Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності

ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Монографія

За редакцією **Роксолани Сірко та**
Лариси Руденко

Львів 2026

УДК 378.091.21:[159.9:613.6]:614.8
П–24

Рецензенти: **Зоряна КІСІЛЬ** – доктор юридичних наук, професор;
Олександр КАПІНУС – доктор педагогічних наук, професор;
Андрій ЦЮПРИК – доктор педагогічних наук, доцент.

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності
ДСНС України
(протокол № 14 від 27 травня 2026 р.)

Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г., Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І., Стельмах О. В., Штепа О. С., Яремко Р. Я., Судніцин Ю. Т., Велика А. Р., Войтенко Е. Г., Дида К. Р., Дида Н. В., Тиндик З. Я., Хмарна Л. М.

П–24 Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти: монографія / за ред. Сірко Р. І., Руденко Л. А., укладач – Вдович С. М. Львів: ЛДУБЖД, 2026. 490 с.

Розкрито теоретичний і методичний аспекти педагогічного забезпечення та психологічного супроводу професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до забезпечення психологічного благополуччя та здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій та осіб, які постраждали від війни. Представлено науково-методичні рекомендації щодо педагогічного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій, здоров'язбереження осіб в екстремальних ситуаціях та в умовах війни. Дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності «Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти».

Для науково-педагогічних, педагогічних і адміністративних працівників, здобувачів освіти (аспірантів, адюнктів, курсантів і студентів), стейкхолдерів та широкого кола дослідників у галузі педагогіки і психології професійної освіти.

УДК 378.091.21:[159.9:613.6]:614.8

© Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г., Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І., Стельмах О. В., Штепа О. С., Яремко Р. Я., Судніцин Ю. Т., Велика А. Р., Войтенко Е. Г., Дида К. Р., Дида Н. В., Тиндик З. Я., Хмарна Л. М., 2026
© ЛДУБЖД, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА..... 5

Розділ 1. Психологічні аспекти життєдіяльності особистості в умовах воєнного стану..... 7

1.1. Особливості психологічного благополуччя майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану *(Лілія ПИЛИПЕНКО, Лілія ХМАРНА)*..... 7

1.2. Вплив досвіду окупації на психологічне благополуччя особистості *(Світлана ВДОВИЧ)*..... 59

1.3. Теоретичні засади й особливості сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів *(Володимир СЛОБОДЯНИК, Оксана СТЕЛЬМАХ, Євген КОБКО)*..... 111

1.4. Психологічні особливості діяльності та соціально-психологічної реабілітації капеланів *(Роман ВЕЛИКИЙ, Анна ВЕЛИКА)*..... 145

1.5. Подолання тривожності осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту *(Наталя ДИДА, Мирослав КОВАЛЬ, Андрій ЛИТВИН)*..... 169

1.6. Соціально-психологічна адаптація українських біженців за кордоном *(Лариса РУДЕНКО, Зоряна ТИНДИК)*..... 215

1.7. Емоційна стійкість як ключовий чинник успішної адаптації вимушених емігрантів *(Елона ВОЙТЕНКО, Світлана ВДОВИЧ)*..... 243

1.8. Психологічна травма і ПТСР: виклики сучасної діагностики та реабілітаційної практики в Україні *(Роман ЯРЕМКО, Каріна ДИДА)*..... 291

Розділ 2. Психолого-педагогічне забезпечення професійного становлення майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти..... 316
2.1. Процесуально-інтегративна модель ефективності особистості психолога у сфері ризиконебезпечних професій *(Роксолана СІРКО, Олена ШТЕПА)*..... 316
2.2. Модель навчального процесу для практичної підготовки фахівців служби цивільного захисту із застосуванням спеціалізованих будівель *(Юрій СУДНІЦИН, Ігор КОВАЛЬ)*..... 337
2.3. Формування професійної компетентності психологів із застосуванням відеоматеріалів при викладанні навчальних дисциплін *(Юрій ВІНТЮК)*..... 354
2.4. Психолого-педагогічний потенціал студії акторської майстерності у формуванні соціальних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців цивільного захисту *(Вікторія БОДНАРЧУК)*..... 393
2.5. Організація навчальної практики студентів-психологів у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності *(Олег ЛОЗИНСЬКИЙ)*..... 414
ПІСЛЯМОВА..... 438
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 440

ПЕРЕДМОВА

Сучасні суспільні трансформації, спричинені повномасштабною війною в Україні, суттєво актуалізували проблему професійної підготовки та психологічного супроводу фахівців ризиконебезпечних професій. Особливої значущості ця проблема набуває у системі підготовки майбутніх рятувальників, працівників цивільного захисту, правоохоронних органів, військовослужбовців та інших фахівців, професійна діяльність яких здійснюється в умовах підвищеної небезпеки, емоційного напруження та високої відповідальності за життя і безпеку людей.

Реалії воєнного часу висувають нові вимоги до закладів вищої освіти, які здійснюють професійну підготовку таких фахівців. Сьогодні недостатньо забезпечити лише формування професійних знань, умінь і навичок. Особливого значення набуває розвиток психологічної стійкості, адаптивності, стресостійкості, здатності до саморегуляції, ефективної комунікації та збереження психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу й невизначеності. Саме тому питання педагогічного забезпечення та психологічного супроводу професійної підготовки стають важливими чинниками формування готовності майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах.

Монографія «Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти» присвячена комплексному аналізу сучасних теоретичних і практичних аспектів професійної підготовки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій. У науковій праці висвітлено актуальні проблеми професійної освіти, психологічного благополуччя, психоемоційної підтримки, формування професійно важливих якостей,

розвитку життєстійкості, професійної мотивації та здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти.

Особливу увагу авторський колектив приділяє питанням психологічного благополуччя майбутніх рятувальників та інших фахівців сектору безпеки і цивільного захисту в умовах воєнного стану. У монографії обґрунтовується необхідність системного психологічного супроводу здобувачів освіти, створення безпечного освітнього середовища, впровадження інноваційних педагогічних технологій, розвитку навичок емоційної саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій.

Важливим аспектом дослідження є міждисциплінарний підхід, який поєднує педагогічні, психологічні, соціальні та здоров'язбережувальні компоненти професійної підготовки. Представлені у монографії результати теоретичних і емпіричних досліджень сприяють поглибленню наукових уявлень про особливості професійного становлення майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій та окреслюють перспективні напрями вдосконалення освітнього процесу в закладах вищої освіти.

Матеріали монографії можуть бути корисними для науковців, викладачів закладів вищої освіти, аспірантів, практичних психологів, фахівців у сфері безпеки та цивільного захисту, а також усіх, хто цікавиться проблемами професійної підготовки, психологічного супроводу та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій.

Сподіваємося, що представлена праця стане вагомим внеском у розвиток сучасної педагогічної та психологічної науки, а також сприятиме вдосконаленню системи професійної підготовки фахівців, діяльність яких є надзвичайно важливою для безпеки суспільства та держави.

Розділ 1
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Особливості психологічного благополуччя майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану

Сучасні умови життєдіяльності українського суспільства характеризуються значними соціальними трансформаціями, викликаними повномасштабним вторгненням в Україну, зростанням рівня небезпек і постійною загрозою надзвичайних ситуацій як природного, так і техногенного чи воєнного характеру. У цьому контексті різко зростає роль Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), на яку покладено стратегічно важливі функції щодо рятування життя людей, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, мінімізації ризиків, забезпечення психологічного захисту нанесення тощо. Майбутні фахівці ДСНС України, які сьогодні навчаються у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, вже на етапі професійної підготовки стикаються з підвищеним рівнем стресу, невизначеності та необхідністю розвитку психологічної стійкості. Саме тому ослідження особливостей їхнього психологічного благополуччя набуває особливої актуальності та стратегічного значення сьогодні.

Психологічне благополуччя виступає інтегральним показником здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати емоційну стабільність, підтримувати оптимальний рівень працездатності та життєстійкості. В умовах воєнного стану цей конструкт виявляється критично важливим, адже саме він забезпечує професійну готовність майбутніх рятувальників до роботи в екстремальних ситуаціях, прийняття відповідальних рішень,

© Лілія ПИЛИПЕНКО, Лілія ХМАРНА, 2026

подолання стресових впливів та збереження професійної мотивації. Курсанти вже в закладах освіти опановують знання, розвивають свої вміння діяти в умовах надзвичайних ситуаціях воєнного характеру, вивчають нові навчальні дисципліни, займаються своїм саморозвитком, розвивають свою професійно-екстремальну компетентність, а достатній рівень психологічного благополуччя лише сприяє цим процесам.

Низка науковців [1; 7; 12; 34; 35; 37; 49; 53; 56; 60; 65; 71] відзначають, що психологічне благополуччя є не лише показником суб'єктивного самопочуття, а й ключовим ресурсом, який впливає на професійну успішність, поведінкові реакції та ефективність діяльності в умовах небезпеки, руйнувань і бойових дій. Аналіз наукових джерел [10; 12; 31; 35; 36; 38; 40; 49; 52; 53; 60; 65] також свідчить, що систематичні ризики, зокрема тривалий вплив воєнних загроз, підвищене емоційне навантаження, невизначеність майбутнього, інформаційний тиск, можуть негативно впливати на загальний рівень психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти, які готуються до виконання службових обов'язків у реальних особливих та екстремальних умовах.

У зв'язку з цим дослідження особливостей психологічного благополуччя майбутніх фахівців ДСНС України є необхідною умовою вдосконалення їхньої професійної підготовки, організації психологічного забезпечення та створення сприятливих умов для підтримки психічного здоров'я. Вивчення цього феномена в умовах воєнного стану дозволяє виявити як ризики, так і потенціали майбутніх рятувальників, що сприятиме підвищенню ефективності професійної діяльності та забезпеченню психологічної безпеки особистості.

Попри зростання інтересу наукової спільноти до проблеми психологічного благополуччя фахівців ризиконебезпечних професій, питання благополуччя саме майбутніх фахівців Державної служби України з

надзвичайних ситуацій у контексті воєнного стану залишаються недостатньо дослідженими. Наявні наукові розвідки здебільшого стосуються рятувальників або військовослужбовців, які здійснюють професійну діяльність у своїх підрозділах, тоді як особливості формування психологічного благополуччя курсантів, які лише опановують професію та входять у ризиконебезпечне професійне середовище, залишаються поза належною увагою.

Сучасні трансформаційні процеси в системі підготовки кадрів ДСНС України, збільшення психологічного навантаження на майбутніх рятувальників та специфіка умов воєнного часу актуалізують потребу в ґрунтовному науковому аналізі цієї проблеми, що дозволить своєчасно визначити вразливі зони, посилити профілактичні заходи та сприяти формуванню фахівців із необхідним рівнем професійно-екстремальної компетентності.

Вивченням феномена психологічного благополуччя займалися зарубіжні й українські дослідники, а саме: В. Алещенко [1], Н. Бредберн [59], Н. Волинець [5; 6], Е. Дінер [63; 64], Л. Карамушка [13; 14], В. Кашлюк [16], К. Кіз [68], К. Ріфф [68; 69], М. Селігман [70], Л. Сердюк [42], П. Сінгер [69], Т. Титаренко [49], В. Шевчук [54] та ін.

Психологічне благополуччя в психолого-педагогічній літературі трактується по-різному. Наприклад, як стан, у якому людина повністю задоволена своїм життям, відчуває позитивні емоції до себе й оточуючого світу, знаходить сенс життя, проживає кожну мить [43]. Відповідно до гармонійного розвитку людини, психологічне благополуччя містить такі аспекти: емоційна стійкість (дії людини в ситуації, коли потрібно негайно реагувати в умовах стресу, вміти думати «холодною головою» й опановувати почуття й емоції), самоприйняття (повністю розуміти свою індивідуальність, відмінність від інших, прийняття своїх недоліків та сильних сторін у цілому), відносини з іншими людьми (соціальна

взаємодія, почуття того, що ти є не один, такий як інші, збагачення ресурсом від взаємодії та спілкування, постійна підтримка та супровід), особистий розвиток (наявність реальних цілей, які кожного дня намагаєшся реалізувати, підвищення своєї компетентності й удосконалення вмінь і навичок), знаходження сенсу життя (здатність розуміти своє значення в суспільстві, свої мрії, цінності, які зможуть побудувати життя, наповнене сенсом) [43].

Спершу підходи до розуміння психологічного благополуччя у науковій літературі ґрунтувалися на уявленні про певну рівновагу між позитивним і негативним життєвим досвідом. Тобто людина, оцінюючи власне життя, неминуче співвідносить події та ситуації з їхнім особистісним значенням і впливом на її особистість. Одним із провідних дослідників цієї проблематики був Е. Дінер, який розвинув теорію про суб'єктивне благополуччя. У його теоретичних підходах суб'єктивне благополуччя розглядається як сукупність емоційних переживань різної валентності: як приємних, так і неприємних [63]. Е. Дінер підтримував ідею Н. Бредберна щодо співвідношення позитивних і негативних емоцій, проте розширив її, акцентувавши увагу на суб'єктивній оцінці власного життя. У структурі суб'єктивного благополуччя він виокремив три ключові складові: задоволення, поєднання позитивних і негативних емоцій. Крім того, у дослідженнях акцентується важливість компонентів самоприйняття, які мають когнітивний та емоційний аспекти. Когнітивний аспект пов'язаний із раціональною оцінкою рівня задоволеності різними сферами життя, тоді як емоційний – із переживанням стійких хорошого або негативного настроїв [59].

Психологічне благополуччя передбачає інтеграцію близьких за змістом понять, які глибокі, внутрішньоособистісні та недоступні світові, недоступні зовнішньому спостереженню, як певна цілісність вони закладені у кожному з нас і пов'язані з людськими чеснотами. Згідно з гедоністичним підходом,

прихильниками якого є Н. Бредбер, Е. Дінер, М. Селігман, синонімом психологічного благополуччя є щастя, коли індивід задоволений власним життям, відчуває баланс свого емоційного стану й інших компонентів. Інші дослідники дотримуються евдемоністичного підходу [58, с. 129].

Такі дослідники як К. Ріфф, К. Кіз розглядали термін «психологічне благополуччя» як показник, що вміщує функціонування особистості та пов'язує його із самореалізацією, з її ресурсами та позитивними якостями. Якщо порівняти ці дві наукові позиції, то можна зрозуміти, що між дослідниками існує явна дискусія, ідеї яких мало що відрізняються одні від одних. Тому є сенс поєднати їх. Також інші вчені, які намагалися глибше розглянути попередні вчення творців гедоністичного й евдемоністичного підходу, дотримуються думки, що хоча щастя і психологічний добробут не є однаковими поняттями, вони на високих частотах взаємопов'язані та значно корелюють між собою [68].

Б. Сінгер у своїх дослідженнях психологічного благополуччя звертає увагу на гуманне та доброзичливе ставлення до інших, оскільки, на його думку, саме милосердя та вміння допомагати іншим позитивно впливатиме на емоційний стан людини. Загалом Б. Сінгер звертає увагу на етичні аспекти психологічного благополуччя, адже це одна зі складових потреб якісного задоволення від нашого способу життя [69].

Дуже часто науковці ототожнюють психологічне благополуччя зі словом «щастя». Дійсно, бути щасливим – це також і про той добробут, який вже багато років вивчає психологія, філософія, медицина і безліч інших наук. Загалом Е. Дінер назвав фактори, які можуть впливати на щастя: соціальна підтримка, відчуття поваги до себе, цілі та сенс життя [63; 64].

Психологічне благополуччя взаємопов'язане із суб'єктивним благополуччям, оскільки: у фокусі суб'єктивного благополуччя є емоційний стан особистості, її сприйняття свого

особистого життя як основна структура внутрішнього світу. Людина сама здатна оцінити та визначити, що реально може приносити їй задоволення, тобто це можливість дати оцінку свого життя в цілому [8; 25].

Значний внесок у дослідження проблеми «психологічного благополуччя» зробила Т. Титаренко. Дослідниця розмірковує, чи можна взагалі говорити про адекватний рівень та нормалізацію психологічного благополуччя, оскільки невизначеність ситуацій, у яких зараз перебуває людина, та спектр проблем, у якому вона знаходиться, постійно змінюється разом зі специфікою прийняття та переживання травматичного досвіду [49, с. 76].

В. Кашлюк визначає, що показник особистісної самореалізації, спрямованості та ступеня задоволеності власним життям є інтегральним показником психологічного благополуччя, який також включає в себе: когнітивний компонент, зокрема нормальне функціонування особистості та його оцінку; емоційний компонент (позитивне або негативне ставлення до свого світогляду) [16].

Автор теорії позитивної психології та концепції «щасливого життя» М. Селігман стверджує, що існує п’ять складових елементів, взаємозв’язок яких допомагає людині повністю реалізувати себе, досягаючи високого рівня самовдоволення та досягнення стану «психологічного благополуччя». М. Селігман створив абревіатуру «PERMA», у якій кожна літера має певне значення:

1. Positive Emotions (Позитивні емоції): Тобто здатність людини до переживання радості від подій, які з нею відбуваються, вдячність та щастя, любові, захоплення, безтурботності, життєрадісності, симпатії та впевненості.

2. Engagement (Залученість). Поглибленість у виконання улюбленої справи, бажання рости й отримувати ресурси від діяльності, яка викликає задоволення.

3. Relationships (Відносини). Соціальна взаємодія та залучення у спільну групову діяльність, командну роботу. Гнучкість та вміння виконувати різні соціальні ролі, швидка адаптація та звикання до умов людської взаємодії.

4. Meaning (Сенс). Вміння вибудовувати пріоритети, знахлдити ті складові життя, які справді будуть мати для тебе значення. Чітко розуміти власні кордони та вибудовувати їх, а також розуміти свої цілі, мрії та цінності.

5. Accomplishment (Досягнення). Вміння бачити стратегії виконання своєї роботи, наявність життєвих цілей та постійне сприяння їх реалізації. Вміння ставити реальні очікування від свого життя. Також дозволяти собі мріяти, хвалити за успіхи навіть у найменшому просуванні кар'єрними сходами, оскільки це сприяє впевненості та самовдосконаленню [70].

Концепція М. Селігмана «PERMA» є важливим внеском у розвиток позитивної психології, оскільки вчений вивчав реакції людей на стресові ситуації, які відображають чітке розуміння «психологічного благополуччя».

В основі моделі психологічного благополуччя Я. Чапінські лежить ядро під назвою «воля до життя», вольовий компонент якого характеризує ставлення до власного життя. Адже відчувати сильну «волю до життя» – запорука оптимізму та боротьби із життєвими труднощами, навіть коли здається, що ситуація безнадійна. Цей рівень може впливати на афективні реакції й оціночні судження, але не може бути ідентифікований чи охарактеризований ними. Він містить «біологічні сили», що налаштовані на розвиток і збереження життя. Афективні й оціночні компоненти ставлення до життя загалом називають «загальним суб'єктивним благополуччям». Подібні афективні й оціночні компоненти ставлення до певних сфер життя – «задоволеність» Зовнішні чинники, такі як, наприклад, соціальна чи економічна ситуація, впливають лише на

периферичний шар – «задоволення» окремими сферами життя. Майбутні рятувальники, професія яких вимагає великої віддачі від себе, повинні володіти цією «волею до життя», адже таким чином вони регулюють позитивне психологічне функціонування. Стійкість, яка забезпечує стабільність системи особистості, служить механізмом пластичного відновлення порушеної рівноваги до впливу екстремальної ситуації. Ефективна адаптація, влада, готовність до реагування – показники морально-психологічного стану на службі. Тим паче, що невизначеність, яка особливо загострюється під час війни, вимагає значної резильєнтності, наявність якої потрібно постійно покращувати. Травматичні переживання, опір екстремальному, стійкість, пружність і гнучкість у ситуаціях, в яких цивільні особи не можуть знаходитися, вимагає постійної психологічної підготовки. Я. Чапінські зазначає, що особи, які мають високі показники психологічного благополуччя, зокрема виражену «волю до життя», легше переносять життєві труднощі та справляються зі складними ситуаціями [61]. У випадку, якщо «воля до життя» у людини, яка побувала в екстремальній ситуації, є досить вираженою, найімовірніше, що вона матиме позитивні наслідки переживання психотравмуючої події, тобто посттравматичне особистісне зростання [62].

Отже, психологічне благополуччя базується на суб'єктивній оцінці людиною власного життя та свого місця в ньому. Багатоаспектність даного феномена залежить від багатьох чинників, наприклад, особистісних цінностей, уявлень про людей, які оточують, цілей, які прагне реалізувати людина, та внутрішніх показників, які притаманні кожному індивідуально.

Розуміння теоретичних підходів і змісту психологічного благополуччя створює методологічне підґрунтя для аналізу того, як цей феномен проявляється у специфічних професійних групах. Особливої уваги потребують майбутні фахівці ДСНС України, діяльність яких пов'язана з високими ризиками,

стресовими впливами та відповідальністю за життя людей. Тому доцільно звернутися до сучасних емпіричних досліджень, які вивчають особливості психологічного благополуччя фахівців ризиконебезпечних професій. Сучасна доступність інформаційних ресурсів, поєднана з належною організацією освітнього процесу, дає можливість вибудувати навчання таким чином, що на початкових курсах курсанти засвоюють фундаментальні теоретичні положення, а на старших – мають змогу перевірити їх у практичній діяльності, зокрема в умовах моделювання екстремальних ситуацій або роботи в реальних надзвичайних обставинах. Таким чином, поєднання якісної професійної освіти з підтримкою психологічного благополуччя є необхідною умовою формування компетентних, стійких і психологічно готових до дій в екстремальних умовах майбутніх фахівців ДСНС України.

Загальні теоретичні положення набувають більшої переконливості, коли співвідносяться з реальними умовами професійної діяльності фахівців, які вже виконували завдання у високоризиконебезпечних ситуаціях. Саме такі емпіричні приклади дозволяють глибше оцінити, які психологічні ресурси є визначальними для збереження благополуччя й ефективності рятувальників у критичних обставинах.

Особливості психологічного благополуччя вивчали у рятувальників, які були залучені до ліквідації наслідків землетрусу 6 лютого 2023 р. в Кахраманмараші (Туреччина). Респонденти стикалися з глибоким емоційним потрясінням через масштаб руйнувань і кількість жертв, а робота в зоні катастрофи викликала гострі стресові реакції. Дослідження підкреслює, що рятувальники піддавалися безпосередньому впливу травми, а саме вторинній травматизації. Свідчення страждань інших людей, робота з тілами загиблих і ризик для власного життя були основними джерелами травматичного стресу, але в той же час фахівці продовжували виконувати свої обов’язки. Важливу роль відігравали особисті якості

рятувальників, їхня здатність до саморегуляції та попередній досвід (у середньому учасники мали понад 9 років досвіду). Також згуртованість, емпатія між колегами та взаємодопомога були визначені як критично важливі фактори, що підвищують стійкість. Відчуття приналежності до групи допомагало пом'якшити вплив стресу. Відповідно до отриманих результатів, акцентовано на необхідності поєднання емоційної, соціальної та організаційної підтримки, яка включає не лише психологічну допомогу після подій, але й підготовку до них. Також учасники вказували на важливість кращого обладнання, захисного спорядження і технологій, оскільки відчуття технічної захищеності й ефективності знижує рівень стресу. Отже, попри високий ризик травматизації, рятувальники можуть зберігати психологічне благополуччя завдяки розвиненій резильєнтності, яка формується через поєднання особистих навичок та сильної підтримки з боку пожежного підрозділу й організації [60].

Проблематику психологічних особливостей професійного благополуччя співробітників ДСНС України досліджує І. Пономаренко. У своїх працях [37; 38] він наголошує, що феномен психологічного благополуччя в умовах професійної діяльності доцільно розглядати через поняття професійного благополуччя. Цей конструкт трактується як стан внутрішнього комфорту, задоволеності та гармонійного функціонування, що виникає внаслідок ефективного виконання службових обов'язків, успішної реалізації професійних цілей та відчуття власної компетентності. Професійне благополуччя рятувальників вчений розглядає як інтегральний показник позитивного функціонування у професійній сфері, що відображає суб'єктивну оцінку різних складових службової діяльності. Воно має складну, багаторівневу та динамічну структуру, яка формується під впливом як зовнішніх (умови праці, організаційний клімат, характер професійних викликів), так і

внутрішніх (особистісні ресурси, мотивація, емоційна регуляція) чинників. І. Пономаренко також підкреслює взаємозв'язок між рівнем професійного благополуччя та поведінковими проявами працівників ДСНС. Встановлено, що рятувальники з високим рівнем психологічного благополуччя частіше використовують активні копінг-стратегії, орієнтовані на конструктивне вирішення проблемних ситуацій. Вони демонструють вищий рівень задоволеності власним життям і професійними досягненнями, відчуття компетентності й успішності, а також характеризуються наявністю соціальної підтримки та проактивним підходом у подоланні професійних труднощів. Таким чином, професійне благополуччя виступає важливим чинником, що визначає якість діяльності рятувальників, їхню витривалість і здатність адаптуватися до екстремальних умов служби [38].

У науковій літературі активно досліджується концепція професійного благополуччя фахівців екстрених служб (Emergency First Responders), до когорти яких належать поліцейські, рятувальники, парамедики та логістичний персонал. Професійне благополуччя тут розглядається як комплексний аспект, що включає соціальне, психологічне, фізичне й економічне благополуччя. Так, вчені визначили ключові чинники, які призводять до зниження професійного благополуччя і виникають не стільки від безпосереднього впливу травматичних подій, скільки від проблем у внутрішньому, організаційному середовищі. Так, недоліки у взаємовідносинах із колегами та керівництвом, відсутність взаємної поваги та відчуття соціальної справедливості призводять до психологічної ізоляції та вигорання, а брак ресурсів, обладнання та недостатнє фінансування ергономічного навчання підвищують фізичні ризики та рівень професійного стресу. До основних рекомендацій щодо розвитку професійного благополуччя персоналу автори відносять розробку програм, які враховують усі чотири домени

благополуччя (психологічний, соціальний, фізичний, економічний) для забезпечення стійкої професійної діяльності фахівців екстрених служб [65].

В. Алещенко вважає, що комплексне дослідження психологічного благополуччя військовослужбовців Збройних Сил України є критично важливим для своєчасної діагностики їхнього поточного психологічного статусу й оцінки індивідуально-психологічного ресурсного потенціалу. Встановлення емпіричних взаємозв'язків із ключовими психологічними конструктами професійної діяльності, такими як нервово-психічна стійкість, рівень самооцінки, суб'єктивне відчуття щастя та професійна самореалізація, сприяє підвищенню прогнозованої валідності й ефективності виконання службово-бойових завдань як окремим військовослужбовцем, так і підрозділом у цілому [1].

Досліджуючи особистісне психологічне благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України, Н. Волинець зазначає, що працівники, які постійно займаються ризиконебезпечною діяльністю, характеризуються вищим рівнем розвитку механізмів психологічної адаптації. Це забезпечує їм можливість ефективно функціонувати та зберігати професійну працездатність навіть у ситуаціях загрози [5].

Незважаючи на значну увагу наукової спільноти до професійного благополуччя фахівців ризиконебезпечних професій, аналогічна проблематика є критичною для здобувачів вищої освіти, зокрема для курсантів, оскільки саме на етапі навчання формуються психологічні ресурси й адаптаційні механізми, необхідні для майбутньої професійної діяльності. У контексті зростання навчальних, соціальних та соціокультурних навантажень психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти набуває особливого значення як самостійний об'єкт наукового аналізу. Проблематику психологічного благополуччя у здобувачів вищої освіти досліджували М. Горенко [7], В. Духневич [11],

Г. Звірянський [12], М. Павлюк [30], К. Радзівіл [7], Н. Савелюк [41], О. Сторож [56], Т. Ткачук [30], А. Харченко [50], Т. Храбан [53], О. Шопша [30], В. Ямницький [56] та ін.

Так, низка науковців досліджували взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя студентів закладів вищої освіти та формуванням їхньої особистісної самостійності як ключової якості майбутнього фахівця. Вони розглядають психологічне благополуччя як необхідну внутрішню передумову для ефективної професійної діяльності та самореалізації. Більше того, вони вважають, що освітній процес повинен бути орієнтований не лише на формування професійних знань, але й на створення умов для розвитку психологічної готовності студента, що є фундаментальною основою для розвитку самостійності як ключової компетентності майбутнього фахівця [30].

Ще однією потужною передумовою психологічного благополуччя вважають смисложиттєві орієнтації, що є особливо критичним для майбутніх фахівців соціономічного профілю, які працюють в умовах високого емоційного навантаження. Тут психологічне благополуччя розглядається не просто як емоційний комфорт, а як ресурс для професійного становлення. Ю. Борець, Т. Кухар, О. Палагнюк стверджують, що період навчання у закладі вищої освіти визначається як час активного пошуку смислів. Якщо у здобувача не сформовані чіткі смисложиттєві орієнтації (цілі, інтерес до процесу життя, локус контролю), це призводить до зниження рівня психологічного благополуччя та ризику професійної дезадаптації ще до початку кар'єри [3].

М. Горенко і К. Радзівіл акцентують увагу на тому, що війна виступає потужним дестабілізуючим фактором, який вдаряє по базових компонентах благополуччя у здобувачів вищої освіти, зокрема у майбутніх психологів, а саме по: відчуттю безпеки, контролю над життям та емоційній рівновазі. Дослідники вважають, що війна стає приводом для

частини студентів покинути професію, для інших – потужним стимулом для розвитку (посттравматичне зростання). Науковці також наполягають на необхідності забезпечення психологічного благополуччя закладом вищої освіти за допомогою психологічної просвіти щодо навичок самодопомоги, організації груп підтримки, навчання технікам майндфулнес та релаксації як професійним інструментам [7].

Цікавим є дослідження, проведене Н. Савелюк, а саме порівняння психологічного благополуччя студентів у час ковіду та війни, яке виявило неочікуваний для пересічного погляду, але закономірний для кризової психології факт: за певними показниками рівень психологічного благополуччя під час війни виявився вищим або стабільнішим, ніж під час пандемії. Дослідниця підкреслює, що війна перевела переживання студентів з регістру «побутового дискомфорту» (як було при ковіді) в регістр екзистенційних цінностей, тобто відбулася переоцінка життя, що саме по собі є ресурсом для психологічного благополуччя. Те, що раніше викликало стрес (наприклад, академічні проблеми), втратило свою травмуючу вагу на фоні боротьби за життя [41]. Отже, можна припустити, що високий рівень стресогенності середовища може не погіршувати психологічне благополуччя майбутніх рятувальників завдяки сформованій системі професійних сенсів та соціальній підтримці, що трансформує травматичний досвід у фактор особистісного та професійного зростання.

Водночас специфіка психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти змінюється, коли йдеться про здобувачів, чия майбутня професійна діяльність передбачає роботу в ризиконебезпечних і стресогенних умовах, зокрема у підрозділах Збройних Сил України та Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Так, у процесі професійної підготовки курсанти, які проходять службу цивільного захисту, залучаються до широкого спектра службових завдань. Вони можуть призначатися до складу добового наряду, охорони

особового складу, спеціальної та іншої техніки, службових приміщень, матеріальних ресурсів та прилеглої території закладу або його відокремленого підрозділу, що належить до сфери управління центрального органу виконавчої влади у сфері цивільного захисту. Функціональні обов'язки курсантів передбачають здійснення контролю за станом справ у підрозділах, своєчасне вжиття заходів щодо запобігання правопорушенням, а також виконання інших службових доручень, визначених нормативними документами. Окрім того, у межах підготовки та відповідно до визначених вимог курсанти можуть бути залучені до участі в ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, гасінні пожеж, проведенні пошуково-рятувальних, пожежно-рятувальних, аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт за умови, що ці завдання не створюють загрози їхньому життю та здоров'ю [39]. Така діяльність сприяє формуванню професійної компетентності та психологічної готовності майбутніх фахівців цивільного захисту до виконання службових обов'язків у реальних умовах.

Вагомий внесок у дослідження психологічних особливостей, професійної підготовки та становлення майбутніх фахівців ДСНС України зробили такі науковці, як О. Бикова [2], О. Вавринів [4], І. Коваль [18; 19; 21], М. Коваль [10; 20], М. Козяр [21; 22; 23], М. Кусій, [26], А. Литвин [23; 27], Л. Пилипенко [32; 45; 46; 33], Л. Руденко [27; 67], Р. Сірко [44; 45; 46; 67], О. Стельмах [47], Ю. Таймасов [48], Г. Хлипавка [51], Р. Яремко [57] та ін.

Майбутні рятувальники під час виконання службових обов'язків можуть зіштовхнутися з багатьма факторами, які здатні порушити рівень їхнього функціонування та сприяти негативним змінам. Ось деякі з них:

–зміна способу життя може виражатися у порушенні режиму дня, зміщенні робочих циклів на нічний час, відмові від корисних звичок та заміні їх на неадекватні способи компенсації;

–професійні порушення можуть виражатися у зниженні продуктивності праці, підвищеній стомлюваності;

–порушення соціально-рольових функцій виявляється у зростанні конфліктності, підвищенні агресивності тощо [9].

У результаті часто робляться неадекватні спроби компенсувати негативні емоції, переважає дисбаланс, невизначеність.

Як зазначає М. Козяр, напруга у виконанні робочих справ, яка триває занадто довго, при цьому не зменшуючи свою інтенсивність, призводить до порушення нормального функціонування психіки та виникнення несприятливих психічних станів, що є характерною рисою екстремально-професійної діяльності. Також науковець стверджує, що для того, щоб сформувати в рятувальників якості для гідного несення служби в гарнізонах з екстремально-професійною спрямованістю, «у підрозділах з надзвичайних ситуацій мають бути створені умови, щоб зробити фахівця зацікавленим учасником свого екстремально-професійного росту» [22].

У дослідженні Т. Храбан проаналізовано особливості психологічного благополуччя молоді, яка навчається за військовим профілем, у мирний та воєнний періоди. Результати, отримані у довоєнний час, свідчать, що центральною складовою психологічного благополуччя курсантів було самоприйняття: військова служба асоціювалася з можливістю самореалізації, набуття сили, професійною ідентичністю та соціальною значущістю. Образ армії мав переважно позитивну тональність і розглядався молоддю як джерело внутрішніх ресурсів і життєвого зростання. Після початку повномасштабної війни структура асоціацій суттєво змінилася. На перший план вийшли життєві цілі та смисложиттєві орієнтації, що відображали прагнення до захисту держави, відчуття відповідальності та екзистенційного самовизначення. Війна надала професійній діяльності нового змісту, і саме смислові чинники стали

провідним джерелом психологічної стійкості курсантів. Водночас у їхніх реакціях частіше фіксуються тривога, виснаження й емоційне напруження, що свідчить про підвищену вразливість психологічного благополуччя у воєнних умовах і нерівномірність адаптаційних можливостей молоді. Отже, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя курсантів є динамічним і чутливим до соціально-політичного контексту. У мирний час воно ґрунтується на професійній ідентичності та позитивному самосприйнятті, тоді як у період війни визначальними стають смисложиттєві орієнтації, що забезпечують внутрішню стійкість і готовність діяти в екстремальних умовах. Також дослідження підкреслює необхідність системної психологічної підтримки та розвитку життєстійкості курсантів, які навчаються в умовах підвищених ризиків і стресових навантажень [53].

Г. Звірянський висвітлює особливості впливу воєнного стану на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти у закладах зі специфічними умовами навчання МВС України. Вчений підкреслює, що воєнний контекст істотно ускладнює освітній процес, підвищує вимоги до психологічної стійкості й актуалізує потребу в додатковій психоемоційній підтримці. Здобувачі вищої освіти стикаються з низкою стресогенних факторів: тривогою за власну безпеку, невизначеністю, частими змінами умов навчання, а також обмеженням соціальних контактів, що спричиняє емоційне виснаження. Водночас він вважає, що воєнний стан має і потенційно позитивний вплив, сприяючи формуванню стресостійкості, адаптивності, навичок прийняття рішень у критичних ситуаціях та відповідальності за виконання професійних завдань. Науковець наголошує, що рівень психологічного благополуччя здобувачів значною мірою залежить від того, наскільки ефективно заклади освіти забезпечують психологічну підтримку, адаптують навчальні програми до

нових умов і формують компетентності, необхідні для діяльності в умовах підвищеного ризику. Таким чином, воєнний стан водночас створює суттєві психологічні ризики та відкриває можливості для професійного й особистісного зростання майбутніх фахівців МВС України [12].

У дослідженні, присвяченому вивченню психологічного благополуччя у майбутніх рятувальників, виявлено, що найбільший внесок у його сформованість роблять такі характеристики, як цілеспрямованість, усвідомленість поведінки, прагнення до розвитку та здатність вибудовувати конструктивні взаємини. Найрозвиненішими виявилися шкали «Цілі в житті» та «Особистісне зростання». Водночас частина досліджуваних продемонструвала нижчі показники автономії та управління середовищем, що свідчить про потребу цілеспрямованого формування цих умінь у процесі подальшої професійної та психологічної підготовки [31].

Сучасні реалії воєнного часу висувають до майбутніх фахівців ДСНС України підвищені вимоги, що зумовлює необхідність розвитку професійної гнучкості та психологічної стійкості. Виконання службових завдань у середовищі підвищеного ризику потребує від них не лише актуалізації наявних особистісних ресурсів, а й формування нових адаптивних стратегій, що сприяють ефективному функціонуванню у стресогенних умовах.

Війна як екстремальний соціально-психологічний фактор чинить потужний вплив на емоційний стан людини та її здатність до саморегуляції. Перебування у стані хронічної напруги ускладнює підтримання емоційної зрілості, що є необхідною передумовою для повноцінної професійної самореалізації майбутніх рятувальників. У таких умовах можуть порушуватися звичні механізми адаптації, що призводить до відчуття страху, провини, образи, зниження рівня впевненості та зростання тривожності. Ці переживання створюють додатковий психологічний тиск, який у разі

тривалого впливу може негативно позначитися на загальному психологічному благополуччі курсантів.

Водночас саме діяльність у стресових ситуаціях стимулює розвиток важливих професійно значущих якостей: сміливості, відповідальності, стресостійкості, здатності до прийняття рішень в умовах невизначеності. Формування зазначених якостей є ключовим чинником забезпечення психологічного благополуччя майбутніх фахівців ДСНС, оскільки дає змогу зберігати внутрішній баланс, ефективно діяти у критичних ситуаціях та запобігати професійному вигоранню. Таким чином, психологічне благополуччя курсантів у період воєнного стану виступає не лише особистісним ресурсом, а й важливою складовою їх професійної готовності до виконання службових обов'язків у реальних екстремальних умовах.

Також виявлено, що нерегулярна, але цілеспрямована фізична активність відіграє важливу роль у підтриманні психофізіологічного благополуччя курсантів, оскільки сприяє зниженню емоційного напруження, нормалізації психічних станів і забезпечує необхідні умови для ефективного навчання та формування стресостійкості. Проведене дослідження засвідчило позитивні зміни показників психічного та фізичного здоров'я у тих курсантів, які систематично й усвідомлено долучалися до різних видів рухової активності в межах професійної підготовки. На відміну від курсантів, що займалися за традиційною програмою спортивно-масових заходів, ця група продемонструвала вищі показники емоційної стабільності, фізичної витривалості та загального самопочуття. Тобто ті курсанти, які систематично займаються фізичною культурою або професійним/аматорським спортом, демонструють значно вищі показники стресостійкості, емоційної регуляції та загального психоемоційного комфорту. Найзначніший ефект тренувань із різних видів рухової

активності був виявлений у показниках емоційного стану, серцево-судинної та дихальної систем курсантів [66].

Таким чином, специфіка підготовки майбутніх фахівців ДСНС України, які щоденно протистоять наслідкам ворожих атак та виконують завдання підвищеної небезпеки, зумовлює необхідність посиленого психологічного супроводу. Збереження психологічного благополуччя в умовах війни є надзвичайно складним завданням, оскільки постійний вплив стресогенних факторів потребує гнучких механізмів саморегуляції та високого рівня внутрішньої стійкості. Оптимальний рівень психологічного самопочуття виступає важливою передумовою ефективного виконання професійних завдань, а гармонійний баланс у ключових сферах життєдіяльності забезпечує функціональність особистості та здатність отримувати задоволення від професійної діяльності, якій вона себе присвячує [29]. Вказані теоретичні положення підкреслюють актуальність вивчення психологічного благополуччя майбутніх рятувальників та обґрунтовують потребу в проведенні емпіричного аналізу цього феномена в реальних умовах їхньої професійної підготовки.

Емпіричну базу дослідження, яке проводилося на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, склали 30 курсантів 3–4 курсів, що здобувають освіту за спеціальностями «Пожежна безпека» та «Цивільний захист», при цьому вибіркова сукупність репрезентована респондентами віком 18–21 рік із гендерним розподілом: 20 осіб чоловічої статі (66,6%) та 10 осіб жіночої статі (33,3%), а організація дослідницької процедури ґрунтувалася на суворому дотриманні етичних норм, зокрема принципу конфіденційності, що стало запорукою отримання достовірних даних.

Діагностичний інструментарій дослідження охоплював низку валідних стандартизованих методик, серед яких: методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [15], «Шкала

суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду, «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості» (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської та І. Галецької [17; 24], «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса, а також методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (BBC-SWB) [28]. З метою поглиблення аналізу та врахування контекстуальних чинників було розроблено авторську анкету «Визначення особливостей психологічного благополуччя у майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану», орієнтовану на діагностику особливостей психологічного благополуччя в умовах воєнного стану, яка структурно складається з 11 запитань, що поєднують відкриту форму для розгорнутих відповідей та шкалювання від 1 до 5 балів, що дозволило комплексно оцінити актуальні потреби, домінуючі стрес-фактори та ефективність наявної психологічної підтримки майбутніх рятувальників.

Для комплексного вивчення особливостей психологічного благополуччя майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій було застосовано методи математико-статистичного аналізу, зокрема відсотковий та кореляційний аналізи. Для встановлення сили та напрямку зв'язків між досліджуваними змінними використовувався коефіцієнт рангової кореляції Пірсона. Обробка кількісних даних здійснювалася у програмному середовищі IBM SPSS 20, що дозволило виявити специфічні особливості психологічного благополуччя респондентів.

Розроблена авторська анкета ґрунтується на деталізованій операціоналізації складових психологічного благополуччя, що уможливлює визначення рівня їх прояву через систему емпіричних індикаторів. Структурно-змістова організація інструментарію передбачає чітку співвіднесеність кожного діагностичного твердження з відповідною шкалою, що дозволяє комплексно оцінити ключові параметри функціонування

особистості. Архітектоніка анкети охоплює оцінку таких шкал, як «Самопочуття та фізичне здоров'я» (питання 1 та 2 відповідно), «Реагування в умовах раптової зміни ситуації» (питання 3) та «Віра у себе як професіонала» (питання 4). Окремий блок питань спрямований на діагностику регулятивних та ресурсних аспектів, серед яких: «Управління своїми емоціями» (питання 5), «Соціальна підтримка» (питання 6), «Впевненість у собі» (питання 7), «Самомотивація» (питання 8), «Самоприйняття» (питання 9), а також «Стресостійкість» (питання 10), що сукупно дозволяє сформувати цілісний профіль психологічного благополуччя респондентів.

Показники кількісного аналізу результатів анкетування подано в таблиці 1.

Таблиця 1 – Результати проведеного анкетування

Назва шкали та рівень її прояву		**Усі респонденти**
		У відсотках
1		**2**
Самопочуття	Низький (1-2)	26,6
	Середній (3-4)	73,3
	Високий (5)	-
Фізичне здоров'я	Низький (1-2)	10
	Середній (3-4)	76,6
	Високий (5)	13,3
Реагування в умовах зміни ситуації	Низький (1-2)	43,3
	Середній (3-4)	50
	Високий (5)	6,6
Віра у себе як у професіонала	Низький (1-2)	6,6
	Середній (3-4)	73,3
	Високий (5)	20
Управління своїми емоціями	Низький (1-2)	10
	Середній (3-4)	53,3
	Високий (5)	36,6
Соціальна підтримка	Низький (1-2)	3,3
	Середній (3-4)	30
	Високий (5)	66,6

Продовження таблиці 1

Назва шкали та рівень її прояву		Усі респонденти
		У відсотках
1		2
Впевненість у собі	Низький (1-2)	6,6
	Середній (3-4)	80
	Високий (5)	13,3
Самомотивація	Низький (1-2)	10
	Середній (3-4)	73,3
	Високий (5)	16,6
Самоприйняття	Низький (1-2)	10
	Середній (3-4)	76,6
	Високий (5)	13,3
Стресостійкість	Низький (1-2)	3,3
	Середній (3-4)	76,6
	Високий (5)	20

У ході проведення якісного аналізу результатів, отриманих за допомогою авторської анкети «Визначення особливостей психологічного благополуччя у майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану», було з'ясовано семантичне наповнення поняття «психологічне благополуччя» у свідомості респондентів. Отримані відповіді дозволяють стверджувати, що майбутні фахівці інтерпретують даний феномен як багатовимірний конструкт, визначаючи його як «гармонію у всіх сферах життя» та «психологічне здоров'я з усім його багатством». Значна частина опитаних пов'язує благополуччя з результативністю діяльності, зазначаючи, що це «результат досягнень та успіхів як у професійному, так і в особистому житті». Крім того, акцент робиться на емоційній стабільності, коли «психічний стан людини підтримується та забезпечується стабільним почуттям спокою, легкості та щастя», а також на суб'єктності та проактивній позиції як «здатності контролювати своє життя», «відчувати оптимізм щодо майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість».

Аналіз кількісних показників за окремими шкалами анкети виявив домінуючі тенденції у розподілі рівнів психологічного благополуччя. Так, за шкалою «Самопочуття» переважає середній рівень, діагностований у 73,3% респондентів. Це свідчить про те, що більшість майбутніх рятувальників задоволені якістю свого життя, а в їхньому емоційному фоні позитивні афекти, зазвичай, переважають над негативними переживаннями. Аналогічні тенденції (76,6%) зафіксовано за шкалою «Фізичне здоров'я», що дозволяє констатувати наявність у курсантів добре розвиненого фізичного потенціалу, відсутність соматичних скарг та загальний задовільний стан організму, що є критично важливим для обраної професії.

У площині професійного самосприйняття результати розподілилися наступним чином: 73,3% респондентів продемонстрували середні показники за шкалою «Віра у себе як професіонала». Отриманий результат вказує на те, що майбутні фахівці загалом виявляють впевненість у власних здібностях і професійній придатності, однак у ситуаціях прийняття відповідальних рішень можуть відчувати ситуативні сумніви. Водночас за шкалою «Впевненість у собі» для переважної більшості опитаних (80%) також характерний середній рівень вираженості ознаки. Це може інтерпретуватися як наявність певної невпевненості у власних силах, що, однак, слід розглядати як нормативну адаптивну реакцію психіки на нові виклики та непередбачувані обставини діяльності. Щодо вольової сфери, то за шкалою «Самомотивація» у 73,3% курсантів зафіксовано середні показники: респондентам притаманний достатній рівень мотивації досягнення та наполегливості, хоча вони можуть зазнавати легких коливань рішучості під час реалізації намірів.

Схожа картина спостерігається і за шкалою «Самоприйняття», де 76,6% опитаних виявили середній рівень розвитку якості. Це характеризує їх як особистостей, здатних

приймати як сильні, так і слабкі сторони власного «Я», та вміти конструктивно долати внутрішні конфлікти у моменти сумнівів. Корелюють із цими даними й результати за шкалою «Стресостійкість» (73,3%), які засвідчують здатність респондентів ефективно протистояти тиску зовнішніх стресорів та подіям травмівного характеру, зберігаючи при цьому критичність до свого стану та визнаючи потребу в періодичній підтримці з боку оточення.

Особливої уваги потребують дані, отримані за шкалою «Реагування в умовах зміни ситуації», де було виявлено низький рівень у 43,3% респондентів. Такий показник сигналізує про наявність зон вразливості, зокрема схильності до надмірної тривоги та зниженої адаптивності при різких змінах обставин, що потребує корекційного впливу. Натомість високий рівень було зафіксовано за шкалою «Соціальна підтримка», який становить 66% від вибірки. Це є позитивним прогностичним фактором, що вказує на наявність потужного зовнішнього ресурсу – значущості соціального оточення та відчуття підтримки з боку суспільства, що набуває виняткової ваги в умовах воєнного стану.

Аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (див. рис. 1), дозволив виокремити специфічні особливості досліджуваної вибірки за ключовими компонентами. Так, за шкалою «Позитивні відносини з іншими» низькі показники було зафіксовано у 16,6% досліджуваних, що інтерпретується як наявність ознак соціальної дезадаптації, схильність до пригніченого настрою, недовіра та труднощі в міжособистісній взаємодії, які часто супроводжуються негативним досвідом токсичних стосунків. Високий рівень за цією шкалою характерний лише для 10% респондентів, які демонструють здатність до побудови гармонійних комунікацій, емпатії та готовності до конструктивних компромісів.



Рисунок 1 – Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Домінуючим у вибірці є середній рівень (73,3%), що свідчить про загальну дружелюбність курсантів і їхню спроможність підтримувати соціальні контакти на належному рівні. За шкалою «Автономія» високі показники виявлено у 20% респондентів, що характеризує їх як самостійних, незалежних особистостей із вираженим лідерським потенціалом та інтернальним локусом контролю. Водночас 6,6% опитаних продемонстрували низький рівень автономії, що вказує на конформність та залежність від зовнішніх оцінок, тоді як переважна більшість (73,3%) знаходиться на середньому рівні, демонструючи надійність та здатність до стабільного функціонування. Розподіл результатів за шкалою «Управління оточенням» засвідчив високий рівень компетентності у 13,3% респондентів, які здатні ефективно організовувати середовище та впливати на колектив. Низький рівень (6,6%) вказує на труднощі адаптації до динамічних умов та непередбачуваних ситуацій, тоді як 73,3% курсантів із середнім рівнем мають потенційні можливості для розвитку управлінських якостей. За шкалою «Цілі в житті» високий рівень (10%) відображає сформованість життєвих орієнтирів та цілеспрямованість, натомість значна частка респондентів (30%) із низьким рівнем

демонструє невизначеність щодо власних життєвих перспектив і сенсів. Середній рівень (66,6%) вказує на те, що більшість курсантів перебуває у процесі активного пошуку та кристалізації власних цілей. Аналіз шкали «Самоприйняття» показав, що високий рівень (6,6%) притаманний особам із адекватною самооцінкою та глибоким розумінням власного «Я», тоді як низькі показники (10%) свідчать про невдоволення собою та недостатню саморефлексію. Переважна більшість досліджуваних (83,3%) отримала середні показники, що свідчить про поступовий рух до усвідомленого прийняття власної особистості з усіма її характеристиками. Узагальнюючи отримані дані, варто зазначити, що серед курсантів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності превалюють середні показники, особливо за шкалами «Позитивні відносини з іншими», «Автономія» та «Управління оточенням», що вказує на достатній рівень психологічного ресурсу для подальшого професійного становлення.

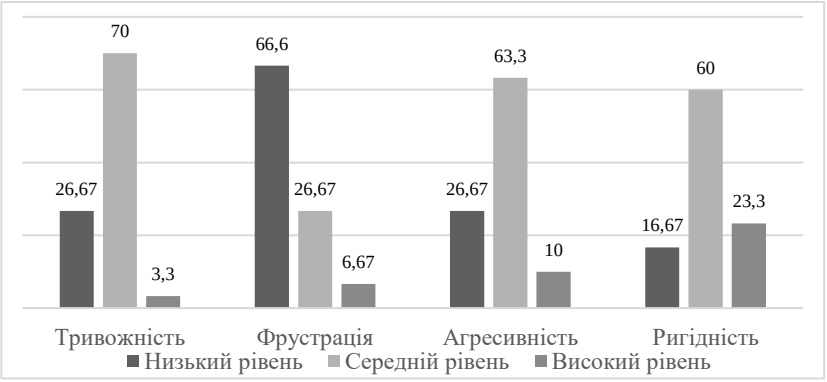


Рисунок 2 – Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

За результатами психодіагностичного обстеження за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (див. рис. 2) було встановлено специфіку прояву негативних психічних станів у досліджуваній групі. Аналіз даних за

шкалою «Тривожність» засвідчив, що високий рівень цього показника притаманний незначній частці респондентів (3,3%), для яких характерні замкнутість, схильність до суб'єктивізму в оцінці життєвих обставин, а також труднощі в адекватному реагуванні на зовнішні події внаслідок емоційної напруги. Домінуючим у вибірці виявився середній рівень тривожності (70% опитуваних), що вказує на адаптивність курсантів та їхню здатність зберігати адекватність сприйняття навіть в умовах невизначеності ситуації чи майбутнього. Водночас у 26,6% респондентів зафіксовано низький рівень тривожності, що інтерпретується як висока емоційна стійкість та спокійне ставлення до життєвих викликів. Розподіл результатів за шкалою «Фрустрація» продемонстрував, що високий рівень психічної напруги мають 6,6% респондентів, що свідчить про наявність у них завищених очікувань, які вступають у конфлікт із реальними можливостями, та переживання внутрішніх перешкод. Натомість для більшості опитуваних (66,6%) характерний низький рівень фрустрації, що відображає їхню стійкість до невдач, реалістичність домагань та відсутність гострих переживань через не здійснені очікування. Середній рівень за шкалою «фрустрація» виявлено у 26,8% курсантів, що може вказувати на наявність певного внутрішнього конфлікту або труднощів у чіткому визначенні цільових орієнтирів, що, однак, не носить деструктивного характеру.

Подальший аналіз отриманих емпіричних даних за шкалою «Агресивність» засвідчив наявність високих показників у 10% опитуваних курсантів, що симптоматично проявляється через підвищену імпульсивність, схильність до афективних спалахів гніву, ворожість, подразливість та заздрісність. Такий стан ускладнює емоційну саморегуляцію та часто супроводжується механізмом проекції, коли суб'єкт схильний приписувати оточенню власні деструктивні інтенції. Водночас домінуючим у вибірці є середній рівень агресивності (63,3%), який інтерпретується як нормативна адаптивна

реакція, що дозволяє особистості адекватно оцінювати та конструктивно керувати власним агресивним потенціалом без шкоди для соціальної взаємодії. Низький рівень прояву ознаки зафіксовано у 26,6% майбутніх рятувальників, що характеризує їх як осіб із розвинутим самоконтролем, високим рівнем толерантності, поміркованості, завбачливості та вираженою орієнтацією на безконфліктну поведінку. Розподіл результатів за шкалою «Ригідність» показав, що у 23,3% респондентів наявні високі показники, це вказує на інертність психічних процесів, вразливість до стресогенних чинників, труднощі при необхідності перебудови поведінки відповідно до зміни ситуації та певну зацикленість на собі, що ускладнює встановлення комунікативного контакту. Натомість для 16,6% опитаних із низьким рівнем ригідності властива когнітивна гнучкість, чіткіше усвідомлення власних потреб, розуміння детермінант своєї поведінки та відкритість до професійного розвитку і кар'єрного зростання. Більшість респондентів (60%) продемонстрували середні показники за шкалою «Ригідність», що свідчить про активний внутрішній процес подолання когнітивної та емоційної невизначеності, а також намагання протистояти дезорганізуючим думкам задля збереження психічної рівноваги.

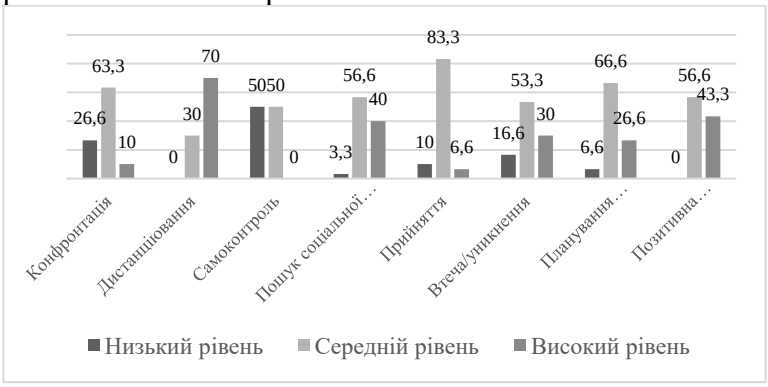


Рисунок 3 – Результати дослідження за методикою «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою методики «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса (див. рис. 3), засвідчив домінування у респондентів середнього рівня вираженості більшості копінг-механізмів, що вказує на задовільний адаптаційний потенціал та оптимальну психічну напруженість, дозволяючи майбутнім рятувальникам ефективно опановувати стресові ситуації. Детальний розгляд окремих стратегій показав, що за шкалою «Конфронтація» середній рівень притаманний 63,3% опитаних, що інтерпретується як готовність до активного розв'язання проблем через відкриту дискусію при збереженні потреби в соціальній підтримці. За шкалою «Пошук соціальної підтримки» 56,6% респондентів також продемонстрували середні показники, що відображає їхню орієнтацію на взаємодію з оточенням задля отримання емоційної чи інформаційної допомоги, хоча інтенсивність такої комунікації є варіативною. Високу частоту середніх значень (83,3%) зафіксовано за шкалою «Прийняття відповідальності», що свідчить про здатність курсантів визнавати власну роль у виникненні проблеми та відповідати за свої дії, хоча цей процес не завжди набуває тотального характеру. Стратегія «Втеча/уникнення» на середньому рівні виявлена у 53,3% осіб, що вказує на ситуативне використання механізмів відсторонення від неприємностей, а шкала «Позитивна переоцінка» (56,6%) характеризує здатність до когнітивного переосмислення ситуації задля оптимізації емоційного стану. Важливим є показник за шкалою «Планування вирішення проблеми», де 66,6% респондентів виявили середній рівень, демонструючи здатність до аналітичного підходу й обґрунтованого подолання труднощів. Водночас специфічним для вибірки є високий рівень за шкалою «Дистанціювання», виявлений у 80% досліджуваних, що свідчить про виражену схильність до зниження суб'єктивної значущості травмівних ситуацій та уникнення надмірного емоційного залучення.

Щодо шкали «Самоконтроль», то вибірка розділилася навпіл: 50% респондентів мають середній рівень, зберігаючи спокій та впевненість, тоді як інші 50% демонструють низький рівень, що сигналізує про певні труднощі в емоційній саморегуляції. Таким чином, отриманий профіль вказує на те, що рівень вираженості копінг-стратегій переважно знаходиться в межах адаптивної норми, що підтверджує наявність у майбутніх фахівців необхідної нервово-психічної стійкості.

За результатами «Короткого п'ятифакторного опитувальника» (див. рис. 4) виявлено високі показники за шкалою «Добросовісність» (66,6%), що характеризує опитуваних як надійних особистостей із розвиненим почуттям обов'язку, які демонструють відповідальне ставлення до праці, повагу до оточення та стійку орієнтацію на дотримання морально-етичних принципів. Для 50% респондентів властиві виражені показники за шкалою «Відкритість новому досвіду», що свідчить про їхню пізнавальну активність і готовність до засвоєння нової інформації та розширення професійних компетентностей. Вагомим для професійної діяльності є результат за шкалою «Емоційна стабільність», де 70% курсантів ДСНС продемонстрували середній рівень прояву ознаки.

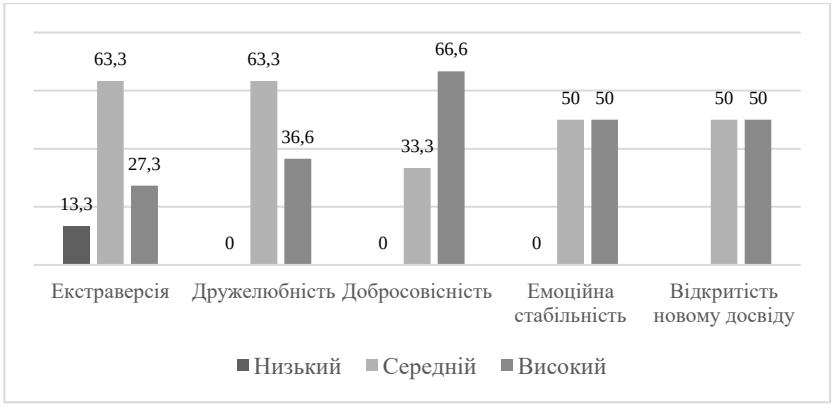


Рисунок 4 – Результати дослідження за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI»

Це вказує на те, що майбутнім рятувальникам вдається ефективно долати труднощі, зберігати високу концентрацію уваги та позитивний настрій навіть в умовах надзвичайних ситуацій, мінімізуючи ризик емоційних зривів. Крім того, у 63,3% респондентів виявлено середній рівень за шкалами «Дружелюбність» та «Екстраверсія», що підтверджує їхню соціальну відкритість, комунікабельність та здатність до побудови конструктивних міжособистісних стосунків, необхідних для злагодженої командної роботи.

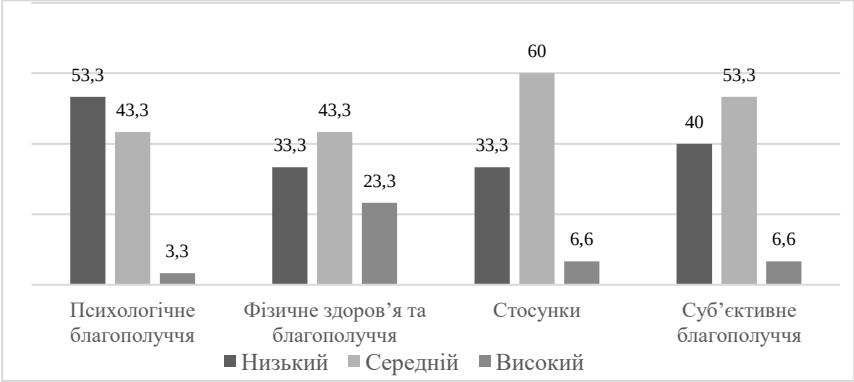


Рисунок 5 – Результати дослідження за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

За результатами діагностики з використанням «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (див. рис. 5) встановлено, що у структурному профілі майбутніх рятувальників домінують показники середнього рівня. Зокрема такий рівень адаптації зафіксовано у 60% респондентів за шкалою «Стосунки», у 53,3% – за шкалою «Суб'єктивне благополуччя», а за шкалами «Психологічне благополуччя» та «Фізичне здоров'я» частка осіб із середніми показниками становить по 43,3%. Водночас детальний аналіз даних дозволив виявити проблемні зони, що свідчать про наявність дезадаптивних тенденцій у частини вибірки: так, у 53,3% респондентів констатовано прояви, характерні для

зниження показників за шкалою «Психологічне благополуччя», що супроводжується переживанням значного рівня стресу, тривоги та негативних емоцій, які деструктивно впливають на загальний стан емоційного, соціального та психічного функціонування. Крім того, про актуальну потребу в постійній психологічній підтримці та фаховому супроводі сигналізують низькі показники, виявлені за шкалою «Суб'єктивне благополуччя» (40%), а також за шкалами «Фізичне здоров'я та благополуччя» і «Стосунки» (по 33,3%), що підтверджує вразливість зазначених сфер життєдіяльності курсантів в умовах напруженої професійної підготовки.

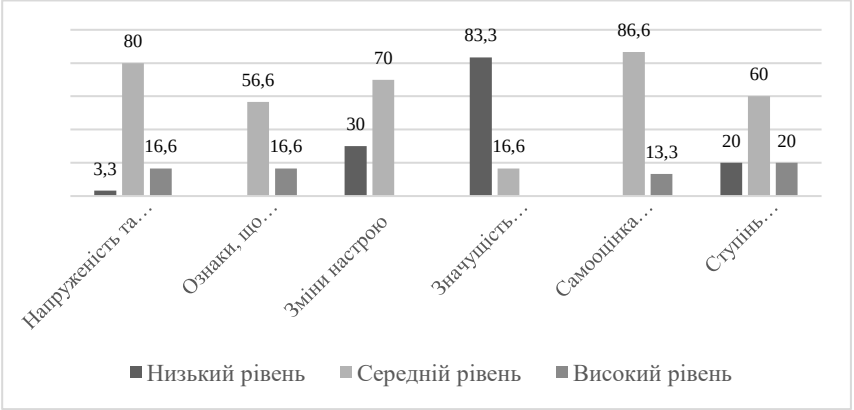


Рисунок 6 – Результати дослідження за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду

За результатами діагностики за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду (див. рис. 6), у досліджуваній групі було зафіксовано домінування середнього рівня загального показника суб'єктивного благополуччя. Детальний аналіз окремих складових засвідчив, що середні значення з тенденцією до високих показників спостерігаються за шкалою «Напруженість та чутливість», де відповідний рівень виявлено у 80% респондентів, а також за шкалою «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику»

(56,6%), що вказує на здатність особистості реагувати на стресові ситуації в межах адаптивної норми, без формування довготривалих або надмірно інтенсивних деструктивних реакцій. За шкалою «Зміна настрою» 70% опитаних також знаходяться на середньому рівні, що характеризується наявністю легких коливань емоційного тонусу та чутливістю до змін при збереженні контролю над афектами та загальної здатності до адаптації. Вагомим є результат за шкалою «Значущість соціального оточення», де 83,3% майбутніх рятувальників демонструють показники, що інтерпретуються як помірна або знижена потреба в соціальній взаємодії в контексті суб'єктивного комфорту. Щодо оцінки фізичного самопочуття, то 86,6% респондентів вважають свій стан задовільним (шкала «Самооцінка здоров'я»), зазначаючи лише ситуативний дискомфорт, який не стає на заваді виконанню щоденних активностей. Корелює з цим і показник за шкалою «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю» (60%), який відображає баланс між позитивними та негативними аспектами життя курсантів та виступає мотиваційним чинником для досягнення нових цілей і підвищення якості життя.

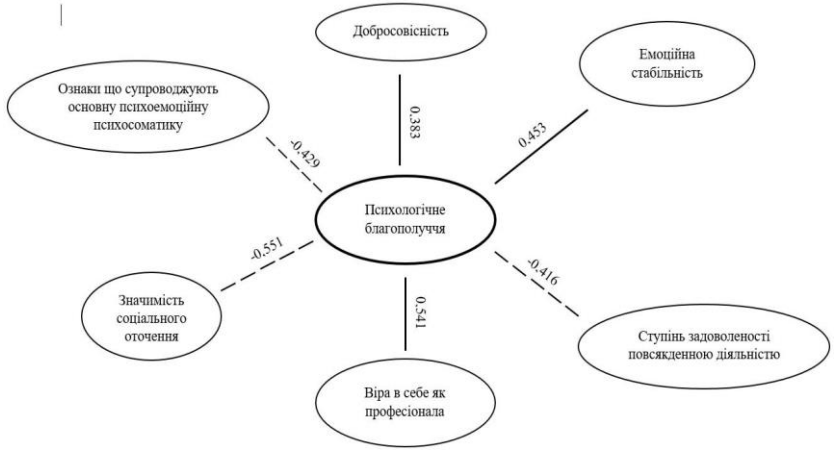


Рисунок 7 – Кореляційна плеяда зв'язків «психологічного благополуччя» з іншими шкалами при рівні значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$

У процесі математико-статистичної обробки емпіричних даних інтерпретації підлягали кореляційні зв'язки, встановлені на рівнях статистичної значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$, що дозволило виокремити найстійкіші закономірності функціонування досліджуваних психологічних феноменів, основні результати аналізу яких систематизовано та презентовано у подальшому викладі.

Графічне відображення кореляційної плеяди (див. рис. 7) унаочнює структурну організацію феномена психологічного благополуччя майбутніх рятувальників та дозволяє виокремити його психологічні особливості. Найтісніший прямий кореляційний зв'язок шкали «Психологічне благополуччя» зафіксовано зі шкалою «Віра в себе як професіонала» ($r = 0,541$). Це підтверджує, що для курсантів ДСНС професійна ідентичність та впевненість у власній професійній компетентності є фундаментом загального психологічного комфорту, а усвідомлення своєї професійної спроможності виступає найпотужнішим рушієм благополуччя. Важливими предикторами також виступають особистісні риси, про що свідчать прямі зв'язки зі шкалами «Емоційна стабільність» ($r = 0,453$) та «Добросовісність» ($r = 0,383$). Отримані зв'язки свідчать, що здатність зберігати емоційну рівновагу в стресових умовах та відповідальне ставлення до обов'язків безпосередньо посилюють відчуття благополуччя, формуючи стійкість майбутнього фахівця до екстремальних навантажень. Водночас виявлено блок зворотних кореляційних зв'язків, які розкривають механізми психологічного захисту. Найсильніший зворотний зв'язок встановлено зі шкалою «Значущість соціального оточення» ($r = -0,551$). Це інтерпретується так: зростання рівня психологічного благополуччя супроводжується зниженням надмірної залежності від думки оточення та зменшенням вразливості до соціальних впливів, тобто більш благополучні курсанти є більш автономними. Зворотні зв'язки зі шкалами «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну

симптоматику» (r = -0,429) та «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю» (r = -0,416) свідчать про соматичний ефект благополуччя. Високий рівень психологічного ресурсу діє як буфер, що знижує ризик виникнення психосоматичних розладів та нівелює відчуття рутинного дискомфорту (напруженості) в повсякденній службовій діяльності. Таким чином, представлена кореляційна структура засвідчує, що психологічне благополуччя майбутніх рятувальників ґрунтується на тріаді «професійна впевненість – емоційна стійкість – автономність».

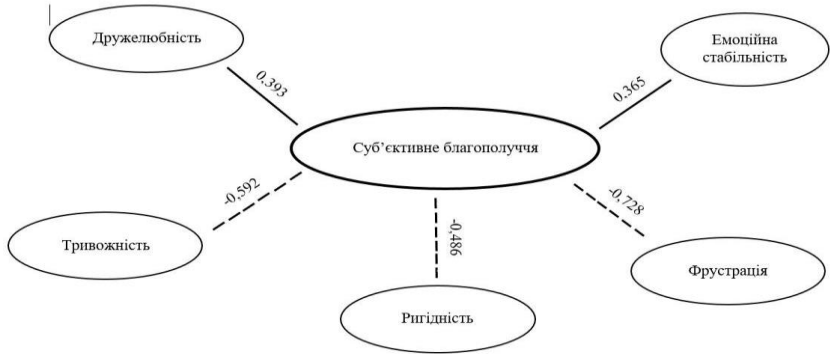


Рисунок 8 – Кореляційна плеяда зв'язків «суб'єктивного благополуччя» з іншими шкалами при рівні значущості p≤0,05 та p≤0,01

Встановлено та представлено на рисунку 8, що позитивний вплив на формування суб'єктивного благополуччя мають такі шкали, як «Дружелюбність» (r = 0,393) та «Емоційна стабільність» (r = 0,365) (див. рис. 8). Це означає, що відкритість до людей, вміння підтримувати добрі стосунки та здатність зберігати спокій безпосередньо сприяють зростанню задоволеності життям. Натомість значно сильніший вплив мають фактори, що погіршують суб'єктивний стан (зворотні зв'язки). Найтісніший зв'язок виявлено зі шкалою «Фрустрація» (r = -0,728). Це свідчить про те, що неможливість реалізувати свої потреби та крах

очікувань є головною причиною зниження благополуччя. Також суттєво пригнічують стан такі фактори, як «Тривожність» (r = -0,592) та «Ригідність» (r = -0,486). Отримані дані свідчать про те, що високий рівень внутрішньої напруги (тривожність) та нездатність гнучко змінювати поведінку відповідно до нових умов («ригідність») суттєво блокують відчуття щастя та задоволеності життям. Отже, запорукою суб'єктивного благополуччя майбутнього фахівця ДСНС є відсутність фрустрації та тривоги, а також розвинена емоційна стійкість і вміння будувати дружні стосунки.

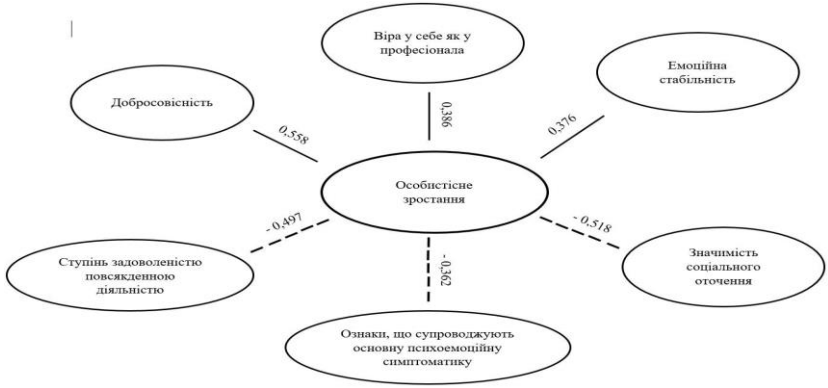


Рисунок 9 – Кореляційна плеяда зв'язків «особистісного зростання» з іншими шкалами при рівні значущості p≤0,05 та p≤0,01

Аналіз плеяди (див. рис. 9) показника «Особистісне зростання» дозволяє виявити механізми, що стимулюють професійне й особистісне становлення майбутніх рятувальників. Встановлено, що ключовим ресурсом зростання є «Добросовісність» (r = 0,558). Це вказує на те, що відповідальність, самодисципліна та сумлінне ставлення до обов'язків є найпотужнішим фундаментом для самовдосконалення. Також статистично значущий позитивний вплив мають «Віра у себе як у професіонала» (r = 0,386) та «Емоційна стабільність» (r = 0,376). Тобто впевненість у власній

професійній компетентності та вміння зберігати рівновагу допомагають курсанту активно розвиватися. Водночас виявлено суттєві зворотні зв'язки, які свідчать про якісні зміни у самосприйнятті. Найсильніший зворотний зв'язок зі шкалою «Значущість соціального оточення» (r = -0,518) підтверджує, що особистісне зростання супроводжується набуттям автономії та зменшенням залежності від зовнішніх оцінок. Крім того, розвиток особистості сприяє зниженню внутрішньої напруги та покращенню самопочуття, про що свідчать від'ємні кореляції зі шкалами «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю» (r= -0,497) та «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику» (r = -0,362). Це означає, що процес зростання гармонізує стан курсанта, зменшуючи прояви психосоматичного дискомфорту та невдоволення рутиною.

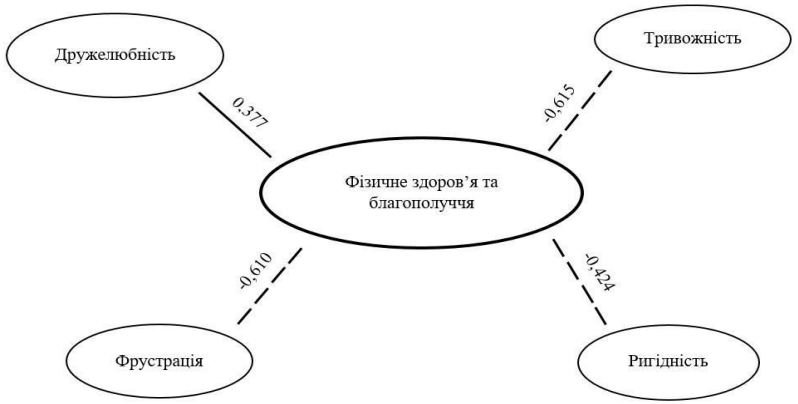


Рисунок 10 – Кореляційна плеяда «фізичне здоров'я та благополуччя» при рівні значущості p≤0,05 та p≤0,01

Аналіз плеяди кореляційних зв'язків (див. рис. 10) показника «Фізичне здоров'я та благополуччя» дозволяє констатувати наявність вираженої психосоматичної детермінації соматичного стану майбутніх рятувальників. Встановлено, що позитивним предиктором доброго фізичного самопочуття виступає «Дружелюбність» (r = 0,377). Це свідчить про те, що

конструктивна соціальна взаємодія, доброзичливе ставлення до оточення та відсутність конфліктності виконують ресурсу функцію, сприяючи збереженню фізичного здоров'я.

Водночас домінуючими у структурі зв'язків є негативні кореляції, які вказують на руйнівний вплив деструктивних психічних станів на фізичне благополуччя. Найтісніші зворотні зв'язки зафіксовано зі шкалами «Тривожність» (r = -0,615) та «Фрустрація» (r = -0,610). Такі високі коефіцієнти кореляції емпірично підтверджують, що високий рівень тривоги та переживання життєвих невдач є основними факторами ризику, що безпосередньо погіршують фізичний стан курсантів через механізми психосоматизації стресу. Також статистично значущий негативний вплив чинить «Ригідність» (r = -0,424), що вказує на те, що нездатність до гнучкої адаптації та інертність психічних процесів створюють додаткове навантаження на організм, знижуючи загальний рівень благополуччя.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що фізичне здоров'я майбутнього фахівця ДСНС перебуває у прямій залежності від його психологічної рівноваги: зниження рівня тривожності та фрустрації є необхідною умовою підтримки належного фізичного стану.

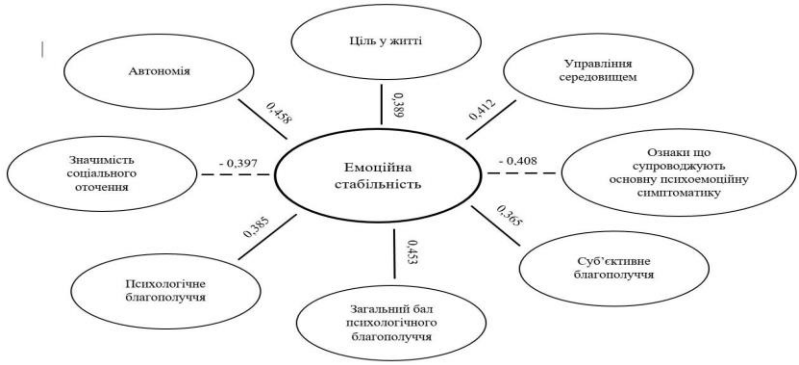


Рисунок 11 – Кореляційна плеяда зв'язків шкали «Емоційна стабільність» з іншими шкалами

Аналіз плеяди кореляційних зв'язків показника «Емоційна стабільність» (див. рис. 11) дозволяє стверджувати, що дана якість виступає системоутворювальним фактором у структурі професійної придатності майбутніх рятувальників. Найтісніший прямий зв'язок зафіксовано зі шкалою «Автономія» (r = 0,458), що вказує на нерозривну єдність емоційної врівноваженості із самостійністю та незалежністю у прийнятті рішень. Також виявлено широку мережу позитивних зв'язків із показниками загального благополуччя: «Загальний бал психологічного благополуччя» (r = 0,453), «Управління середовищем» (r = 0,412), «Ціль у житті» (r = 0,389) та «Суб'єктивне благополуччя» (r = 0,365). Така конфігурація свідчить про те, що здатність зберігати спокій є фундаментом для ефективного контролю над життєвими обставинами, чіткого бачення цілей та загального відчуття щастя. Важливими є зворотні зв'язки, які свідчать про захисну функцію. Негативна кореляція зі шкалою «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику» (r = -0,408) підтверджує, що емоційна стабільність блокує розвиток психосоматичних розладів. Зворотний зв'язок зі шкалою «Значущість соціального оточення» (r = -0,397) у даному контексті інтерпретується позитивно: емоційно стабільний курсант менше залежить від зовнішнього схвалення і є стійкішим до соціального тиску.

Окреслені структурні зв'язки вказують на ключові точки докладання зусиль для оптимізації функціонального стану рятувальників. Спираючись на ці дані, можна сформулювати стратегії, які дозволяють ефективно адаптуватися до викликів майбутньої професії.

Попри нелегкі умови праці, людина може підвищити рівень свого благополуччя, а саме:

–переважання позитивних емоцій (попри біль і втрату пережитого, ми все одно продовжуємо «жити»; важливою є

частота інтенсивності настрою і переважання позитивних емоцій, таких як сміх, утіха, радість);

–менше негативних емоцій (варто оточити себе спорідненими людьми, а нав'язливі думки замінити справою, яка до душі, бо важливою є менша частота інтенсивності негативного настрою й емоційних проявів, таких як смуток, тривога, гнів та страх);

–активна участь у житті (зацікавленість, багатофункціональність, бажання спробувати нове та розвиток навичок в улюбленій справі);

–призначення й сенс життя (чітке розуміння своєї присутності, прийняття чорного та білого, зв'язок із духовністю);

–задоволеність життям (суб'єктивна позитивна оцінка свого життя загалом, вміння знаходити ресурс із того, що бачимо навколо себе, володіння такими навиками як адаптивність, гнучкість, сприймання);

–особистісний розвиток (вміння розвивати в собі нові звички, бути в постійному русі й удосконалюватися);

–життєві сили (здорове харчування, заняття спортом, медитація, розвиток внутрішньої та зовнішньої мотивації, дисципліна);

–контроль над середовищем (відчуття контролю над власним життям, відсутність пригніченості через повсякденні клопоти та турботи);

–позитивні взаємини (любов до свого оточення, міжособистісні стосунки, які ґрунтуються на повазі, довірі одне до одного);

–прийняття себе (симпатія і повага до себе, самоцінність, праця над собою);

–майстерність (зворотній зв'язок від виконання роботи, компетентність у справі, отримання задоволення від самого процесу, а не тільки від кінцевої мети виконання цілі);

–автономність (свобода слова, право на власну думку, вміння відстоювати себе й особисті кордони, здатність йти проти суспільства і мас);

–трансцендентні переживання (стан енергії потоку вдячності у повсякденному житті) [55].

У межах даного розділу здійснено комплексний аналіз психологічного благополуччя майбутніх фахівців ДСНС України в умовах воєнного стану, що дозволило обґрунтувати як теоретичні, так і практичні аспекти цього феномена у контексті професійної підготовки. На підставі проведеного дослідження та аналізу праць зарубіжних і українських дослідників показано, що психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом. Отже, психологічне благополуччя майбутніх рятувальників характеризує позитивне функціонування особистості, що виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу, високої інтегрованості та відносинами до світу, людей та самого себе. Встановлено, що у специфічних умовах професійної соціалізації рятувальників цей конструкт набуває особливого змісту, оскільки визначає не лише суб'єктивне самопочуття, а й ефективність реагування на екстремальні події та емоційну стійкість.

Теоретичний аналіз сучасних емпіричних досліджень засвідчив, що особливості психологічного благополуччя курсантів, які здобувають освіту в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання та військового профілю, зумовлені підвищеним рівнем відповідальності, необхідністю приймати рішення в умовах невизначеності, а також високими вимогами до самоконтролю й дисципліни. Огляд наукових праць також підтвердив, що на психологічне благополуччя здобувачів впливають як зовнішні фактори (суспільна напруга, інформаційний фон, ризик для безпеки), так і внутрішні чинники: життєстійкість, суб'єктивне бачення професії, рівень самоприйняття та сформованість професійної ідентичності.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що психологічне благополуччя майбутніх фахівців ДСНС України в умовах воєнного стану характеризується переважно середнім рівнем розвитку, що свідчить про достатній адаптаційний потенціал особистості. Якісний аналіз засвідчив, що у свідомості курсантів цей феномен є багатовимірним конструктом, який асоціюється, насамперед, із внутрішньою гармонією, професійною результативністю та суб'єктністю.

Результати емпіричного дослідження підтверджують наявність потужних ресурсних компонентів у профілі майбутніх рятувальників: їм притаманні висока сумлінність, емоційна стабільність, розвинена мотивація досягнення та відчуття значущої соціальної підтримки. У стресових ситуаціях курсанти схильні обирати конструктивні копінг-стратегії, зокрема планування та прийняття відповідальності. Водночас виявлено специфічні зони вразливості: знижену здатність до швидкого реагування в умовах раптової зміни ситуації та домінування механізму дистанціювання, що інтерпретується як захисна реакція психіки на травмівні події війни задля зниження суб'єктивної значущості переживань.

Кореляційний аналіз дозволив виокремити стійкі закономірності функціонування досліджуваного феномена. Встановлено, що архітектоніка психологічного благополуччя рятувальників ґрунтується на тріаді «професійна впевненість – емоційна стійкість – автономність». Доведено, що віра у себе як професіонала є найпотужнішим предиктором загального психологічного комфорту. Натомість тривожність, фрустрація та ригідність виступають основними деструкторами, маючи тісні зворотні зв'язки з показниками як суб'єктивного, так і фізичного здоров'я. Отримані результати актуалізують необхідність впровадження програм психопрофілактики, спрямованих на розвиток когнітивної гнучкості та зміцнення

професійної ідентичності як фундаменту ментального здоров'я фахівців екстремального профілю.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у поглибленому вивченні динаміки психологічного благополуччя майбутніх фахівців ДСНС на різних етапах професійної підготовки, що дозволить визначити критичні періоди зростання вразливості та чинники стійкості в умовах війни. Доцільним є використання лонгітюдних і порівняльних підходів для відстеження змін психологічних показників у часі, а також розширення методичного інструментарію для більш точного вимірювання емоційної регуляції, копінг-стратегій та професійної ідентичності. Окремий напрям подальших досліджень пов'язаний із розробленням і апробацією цільових програм психопрофілактики і тренінгів, спрямованих на підвищення життєстійкості, виявлення внутрішніх ресурсів особистості та розвиток особистісного зростання курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Список використаних джерел:

1. Алещенко В. Психологічне благополуччя військовослужбовця Збройних Сил України. Психологічний журнал. 2024. № 13. С. 73–79.

2. Бикова О. В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців пожежної охорони: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2001. 204 с.

3. Борець Ю., Кухар Т., Палагнюк О. Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців соціономічного профілю. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2023. Вип. 51. С. 19–24.

4. Вавринів О. С. Соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників: дис. … канд. психол. наук: 19.00.05. Сєвєродонецьк, 2020. 265 с.

5. Волинець Н. В. Емпірична модель особистісного психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2018. Вип. 2. С. 1 16.

6. Волинець Н. В. Методологічні проблеми дослідження психологічного благополуччя особистості. Психологія національної безпеки і благополуччя особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 26–27 квітня 2018 р.). Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 52–54.

7. Горенко М. В., Радзівіл К. П. Психологічне благополуччя майбутніх психологів в умовах війни. Габітус. 2023. № 56. С. 65–69.

8. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Київ – Чернігів, 2016. 543 с.

9. Дишкант О. В. Індивідуально-психологічні особливості рятувальників з різними рівнями схильності до ризику. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. 2015. № 20 (2). Ч. 1. С. 66–73.

10. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану / ред. М. С. Коваль. Львів: ЛДУБЖД, 2023. 306 с.

11. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2002. 197 с.

12. Звірянський Г. В. Вплив воєнного стану на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти під час навчання в навчальних закладах зі специфічними умовами навчання в системі МВС України. Захист та дотримання прав громадян органами Національної поліції України в умовах воєнного стану: тези доп. учасників наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 7 груд. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 267–269.

13. Карамушка Л. М. Технології забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості: результати наукового дослідження. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2025. Т. 7. № 1. С. 1–11.

14. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3 (27). С. 85–94.

15. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1–10.

16. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170–186.

17. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPIUKR). Психологічний часопис. 2021. № 3. Вип. 7. С. 57–74.

18. Коваль І. С. Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до неперервного саморозвитку: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Львів, 2025. 520 с.

19. Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах: дис. …канд. пед. наук: 13.00.04. Львів, 2017. 304 с.

20. Коваль М. С. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх працівників ДСНС України в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2020. 567 с.

21. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка у професійно-екстремальній підготовці фахівців галузі безпеки людини. Вісник НАПН України. 2024. Т. 6. № 1. С. 1–13.

22. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності в надзвичайних ситуаціях. Львів: СПОЛОМ, 2004. 376 с.

23. Козяр М., Литвин А. Теоретичні засади формування готовності фахівців цивільного захисту до діяльності в екстремальних ситуаціях. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2017. № 1. С. 85–98.

24. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. Київ: Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с.

25. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2015. № 20 (2). С. 98–104.

26. Кусій М. І. Підготовка майбутніх фахівців пожежно-рятувальної служби до професійної діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2011. 267 с.

27. Литвин А. В., РуденкоЛ. А. Психологічна підготовка майбутніх офіцерів: досвід, пропозиції та рекомендації. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2024. № 1 (12). С. 169–186.

28. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

29. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників ДСНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2010. 19 с.

30. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. Наука і освіта. 2018. № 3. С. 192–199.

31. Панков Я., Ушакова І. Психологічне благополуччя майбутніх працівників ДСНС. Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту: матеріали міжнар. науково-практ. конф. молодих учених. Харків: НУЦЗУ, 2022. С. 283.

32. Пилипенко Л. В. Особливості професійної діяльності психологів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 121–126.

33. Пилипенко Л. В. Формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби: метод. рекомендації. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 55 с.

34. Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2023. Т. 1. С. 58–66.

35. Пилипенко Л. В., Хмарна Л. М. Психологічне благополуччя майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. праць. Київ – Львів – Бережани – Ломжа, 2023. Вип. 13. С. 181–185.

36. Пилипенко Л. В. Формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби : дис. ... д-ра філософії: 015. Львів, 2025. 313 с.

37. Пономаренко І. В. Психологічне благополуччя у професійній діяльності рятувальників. Modern ways of solving the problems of science in the world: The VI International

Scientific and Practical Conference (Warsaw, February13–15 2023). Warsaw, Poland, 2023. С. 350.

38. Пономаренко І. В. Психологічні особливості професійного благополуччя працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій: дис. … д-ра філософії в галузі психології: 053. Черкаси, 2024. 290 с.

39. Про затвердження Положення про порядок проходження служби цивільного захисту особами рядового і начальницького складу та визнання такими, що втратили чинність, деяких постанов Кабінету Міністрів України: Постанова Каб. Міністрів України від 11.07.2013 № 593: станом на 17 трав. 2025 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/593-2013-п#Text.

40. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: Національний авіаційний університет, 2016. 571 с.

41. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Психологічні перспективи. 2022. № 39. С. 322–340.

42. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. № V (17). С. 124–133.

43. Сисоєва С. О., Поясок Т. Б. Психологія та педагогіка: підручник для студентів вищих навчальних закладів непедагогічного профілю. Київ: Міленіум, 2005. 520 с.

44. Сірко Р. І. Теоретико-методологічні основи професійної підготовки майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби: дис. … д-ра психол. наук: 19.00.09. Хмельницький. 2019. 602 с.

45. 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.

46. Сірко Р. І., Годій Л. В. Структура професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. Наукові інновації та передові технології. 2022. № 7. С. 101–109.

47. Стельмах О. В. Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятівників: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2016. 20 с.

48. Таймасов Ю. С. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04. Харків. 2020. 522 с.

49. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

50. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. Молодий вчений. 2021. № 4 (92). С. 175–178.

51. Хлипавка Г. Г. Формування соціальної компетентності майбутніх фахівців служби цивільного захисту України в процесі професійної підготовки: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Львів: ЛДУБЖД, 2019. 22 с.

52. Хмарна Л. М., Пилипенко Л. В. Емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану. Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності: Зб. наук. пр. XIX Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, курсантів та студентів, м. Львів, 28–29 березня 2024 р. Львів, 2024. С. 628–632.

53. Храбан Т. Є. Актуальні питання психологічного благополуччя молоді під час навчання за військовим

профілем: приклад України. Освітня аналітика України. 2023. № 1 (22). С. 51–66.

54. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 71–76.

55. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

56. Ямницький В. М., Сторож О. В. Психологічна підтримка особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії. Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: педагогіка та психологія. 2025. № 3. С. 340–347.

57. Яремко Р. Я. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки: дис. … канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2022. 267 с.

58. Biswas-Diener R., Kashdan T. B, King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness.The Journal of Positive Psychology. 2009. Vol. 4. No 3. P. 208–211.

59. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine, 1969. 318 p.

60. Çakaloğlu T., Keskin G., Kekreli Göylüsün H., Bağiş K. O. Psychological well-being of search and rescue personnel involved in the Kahramanmaraş earthquakes: An evaluation in terms of resilience. Journal of health psychology, 2025. URL: https://doi.org/10.1177/13591053251378300 (date of access: 08.10.2025).

61. Czapiński J. Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN, 2008. 484 p.

62. Czapiński J. Psychologia szczęścia. Warszawa: Akademos, 1992. 260 p.

63. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 68 (4). P. 653–663.

64. Diener E., Suh E., Lucas R. Journal of Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125 (2). P. 276–302.

65. Emergency First Responders and Professional Wellbeing: A Qualitative Systematic Review / M. P. Bevan et al. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19. No 22. № 14649. URL: https://doi.org/10.3390/ijerph192214649 (date of access: 09.11.2025).

66. Kisil Z. R., Voluiko O. M., Osodlo V. I., Harkavets S. O., Katolyk H. V. Pylypenko L. V., Okhrimenko I. M. Characterization of cadets' psychophysical health in war conditions. Wiadomości Lekarskie. 2025. No. 8. P. 1147–1454.

67. Popovych I., Tkach T., Sirko R., Rudenko L., Sokolova H., Slobodianyk V., Blynova O. Research on mental states of anxiety of first-year cadets of the university of life safety. Revista inclusiones: Revista de humanitades y ciencias sociales. Vol. 7. Número Especial. Julio – Septiembre, 2020. P. 264–278.

68. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. Journ. Pers. Soc. Psychol. 1995. № 69. P. 719–727.

69. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach. Journal of Happiness Studies. 2008.Vol. 9. P. 13–39.

70. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. Random House Australia, 2012. 368 p.

71. Vdovych S. M. Psychological Well-Being of Individuals Who Experienced Occupation: Results of an Empirical Study. Kompetencje, zadania i możliwości rządowych i samorządowych organów, w zakresie Obrony Cywilnej i działań przeciwhybrydowych i antykognitywnych, stosowanych przez Rosję na szeroką skalę w Ukrainie, a także przeciw państwom Europy Środkowo-Wschodniej / red. nauk. A. Sęk. Poznań: Wydawnictwo naukowe FNCE, 2025. S. 465–489.

1.2. Вплив досвіду окупації на психологічне благополуччя особистості

В останні роки світова спільнота є свідком численних геополітичних конфліктів, внаслідок яких окремі регіони і території потрапляють під окупацію. У такій ситуації з 2014 р. опинилися 7% української території. З початком повномасштабного вторгнення росії тимчасово окупованими стали, окрім АР Крим, частини Луганської та Донецької областей, також території Житомирської, Запорізької, Київської, Миколаївської, Одеської, Сумської, Харківської, Херсонської та Чернігівської областей. Нині під окупацією залишаються частини Запорізької, Миколаївської, Харківської та Херсонської областей. Життя в умовах окупації накладає важкий відбиток на психіку людей, впливаючи на їхній емоційний стан, соціальні контакти та психологічне благополуччя. Мешканці деокупованих територій травмовані пережитим і потребують психологічної допомоги та підтримки.

Психологічне благополуччя визнається однією з ключових складових якості людського життя та відіграє визначальну роль у формуванні особистісних ресурсів, які

© Світлана ВДОВИЧ, 2026

сприяють її адаптації до негативних зовнішніх обставин. В умовах окупації благополуччя, у тому числі психологічне, суттєво змінюється, тому важливо розуміти, з якими проблемами може зіткнутися людина, які фактори його підтримують або, навпаки, підривають. Дослідження цієї теми може надати важливу інформацію для психологів, педагогів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють із потерпілими від окупації. Висновки, отримані в ході дослідження, будуть корисними для розробки стратегій психосоціальної підтримки та допомоги.

У наукових дослідженнях психологічне благополуччя розглядалося у різних аспектах, а саме: суб'єктивне переживання щастя, благополуччя та задоволеності життям (Р. Бісвас-Дінер, Т. Кашдан, Л. Кінг [32], Н. Бредберн [31], Е. Дінер, К. Дінер, С. Ойші, Р. Лукас [37–41]), щастя, особистісний розвиток і самоосвіта (Л. Десі, Р. Раян [36], К. Ріфф, К. Л. М. Кейс [54; 55]), гедоністичний підхід до проблеми благополуччя (Д. Канеман, Е. Дінер, Н. Шварц [44]); нові концептуальні підходи до визначення благополуччя (Ф. А. Юпперт, Т. Т. С. Со [43]), покращення психічного здоров'я, соціальне благополуччя (К. Л. Кіз [45; 46], М. Салама-Юнес, А. Ісмаїл [56]); щастя та самореалізація власного потенціалу (М. Е. П. Селігман [58]). Також цієї проблеми у контексті позитивної психічної діяльності торкалися Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, К.-Г. Юнг та ін.

Українські науковці досліджують такі проблеми психологічного благополуччя: сутність, структура психологічного благополуччя та його роль у формуванні майбутніх фахівців [25; 26; 59], особистісне благополуччя в професійній сфері життєдіяльності (Н. Волинець [6]), самодетермінація психологічного благополуччя особистості (Л. Сердюк, І. Данилюк, В. Турбан, О. Пенькова, Н. Володарська та ін. [24]), посттравматичне відновлення життєвої діяльності (Т. М. Титаренко [28; 29]), еколого-

психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості (Ю. Швалб, О. Вернік, О. Вовчик-Блакитна, Т. Кирпенко, О. Павленко, О. Рудоміно-Дусятська [10]), особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності (К. Васюк, Ж. Сидоренко, Ю. Короцінська та ін. [20]), формування стійкості до бойової травматизації (О. Колесніченко [15]), вплив тривожності на психологічне благополуччя жінок (О. Брюховецька, Т. Чаусова, Л. Інжиєвська [3]), професійне благополуччя дефектологів (В. Крамченкова, Л. Жукова [17]), аксіологічний аспект якості життя (Ж. П. Вірна [5]) та ін.

Проблеми порушення психологічного благополуччя, спричинені війною в Україні, вивчали: С. Вдович [61]; О. Зінченко [11]; З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. [27]; Н. Коваліско, С. Бубняк, В. Подшивалкіна та ін. [1; 14]; В. Кердивар, В. Христенко [13]; О. Борисова, О. Знаткова, О. Кульга, В. Нікітіна [2]; М. Холл [42]; Дж. Бучік, В. Ковач, А. Адеджі [35]; М. Климанська, І. Галецька [47] та ін.

У цьому розділі розглянемо сутність психологічного благополуччя особистості та його основні аспекти, представимо результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя і психологічні проблеми осіб із досвідом окупації.

Сутність психологічного благополуччя особистості

Упродовж багатьох століть дефініція «психологічне благополуччя» зазнавала значущих змін, відображаючи еволюцію підходів до розуміння психіки людини.

Древні греки, зокрема Сократ, Платон і Аристотель, активно обговорювали поняття «евдемонія», яке часто перекладається як «щасливе» або «благодатне» життя. Для Аристотеля евдемонія була не просто ефемерним станом щастя, а довгостроковим процесом, який включає в себе діяльність душі відповідно до її найкращої та природної функції.

У християнському середньовіччі поняття «благополуччя» набуло релігійного виміру, однак

продовжувало концентруватися на ідеї гармонії душі. Тома Аквінський, наприклад, розглядав щасливе життя як життя відповідно до розуму в контексті вічного закону.

З розвитком наукового світогляду і людського раціоналізму поняття «благополуччя» почало набувати більш приземленого тлумачення. Філософи Просвітництва, такі як Ж.-Ж. Руссо та І. Кант, досліджували поняття особистісної свободи, автономії та самореалізації як ключові складові благополуччя.

Лише у XX столітті психологічне благополуччя стало предметом систематичного наукового вивчення. З появою психоаналітичних та поведінкових теорій питання про психологічне благополуччя набуло нових значень (З. Фройд, Н. Бредберн). У середині XX століття активно розвивалася позитивна психологія, представники якої зосереджували свою увагу на позитивних аспектах життя, таких як задоволеність життям, оптимізм, самореалізація (А. Бек, М. Селігман, К. Ріфф, К. Л. М. Кейс та ін.).

У дослідженнях психологічного благополуччя можна виокремити два основні підходи. Евдемоністичний підхід до психологічного благополуччя має своєю основою давньогрецьке поняття «евдемонія», що перекладається як «процвітання» або «життя відповідно до власної сутності». Цей погляд, часто протиставлений гедоністичному підходу, акцентує увагу на прагненні до життя, яке має значення і мету, а не лише на прагненні до задоволення й уникнення болю. Гедоністичний підхід до психологічного благополуччя ґрунтується на прагненні до задоволення й уникнення болю. Він акцентує на важливості максимізації позитивних вражень та мінімізації негативних як центральної мети життя. Хоча цей підхід часто асоціюється із негайним задоволенням та щастям, його критикують за вузький фокус на миттєвих насолодах.

Розглянемо детальніше сутність дефініцій «благополуччя», «психологічне благополуччя» та інших пов’язаних із ними понять.

Благополуччя у Великому тлумачному словнику сучасної української мови визначається як «життя в достатку й спокої, добробут, щастя» [4, с. 86]. Як бачимо, це поняття має дві важливі складові: з одного боку, матеріально-побутове забезпечення (достаток, добробут), а з іншого – душевний стан, у якому особистість почувається добре, спокійно, задоволено, радісно, щасливо.

Англійське слово «well-being» тлумачиться в «Кембриджському словнику» як «стан здорового та щасливого самопочуття» [65] та співвідноситься з поняттями «задоволення» і «щастя».

На жаль, у більшості психологічних словників дефініція «благополуччя» відсутня, хоча слово «благополуччя використовується при визначенні інших дефініцій. Так, В. Шапар співвідносить благополуччя з психічним здоров'ям, зокрема визначає психічне здоров'я як «стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності» [30, с. 159], а В. Синявський та О. Сергєєнкова – зі здоров'ям загалом та з психологічним, психічним і репродуктивним здоров'ям зокрема: «Здоров'я – стан фізичного, душевного, психічного і соціального благополуччя людини»; «Здоров'я психологічне – стан психічного та духовного благополуччя, що забезпечує людині адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності, адаптацію до навколишнього середовища. З.п. є продуктивна взаємодія з самим собою, з оточуючими, відсутність хвороб»; «Здоров'я репродуктивне – стан повного фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя людини, що забезпечується правильною нормативною діяльністю її організму і його репродуктивних органів за відсутності хвороб або фізичних вад та комфортністю міжособистісних стосунків»; «Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя людини, який характеризується відсутністю хворобливих психічних

проявів і забезпечує їй в адекватних умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності» [22, с. 114–115, 235].

Дефініція «благополуччя» також визначається як цінність, процвітання або якість життя відповідно до того, що є добрим та внутрішньо цінним для людини, відповідає її інтересам. Йдеться про самопочуття особистості, від якого залежить її самозбереження (воно нагадує організму про потреби і вказує на небезпеки, які несуть загрозу). Від ступеня задоволення потреб людини (як матеріальних, так і духовних, які визначають рівень життя) залежить її благополуччя, задоволеність життям і щастя. Відчуття благополуччя людини залежить від оцінки середовища, в якому вона перебуває, а також від емоцій, які воно викликає, на основі чого інтерпретується особистісне самовизначення, яке й формує самопочуття особистості.

Виділяють такі види благополуччя особистості:

1. Соціальне благополуччя відображає задоволеність індивідом своїм місцем в суспільстві та загальним станом соціального оточення.

2. Духовне благополуччя охоплює відчуття зв'язку з духовними цінностями суспільства, розуміння сенсу власного існування та наявність віри в трансцендентне або в особисті життєві сили.

3. Фізичне благополуччя характеризує стан здоров'я, комфорт і задоволення власним тілесним станом.

4. Матеріальне благополуччя відображає ступінь задоволеності матеріальними аспектами життя, такими як житло, харчування та відпочинок.

5. Психологічне благополуччя стосується гармонії психічних процесів, відчуття цілісності та балансу з внутрішнім і зовнішнім світом.

Виділяють когнітивне (оцінка власних бажань, потреб, прагнень і рівня їх задоволення) й емоційне (переважання позитивних емоцій над негативними: відчуття спокою над

тривожністю, енергійності, ентузіазму над пригніченням та безсиллям, радості над сумом тощо; позитивне оцінювання власного життя) благополуччя. Можна також виокремити психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, особистісне благополуччя, соціальне благополуччя, професійне благополуччя та ін.

Об'єктом нашого дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Дослідники по-різному визначають це поняття відповідно до власних цілей і ціннісних орієнтацій:

–баланс між позитивними і негативними почуттями особистості, який забезпечує суб'єктивне відчуття нею щастя та загальне задоволення від життя (Н. Бредберн) [34];

–базовий суб'єктивний конструкт, який відображає сприйняття й оцінку особистістю власного функціонування з точки зору вершини її потенційних можливостей; складний, інтегральний феномен, який характеризує позитивне функціонування особистості, виражається в її суб'єктивному відчутті задоволення від життя, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості спілкування особистості з людьми, які поруч; стан, в якому особа відчуває позитивні емоції, взаємодіє позитивно в соціальних відносинах та суспільстві, а головне – вільна від психічних захворювань (К. Ріфф, К. Кейс) [55];

–результат задоволення трьох основних значущих для психологічного зростання, цілісності та переживання благополуччя психологічних потреб (автономії, компетентності, стосунків з іншими) (Р. Райан і Е. Десі) [53];

–потенційні можливості та ресурси покращення і збереження психічного здоров'я особистості (К. Роджерс) [52];

–суб'єктивний індивідуально-особистісний феномен, який відображає процеси індивідуалізації та диференціації, об'єктивізації самопізнання з формуванням образу психологічного благополуччя на основі суб'єктивних

відношень особистості із самою собою; багатовимірний психологічний конструкт, який охоплює широку сферу переживань позитивних станів та властивостей особистості, внутрішньої комфортності та задоволення життям у різних його аспектах та рівнем щастя при оцінюванні якості життя, потреби у саморозвитку в контексті переживання та відчування власного розвитку як процесу самоудосконалення, осмисленість та цілеспрямованість розвитку і повноцінного функціонування особистості в часовому континуумі минулого, теперішнього та майбутнього життя [6, с. 527–528].

– інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. … Функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення [26, с. 128];

– складний культурно-психологічний феномен, де сама ідея благополуччя завжди вписана і відповідає певним загальнокультурним уявленням про смисл і цінність життя, а форми його переживання набувають різного змісту і зв’язків з іншими почуттями (Ю. Швалб) [10, с. 23] та ін.

В якості ключових складових психологічного благополуччя людини К. Ріфф та К. Л. М. Кейс виділили: позитивні відносини з іншими, пронизані довірою і турботою, прийняття себе (позитивна оцінка себе і свого життя), автономія (здатність слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям), наявність цілей, які надають життю спрямованість і сенс, особистісне зростання

як почуття безперервного розвитку і самореалізації. Важливими аспектами психологічного благополуччя, на їхню думку, також є вікові особливості, індивідуальні якості, сімейний статус, професійна діяльність, навчання, волонтерство, релігійні переживання, стан здоров'я, біологічні чинники, позитивне соціальне сприйняття і терапевтичні втручання [55].

На благополуччя людини впливають різноманітні психологічні чинники, наприклад, рівень оптимізму, позитивний досвід, «достаток, задоволення у минулому, оптимізм для майбутнього і щастя в сьогоденні» [33], можливості для самореалізації, мета в житті, відсутність психологічних страждань, а також соціальне середовище та взаємини з оточуючими.

Л. Сердюк виокремлює такі чинники психологічного благополуччя: екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції, емоційна стійкість, академічна успішність, досягнення, життєві обставини, рівень соціальної підтримки, безпека і комфортність домашнього середовища, атмосфера любові, відкритість і довірливість міжособистісних взаємин, батьківський контроль і включеність у життя дітей, відчуття значущості в сім'ї, сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї, особистісне зростання, позитивні взаємини з оточуючими, наявність цілей у житті та вміннями їх ефективно реалізовувати, високорозвинуте самоприйняття, здатність встановлювати і підтримувати довірчі взаємини з іншими, значення майбутньої перспективи та особистісних прагнень. На її думку, «психологічне благополуччя особистості пов’язане із ціннісно-смисловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості», тому його можна вважати психологічною основою безпеки, що дозволяє особистості зберігати цілісність і стабільність [26, с. 127–128].

Ю. Швалб пропонує розрізняти базові типи благополуччя: міфологічний (благополуччя як усвідомлене переживання того,

що судьба подарувала дещо бажане і омріяне як щастя, і цей дарунок є рідкісною удачею, складовими якого є вірування в наділндивідного суб'єкта управління життям, сприйняття події як удачі і дарунка, переживання благополуччя, почуття і вираження вдячності, надія як прохання про майбутнє), етичний (благополуччя як почуття виконаного морального зобов'язання перед Богом, Світом, людьми та, головне, перед самим собою, складовими якого є усвідомлення морального обов'язку перед Богом та людьми, прийняття особистої відповідальності, безкорисливий благодійний вчинок, моральне задоволення, переживання благополуччя та оцінка життя як «правильного»), соціальний (благополуччя як наслідок рівноцінного (справедливого) обміну одного блага, яке надається одним соціальним суб'єктом іншому і отримує від останнього щось рівноцінне у будь-який еквівалентній системі, складовими якого є спільне (суспільне) благополуччя, соціальні суб'єкти, благо, справедливий еквівалент, винагорода і вдячність), та суб'єктно-особистісний (благополуччя як суто суб'єктивний феномен індивідуально-особистісного переживання якості життя, складовими якого є самовизначення щодо ідеї благополуччя), рефлексивне розрізнення благополуччя як власний ситуативний психологічний стан чи як бажану якість власного існування, усвідомлення необхідності щось робити для отримання благополуччя, побудова внутрішньої «програми дій» з отримання й утримання психологічного стану благополуччя), усвідомлення себе як суб'єкта і творця власного благополуччя з відрефлексованою вдячністю собі та тим «Іншим» [10, с. 8–24].

Відчуття людиною благополуччя завжди суб'єктивне і залежить від її особистого ставлення до навколишнього середовища та життя інших людей, які її оточують, або ж від її внутрішніх переконань щодо щастя, задоволеності життям та гарного самопочуття. Тому дослідники виокремлюють поняття «суб'єктивне (особистісне) благополуччя», сутність якого полягає в емоційно-оцінному ставленні особистості до себе

самої, до власного життя, до внутрішнього і зовнішнього середовища, до взаємин з оточуючими, що впливає на загальну задоволеність життям і задоволеність різними його сферами, а також на мотивацію, розвиток та самореалізацію особистості.

Суб'єктивне благополуччя дозволяє особистості ефективно балансувати між власними інтересами, потребами, цінностями та навколишнім середовищем. Як зазначає Т. Кирпенко, «суб'єктивне благополуччя пов'язане з психологічним і соціальним здоров'ям людини, її вірою, надією, оптимізмом і, звичайно, упевненістю в завтрашньому дні. Воно є тим живильним середовищем, яке забезпечує все необхідне для повноцінного існування особистості, її внутрішньої сили й оптимістичного настрою. … Суб'єктивне благополуччя – це один із показників якості життя людини і суспільства» [10, с. 153–154].

Суб'єктивне благополуччя особистості включає в себе відчуття щастя, рівень задоволеності життям, позитивне емоційне налаштування, психічне здоров'я, життєстійкість та ін. [48]. Те, якою мірою людина почувається задоволеною чи щасливою, залежить саме від неї, її цілей, цінностей і прагнень, від її відносин з іншими людьми, від її ставлення до самої себе, до власного життя і здоров'я. «Суб'єктивне благополуччя відображає благополучність різних сторін буття та включає в себе оцінку і ставлення особи до себе і свого життя, а також передбачає активність суб'єкта, що зумовлює прагнення до самореалізації, переконаність в можливості і здатність впливати на ситуації, опановувати їх» [16, с. 85].

І. Данилюк наголошує на інтеграційній структурі суб'єктивного благополуччя, яке систематично впливає на різні параметри психічного стану людини, що забезпечує успішність людської поведінки, ефективність міжособистісних взаємин, відображається не лише в настроях і станах окремої людини, а й соціуму загалом, а також моделює план розвитку стосунків у

суспільстві, формує культурні цінності, уподобання, будує соціальне планування, політику й управління [24, с. 154].

Оскільки особистість постійно взаємодіє з іншими людьми, то для неї важливим є соціальне благополуччя, сутність якого полягає в задоволеності власним соціальним статусом, стосунками, які складаються в різних сферах життєдіяльності, станом суспільства, до якого належить особистість, у відчутті власної значущості, а також спільності, соціальної підтримки, власної безпеки в суспільстві та ін. Т. Данильченко розглядає суб'єктивне соціальне благополуччя як «інтегральний соціально-психологічний феномен, що відображає усвідомлення й оцінку соціального функціонування на основі співвідношення між рівнем домагань і ступенем задоволення соціальних потреб суб'єкта, у результаті чого особистість визначає своє соціальне буття як оптимальне й переживає відчуття приємності» [8, с. 102]. Дослідниця виокремлює такі атрибути суб'єктивного соціального благополуччя, як соціальна рефлексія, самовизначення, задоволеність соціальних потреб і позитивний афект щодо соціального функціонування.

Структурними компонентами соціального благополуччя є: соціальне прийняття, соціальна актуалізація, соціальний внесок, соціальна залученість, соціальна інтеграція [46].

Важливою складовою загального благополуччя особистості є її професійне благополуччя як критерій професійної ідентичності особистості, який характеризує її мотиви й установки, що дозволяють людині ефективно функціонувати у професійній сфері.

Як зазначають П. Варр та Н. Махва, професійне благополуччя – це процес і стан, що відображає життєву діяльність особистості, її умови та результати, а також ставлення особистості до результатів діяльності [63]. П. Варр наголошує на спрямованості фахівця на позитивну професійну діяльність, що досягається завдяки саморозвитку необхідних для професії його особистісних якостей. Саме тоді особистість

отримує задоволення від результатів своєї праці, задоволення від самої роботи, високо оцінює власне робоче місце та позитивно почувається на роботі [62].

Структурними компонентами професійного благополуччя є когнітивний (ціннісно-смислова орієнтація, ставлення до обраної професії як до ефективного засобу самореалізації, здатність сприймати нову інформацію та концентруватися на завданнях), емоційний (задоволеність роботою, емоційна оцінка робочих взаємин та умов, відсутність емоційного виснаження) і поведінковий (спрямованість і активність фахівця для задоволення його потреб та реалізації потенціалу, ефективність взаємодії з людьми, зокрема з колегами по роботі, відсутність деперсоналізації). Окрім зазначених компонентів, Дж. Ван Хорн, Т. Тун, В. Шауфелі, П. Шройрсанд виділяють також мотиваційний (автономність, саморозвиток, прагнення до професійного зростання, цілі в житті та професійній діяльності, професійна компетентність) та психосоматичний (наявність психосоматичних скарг) [60].

П. Варр важливими структурними компонентами професійного благополуччя вважає емоційне благополуччя, прагнення до зростання і розвитку, автономію особистості, причому особливу увагу приділяє саме емоційному благополуччю, яке визначається у таких трьох вимірах: задоволення – відсутність задоволення, комфорт – тривожність, ентузіазм – депресія [62]. На емоційній складовій також наголошують К. Пейдж та Д. Велла-Бродрік, розглядаючи професійне благополуччя як єдність задоволеності й емоційних переживань, пов’язаних із виконанням професійної діяльності [50], а також В. Шауфелі, виділяючи такі типи професійного емоційного благополуччя, як професійне вигорання, захоплення роботою, задоволеність роботою і залежність від роботи [57].

Із поняттям «благополуччя» тісно пов’язані такі поняття, як «добробут», «задоволеність життям», «якість життя»,

«емоційний комфорт», «щастя», «психічне здоров'я», «особистісний розвиток», «самоосвіта», «самореалізація».

Коли говоримо про добробут, то передусім спадає на думку матеріально-побутове забезпечення, достаток [4, с. 307], яке значною мірою впливає на психологічне благополуччя, оскільки забезпечує базові потреби особистості (потреби в їжі, одязі, житлі, предметах побуту та ін.), без яких благополуччя неможливе. Водночас це поняття нині все частіше використовують у поєднанні зі словом «психологічний», а отже, «психологічний добробут» є синонімом поняття «психологічне благополуччя», його суто українським відповідником (адже більшість мовознавців зазначають, що «благополуччя» є калькою російського «благополучие»). Так, К. Гавриловська та І. Павлюк визначають психологічний добробут як інтегральний психічний феномен, «що характеризує успішне функціонування особистості в соціальному середовищі, супроводжується позитивним емоційним тоном, функціональним станом організму та задоволеністю життям» [7, с. 45].

Ще одне поняття, тісно пов'язане з психологічним благополуччям, – «задоволеність життям», яке досліджують не лише в психології, а й в інших сферах, зокрема в економіці. Його вважають комплексним показником, який включає загальне щастя і задоволеність людини життєвими обставинами, має широкий спектр вимірів, зокрема емоційне благополуччя, якість міжособистісних стосунків та професійні досягнення [18] та найважливішим внутрішнім фактором особистості, який визначає її ставлення до самої себе, стосунки з іншими людьми, її соціальну активність, очікування від життя та професійної діяльності, прагнення до саморозвитку та ін. Від задоволеності окремої особистості залежить її власне життя та взаємини з оточенням, а від задоволеності життям цілого суспільства (наприклад, країни) залежать стан суспільної свідомості, соціальні настрої та

очікування, врешті, майбутнє цього суспільства. Тому важливо розуміти, які чинники впливають на задоволеність життям як окремої особистості, що дозволяє покращити її добробут і психологічне благополуччя, так і суспільства загалом, щоб провадити ефективне управління, адекватну соціальну політику, планування розвитку держави [12, с. 140].

Задоволеність життям залежить від якості життя людини, яка, постійно змінюючись та еволюціонуючи, характеризує як матеріальну, так і духовну комфортність життя особистості. Якість життя значною мірою залежить від очікувань людини щодо доброго життя, які визначаються її метою, цінностями, національними особливостями, рівнем культури та соціальним оточенням. Якість життя також може виступати своєрідним еталоном чи стандартом, до якого прагне окрема людина чи суспільство загалом, постійно порівнюючи, якою мірою збігається з ним реальне життя.

Якість життя визначається багатьма факторами: рівнем здоров’я (фізичного, психічного, соціального), емоційною стійкістю (здатність контролювати емоції, долати стреси), стосунками в родині, на роботі, з друзями, сусідами та ін. (рівень взаємодії, розуміння та підтримки), освітою (доступ до якісної освіти, можливість постійно розвиватися і вдосконалюватися), професійною діяльністю (визнання особистісних і професійних якостей, можливість самореалізації та самоактуалізації, відсутність вигорання), громадською діяльністю (можливість відстоювати власні права, впливати на життя громади, виявляти громадянську позицію), фінансовим забезпеченням (економічна стабільність, доступ до матеріальних благ, належний рівень доходу, професійна зайнятість), рівнем безпеки (протидія загрозам і злочинності), релігією (можливість духовно розвиватися, задовольняти релігійні потреби), рівнем свободи (можливість вільного волевиявлення), навколишнім середовищем (доступ до чистої води, повітря, розвиток інфраструктури та ін.), культурою і дозвіллям (можливість

ознайомлення та взаємодії з культурними надбаннями, доступу до культурних та спортивних заходів, розваг, якісного відпочинку), житловими умовами (доступність і якість житла, гідний побут). Кожна людина оцінює якість свого життя відповідно до власного сприйняття, цілей, очікувань, рівня культури та системи цінностей.

Висока якість життя є основою для забезпечення психологічного благополуччя особистості, додає їй впевненості, емоційної стабільності, підвищує рівень самооцінки, допомагає якісно виконувати сімейні та професійні обов'язки, долати труднощі, конфлікти, стресові ситуації.

Психологічне благополуччя також асоціюється з емоційним комфортом, який є невід'ємним і одним із головних елементів психічного здоров'я особистості. Гармонійно організована психіка людини й емоційний комфорт сприяють кращій адаптації в суспільстві, в навколишньому середовищі, адекватному реагуванню на будь-які зміни чи кризові ситуації, дотриманню норм моралі й етики, відповідальному ставленню до життя і здоров'я власного і близьких, особистісній життєвій реалізації й ефективній професійній діяльності. Психічне здоров'я дуже тісно пов'язане з фізичним здоров'ям, про що свідчать дослідження сучасних психологів та психофізіологів [21; 28; 31; 56], зокрема великий вплив на благополуччя та гарне самопочуття людини мають заняття спортом та будь-які активності, фізичні навантаження, прогулянки на свіжому повітрі.

З іншого боку, благополуччя можна вважати основою психічного здоров'я, яке, як зауважує В. Шапар, не вичерпується лише медичними і психологічними показниками, окрім них, воно завжди відображає суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини. До основних критеріїв психічного здоров'я вчений відносить: «1) відповідність суб'єктивних образів відбиваним об'єктам дійсності та характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; 2) адекватний вікові рівень зрілості

особистісних емоційно-вольової і пізнавальної сфер; 3) адаптивність у мікросоціальних відносинах; 4) здатність до самоуправління поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їхньому досягненні» [30, с. 159].

Психологічне благополуччя особистості важко уявити без особистісного розвитку та самореалізації особистості. Особистісне зростання є головним аспектом психологічного благополуччя в евдемоністичному підході (А. Уотерман [64]. Йдеться про повноту самореалізації особистості в різних життєвих обставинах і умовах, а також у професійній діяльності, про гармонію між вимогами суспільства і особистісним розвитком людини, про визначення сенсу життя, реалізацію життєвих планів і стратегій.

Одним із найоб'ємніших понять, пов'язаних із психологічним благополуччям, є поняття «щастя», яке В. Синявський та О. Сергєєнкова визначають як «почуття або емоційний стан найвищого повного вдоволення життям, відчуття задоволення і безмежної радості, яких зазнає людина» [22, с. 320]. Щастям також можна вважати «стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення та безмежної радості, яких зазнає хто-небудь» [4, с. 1637].

М. Селігман, досліджуючи щастя із позицій позитивної психології, зазначає, що «справжнє щастя приходить через виявлення і розвиток своїх найважливіших сильних сторін і використання їх щодня в роботі, любові, іграх і вихованні дітей» [58, с. 11]. Вчений пропонує, передусім, вивчати і розвивати в собі позитивні емоції, позитивні якості (йдеться про сильні сторони особистості, її чесноти і здібності, такі як інтелект, доблесть, перспектива, чесність, справедливість, лояльність), а також використовувати можливості впливу на людину позитивних інституцій (таких як демократичне суспільство, міцна сім'я та вільні дослідження), які підтримують згадані вище чесноти, а ті, у свою чергу, підтримують позитивні емоції. Причому це значно

актуальніше у кризових, аніж у сприятливих для людей ситуаціях. І справді, саме у складні та важкі часи, які зараз проживає Україна у зв'язку з російською агресією, нам вкрай необхідні такі позитивні емоції, як упевненість, надія, довіра, а також надзвичайно потрібна підтримка позитивних інституцій (сім'ї, друзів, громадських організацій, незаангажованих засобів масової інформації, демократичної держави, міжнародної спільноти). Крім цього, на думку М. Селігмана, недостатньо просто полегшити людині страждання, усунувши негативні впливи та їх причини, важливо сформувати необхідні чесноти, віднайти мету і сенс життя, вселити віру в майбутнє, навчити насолоджуватися сьогоденням, забезпечити цілісність і стійкість особистості. Переживання позитивних емоцій сприяє формуванню позитивних якостей особистості, які захищатимуть людей від нещасть і психологічних розладів у складних життєвих ситуаціях. Ефективними шляхами досягнення людиною щастя є робота в особисте задоволення, любов і виховання дітей [58].

Таким чином, аналіз наукових праць, присвячених дослідженню психологічного благополуччя, дозволяє нам визначити це багатоаспектне і динамічне поняття як властивості та психологічний стан особистості, які дозволяють їй позитивно і повноцінно функціонувати в суспільстві, адаптуватися до змін, самореалізовуватися та самовдосконалюватися, розвиваючи власні потенційні можливості, що виражається у відчутті комфортності, задоволення і повноцінності життєдіяльності та взаємодії з оточенням, щастя, власної автономності та цілісності.

Результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя осіб із досвідом окупації

Мета цього дослідження полягала у виявленні й аналізі особливостей психологічного благополуччя осіб, які пережили окупацію. Дослідження було спрямоване на глибоке розуміння психологічних особливостей впливу окупації на

психіку людини, виявлення психологічних труднощів, із якими вони зіштовхнулися, та визначення можливих стратегій поліпшення їхнього психологічного благополуччя. Вивчення цих аспектів може сприятиме розвитку ефективних програм психосоціальної підтримки та створенню умов для покращення якості життя й адаптації людей, які зазнали впливу стресових ситуацій, зокрема окупації.

В емпіричному дослідженні психологічного благополуччя взяли участь 72 особи, які перебували в Харківській області під час окупації[1]. Їхній досвід і переживання надають унікальну можливість зрозуміти, як обставини окупації впливають на психологічне благополуччя індивіда. Зібрані дані й аналіз дозволяють глибше зрозуміти наслідки, які чинить окупація на психічне здоров'я, та розробити рекомендації для підтримки, допомоги та покращення психологічного благополуччя постраждалих.

Включення до вибірки осіб різного вікового спектру дозволяє розглядати вплив окупації на психічне здоров'я й емоційний стан різних вікових груп. При цьому враховується, що вік може визначати різні особливості сприйняття стресових ситуацій та впливати на ефективність психологічної реабілітації. Обрана територіальна характеристика вибірки (прифронтова та пригранична зона) дозволяє врахувати специфіку впливу військових подій на психологічний стан осіб. Особи, які перебувають у цих зонах, можуть відчувати особливий рівень стресу та невизначеності, що робить їх важливими учасниками дослідження.

З метою детальнішого ознайомлення з респондентами та з'ясування проблем, які виникали у них під час окупації та після неї, було розроблено анкету, яка включала 9 питань, що дозволило нам з'ясувати стать, вік, освіту, зміну місця

[1] Опитування осіб, що пережили окупацію, в деокупованих громадах Харківської області провела магістр психології Дарина Сємєнцова.

проживання після 24.02.2022, перебування в окупації, тривалість перебування в окупації, звернення по психологічну допомогу, проблеми респондентів під час та після окупації (див. табл. 1).

Таблиця 1 – Загальна характеристика учасників дослідження

№ з/п	Характеристики	Результати
1	**2**	**3**
1.	Стать	Жінок: 83,3% Чоловіків: 16,7%
2.	Вік	18–29 років – 11,1% 30–40 років – 13,9% 41–55 років – 55,6% 56–65 років – 19,4%
3.	Зміна місця проживання	Не змінювали місце проживання – 83,3% Змінили місце проживання та повернулися – 11,1% Змінили місце проживання та тимчасово проживають в іншому місці – 5,6%
4.	Освіта	Середня – 22,2% Вища – 63,9% Неповна вища – 13,9%
5.	Перебування в окупації	100% осіб
6.	Звернення по психологічну допомогу	«Ні, немає потреби» – 58,3% «Ні, але хотів (-ла) би» – 19,5% «Так» – 11,1% «Важко відповісти» – 11,1%

Також було використано комплекс психодіагностичних методик: «Шкала самооцінки проявів ПТСР (PCL-5)», «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» («The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)»),

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф («The scale of psychological well-being», адаптація М. Лепешинського), «Шкала депресії» А. Бека (Beck's Depression Inventory, BDI).

Психологічні проблеми осіб, що пережили окупацію

Вплив війни на особистість завжди деструктивний. Людям щоденно доводиться переживати травматичні події, вони стикаються з рядом проблем, починаючи від втрати можливості забезпечувати свої базові потреби та завершуючи психологічними проблемами. У будь-якому випадку зникає відчуття благополуччя в різних аспектах.

Розглянемо основні проблеми, у тому числі психологічні, з якими зіткнулися особи, що пережили окупацію, які ми виявили завдяки проведеному анкетуванню. Аналіз психологічних проблем осіб, що пережили окупацію, сприятиме усвідомленню змін у їхньому психологічному благополуччі, особливостей адаптації, впливу стресу на життєдіяльність, а також сприятиме розробленню засобів та шляхів покращення психологічного благополуччя, підтримки психічного здоров'я цієї групи осіб.

Психологічні проблеми особистості, як доводять психологи (А. Маслоу, П. Янг, В. Кеннон), тісно пов’язані та значною мірою співвідносяться з рівнем задоволення її основних потреб. Так, А. Маслоу зазначає, що людей, у яких забезпечені більшість їхніх основних потреб, можна вважати в основному задоволеними, тобто психологічно благополучними, а отже, саме від них можна очікувати найповнішої (і найздоровішої) творчості [49].

Згідно з ієрархічною системою потреб людини А. Маслоу, головними для людини є фізіологічні потреби, потреби в безпеці, любові, повазі та самореалізації. Найпотужнішими з усіх потреб є фізіологічні (потреба в їжі, воді, житлі, у відпочинку, а також сексуальні потреби). Як зазначає А. Маслоу, «конкретно це означає, що в людини, яка надзвичайно втрачає все в житті, найімовірніше, що основною

мотивацією будуть фізіологічні потреби, а не будь-які інші. Людина, якій не вистачає їжі, безпеки, любові та поваги, швидше за все, буде прагнути їжі сильніше, ніж чогось іншого». Причому «якщо всі потреби незадоволені, і тоді в організмі домінують фізіологічні потреби, всі інші потреби можуть просто не існувати або відсунутись на другий план» [49]. Ці потреби є найголовнішими для виживання.

Під час війни, зокрема в окупації, рівень забезпечення базових проблем суттєво знижується або й зовсім стає неможливим. Як зазначали опитувані, існувала реальна загроза їхньому життю та здоров'ю через бойові дії та сильні обстріли на території громади, арешти, репресії та жорстокість ворога, що суттєво впливає психологічно, викликає сильні емоції страху, безпорадності, невпевненості, призводить до постійних очікувань небезпеки, переживання напруги (навіть у відносно спокійні періоди), психологічних розладів, депресії й апатії. Бойові дії часто ставлять людей перед вибором між небезпекою залишатися вдома та ризиком виїзду на безпечніші території.

На територіях, де ведуться бойові дії, та в окупації часто є брак або й взагалі відсутність продуктів харчування через неможливість належного постачання чи критичні обмеження і контроль ресурсів окупаційними силами. Відчуття голоду, невпевненість у наявності достатньої кількості їжі та питної води, а також обмежений доступ до них можуть призводити до зниження енергії, втрати життєвих сил, стресу, апатії та ін. Це впливає як на фізичне здоров'я, так і на психічний стан особистості, збільшуючи ризик виникнення депресії та тривожних розладів.

Психологічно важкими для людей в окупації є також втрата житла через його руйнування чи незаконне заволодіння ним окупантами, що посилюється неможливістю його відновлення або справедливого вимагання повернення через органи державної влади, відсутністю чи обмеженим доступом

до соціальних послуг. Це викликає почуття втрати, несправедливості, розчарування, безнадії та суттєво погіршує їхнє психологічне благополуччя.

Іншою не менш важливою проблемою під час окупації є обмежений доступ до медичних засобів. Це серйозний фактор, оскільки життєво необхідні ліки, медичні процедури та надання медичної допомоги можуть бути недоступними. Люди, які постійно використовують стабілізуючі медикаменти чи потребують регулярного лікування та медичного супроводу, можуть стикатися із загрозою погіршення стану здоров'я через їх відсутність.

Серйозні наслідки для фізичного та психологічного благополуччя людей в окупації може мати відсутність світла, що, передусім, впливає на їхній психічний стан. Нестача освітлення в темну пору доби може викликати стрес, тривогу та відчуття небезпеки, а особливо в умовах окупації. Забезпечення джерела світла є важливим для збереження відчуття безпеки та нормалізації сну. Нестача найнеобхідніших побутових умов (наявність електро-, газо- та водопостачання), предметів, одягу і взуття також може створювати додатковий дискомфорт людям на окупованих територіях, призводити до антисанітарії, захворювань і епідемій.

Ще одна важлива потреба людини – потреба в безпеці, яка полягає в необхідності захисту від фізичних і психологічних небезпек із боку навколишнього світу і впевненості в тому, що фізіологічні потреби будуть задовольнятися в майбутньому.

Життя в окупації сповнене різних небезпек: загроза життю, репресії, арешти, фізичне насилля, зґвалтування, втрата житла, майна, роботи, здоров'я, неможливість забезпечити достойне життя собі та родині та ін. Все це призводить до постійного відчуття страху або й жаху, нестабільності та втрати контролю над власним життям, до переживання за своє життя та життя своїх рідних і близьких. Жах виникає через

жорстокість і непередбачуваність ситуацій. Постійний стрес, спричинений загрозою та невизначеністю, викликає тривогу. Люди переймаються своєю безпекою, майбутнім і долею близьких. Надмірна тривога може впливати на їхнє повсякденне функціонування. Для людини, яка тривалий час перебуває в небезпеці, пошук безпеки може стати домінуючою метою, для неї «практично все виглядає менш важливим, ніж безпека (навіть іноді фізіологічні потреби, які задоволені, тепер недооцінюються). Людину в такому стані, якщо він досить екстремальний і досить хронічний, можна охарактеризувати як таку, що живе майже задля безпеки» [49].

Наслідками постійних стресів, тривог, страхів, невизначеності та нестабільності, які виникають через відсутність безпеки, можуть бути фізична, емоційна та психічна втома, виснаженість, паніка, апатія, вразливість, втрата енергії та неможливість справлятися зі звичними обов'язками і справами, безпомічність, невпевненість у майбутньому. В умовах нестабільності, невизначеності, непередбачуваності та постійної загрози можливих бойових дій ці стани можуть поглиблюватися та продовжуватися навіть після усунення загроз і небезпек (людина залишається емоційно напруженою, роздратованою, тривожною, нервозною, постійно очікує негативних подій у майбутньому), призводити до тривожних, посттравматичних стресових, компульсивно-обсесивних та інших розладів, депресій. Це, у свою чергу, може впливати на відносини в родині, на соціальну взаємодію та на якість життя загалом.

Особливо негативно відсутність безпеки позначається на дітях. Ненадійний, небезпечний або непередбачуваний світ викликає у дитини почуття тривоги і небезпеки. Як зауважує А. Маслоу, «зіткнення звичайної дитини з новими, незнайомими, дивними, некерованими подразниками або ситуаціями занадто часто викликає небезпеку або реакцію жаху, як, наприклад, втрата або навіть розлука з батьками на

короткий час, зіткнення з новими обличчями, новими ситуаціями або новими завданнями, вигляд дивних, незнайомих або неконтрольованих об'єктів, хвороба чи смерть» [49]. Для дитини має бути створений безпечний, впорядкований, передбачуваний, організований світ, на який вона може розраховувати, де не трапляються несподівані, некеровані чи інші небезпечні речі, де також є всесильні батьки, які оберігають і захищають її від зла.

Отже, психологічне благополуччя дітей значною мірою залежить від їхніх батьків, які повинні забезпечити упорядковане та спокійне середовище, у якому діти почуватимуться безпечно. Однак в умовах окупації, невизначеності та постійної загрози батьки також сильно переживають тривогу і страх за своїх дітей, їхній розвиток і майбутнє, що суттєво ускладнює можливості забезпечення дітям безпеки і комфорту. Це може викликати як у батьків, так і в їхніх дітей постійний стрес, невпевненість і відчуття безпорадності.

Водночас в умовах надзвичайних ситуацій, таких як війна, окупація, фізичне насилля чи дезорганізація суспільства, потреба в безпеці виступає активним і домінуючим мобілізатором усіх ресурсів організму людини, що дозволяє їй виживати і справлятися з багатьма труднощами [49].

В умовах окупації, як свідчать результати анкетування, суттєво порушуються соціальні зв'язки, а отже, не задовольняються або не повною мірою задовольняються потреби в любові, прихильності та приналежності. В умовах окупації приналежність людей до України, до українського народу агресори намагаються змінити на ворожу, окупанти можуть втручатися в особисте життя громадян, порушуючи їх права і свободу, люди, які навколо, можуть зовсім по-іншому проявлятися (наприклад, підтримувати окупаційну владу, співпрацювати з нею), що призводить до руйнування звичних взаємозв'язків між знайомими, друзями, сусідами та іншими

членами громади та часто унеможливлює таку необхідну підтримку і допомогу один одному в складних умовах окупації.

Незадоволення потреби в любові, прихильності та приналежності може призводити до того, що людина як ніколи гостро відчуватиме відсутність друзів, коханої людини або дітей [49]. В умовах окупації це суттєво підсилюється обмеженням зв'язків із рідними і друзями, особливо коли люди опинилися по різні сторони лінії фронту. Як зазначають респонденти, найскладнішими були неможливість отримання новин та достовірної, об'єктивної і надійної інформації через відсутність мобільного зв'язку й інтернету, обмеження у свободі слова та інформаційних ресурсах, внаслідок чого ширяться чутки та може виникати паніка, брак підтримки з боку родини і близьких людей, страх за їхню долю, відчуття ізоляції. Окрім цього, ворожий інфопростір, де відсутня правдива інформація про стан воєнних дій і події в Україні й регіоні, а також агресивна російська пропаганда негативно впливають на психологічне благополуччя особистості, що опинилася в окупації. Все це може викликати ряд негативних наслідків: психологічний дискомфорт і відчуття внутрішньої напруги через відсутність звичних соціальних контактів; страх за близьких та відчуття втрати контролю над ситуацією та своїм життям через невизначеність і невпевненість у майбутньому; тривожні розлади і депресії через самотність і відсутність підтримки; безсоння, неврози та погіршення загального самопочуття через постійний стрес, спричинений небезпекою для рідних; соціальна ізоляція та втрата зв'язків із реальністю через страх і недовіру до оточення; зниження самооцінки та погіршення самопочуття через внутрішні конфлікти і невпевненість у власних переконаннях; проблеми у встановленні нових соціальних контактів та загострення психологічних проблем; порушення внутрішнього балансу та відчуття втрати приналежності через зміни в соціальних нормах та взаємодіях; емоційна нестабільність; втрата сенсу

життя та ін. У таких умовах людина стає вразливою до впливу маніпуляцій та пропаганди окупантів, які можуть змінювати чи приховувати факти для досягнення своїх цілей.

Одним із важливих елементів психологічного благополуччя є самоповага, а також повага та визнання з боку оточення. Як зазначав А. Маслоу, «всі люди в нашому суспільстві (за кількома патологічними винятками) мають потребу або бажання стабільної, твердої, зазвичай, високої оцінки себе, самоповаги та поваги інших» [49]. Вчений під твердо заснованою самооцінкою має на увазі «те, що міцно ґрунтується на реальних можливостях, досягненнях і повазі з боку інших». Потреби в повазі, на його думку, – це, по-перше, «прагнення до сили, до досягнень, до адекватності, до впевненості перед обличчям світу, а також до незалежності та свободи»; по-друге, це «прагнення до репутації чи престижу (визначаючи це як повагу чи пошану з боку інших людей), визнання, уваги, важливості чи вдячності» [49]. Завдяки задоволенню цієї потреби людина може почуватися впевнено, відчувати свою цінність, силу, здатність і адекватність бути корисною і необхідною у світі.

В умовах окупації, зазвичай, знецінюється та принижується поневолений народ, не визнаються та заперечуються досягнення, компетентності та цінності людей. Це породжує відчуття неповноцінності, слабкості й безпорадності, що, у свою чергу, «викликає або базове знеохочення, або компенсаторні чи невротичні тенденції» [49]. Такий стан підсилюється проблемами з працевлаштуванням. Неможливість отримати роботу може вплинути на різні аспекти життя та психологічного благополуччя:

–по-перше, втрата роботи може порушити стабільність фінансового стану, що викликає тривогу та невпевненість у майбутньому; без можливості заробляти кошти особа може відчувати себе залежною від інших, а це може викликати стрес та впливати на самоповагу;

–по-друге, робота може бути для багатьох людей джерелом самоідентифікації та соціального визнання; втрата цього аспекту може викликати почуття втрати значущості, особливо в умовах конфліктної ситуації;

–по-третє, невпевненість у майбутньому професійному розвитку може викликати тривогу і стрес; особа може втратити перспективу та мету, пов'язані з кар'єрою, що впливає на її загальний психічний стан;

–по-четверте, недоступність робочих можливостей може вплинути на соціальні відносини; особа може відчувати відчуження від суспільства та колективної діяльності, що викликає відчуття самотності й ізоляції.

В умовах окупації особистість також не має повноцінних можливостей для розвитку, самовдосконалення і самореалізації, адже належним чином не функціонують підприємства, наукові установи, освітня сфера, сфера дозвілля, сфера обслуговування тощо. Коли людина не робить те, до чого вона здатна, в неї може виникати незадоволення та неспокій. А. Маслоу наголошує: «Якою людина може бути, вона повинна бути» і називає цю потребу потребою в самореалізації [49]. Особистісне зростання як почуття безперервного розвитку і самореалізації є важливою складовою психологічного благополуччя. Стресові ситуації, які виникають в окупації, можуть ускладнити цей процес, роблячи його складним і навіть болісним, однак вони, водночас, можуть стати викликом і потужним стимулом для особистісного зростання.

Окупація може позбавити людину чітких життєвих цілей, перешкоджати визначенню мети в умовах постійного стресу і загрози та пошуку сенсу свого існування. Відсутність перспектив, мети в житті, невизначеність, нестабільність і непередбачуваність життя в окупації можуть породжувати у людини відчуття зневіри, коли втрачається віра в майбутнє, виникають сумніви щодо власних можливостей контролювати

своє життя. Це також призводить до тривожності, відчуття безпорадності та вразливості, втрати сенсу власного існування.

Таким чином, під час окупації люди стикаються з низкою серйозних проблем, як матеріальних (втрата житла, брак коштів, продуктів, електроенергії, медикаментів і медичної допомоги, відсутність зв'язку і достовірної інформації та ін.), так і психологічних (страх, стрес, тривога, втома, почуття невпевненості, психологічного дискомфорту, нестабільності, втрати, несправедливості, безпорадності, виснаженості, вразливості, розчарування, безнадії та зневіри, порушення внутрішнього балансу, зниження самооцінки, порушення соціальних зв'язків, соціальна ізоляція, погіршення загального самопочуття, втрата зв'язків з реальністю, безсоння, психологічні розлади, неврози, паніка, депресія, апатія, втрата сенсу життя тощо). Ці проблеми взаємодіють та створюють складний контекст для психологічного благополуччя людей, які пережили окупацію.

Після окупації люди стикаються з низкою складних проблем, які визначають їхній повсякденний життєвий ритм і психічний стан. Це період адаптації до нових реалій, де важливими є психологічна підтримка і психологічний супровід, які допоможуть людям відновитися психологічно, віднайти сенс життя, визначити чіткі цілі на майбутнє і подолати матеріальні та психологічні проблеми.

Емоційний стан суспільства непередбачуваний та коливається від ейфорії до негативних виявів. Населення періодично переживає стани величезного оптимізму, спричинені успіхами Збройних Сил України, які відзначаються і жваво обговорюються в інформаційному просторі. Такі моменти сповнені вірою та надією на краще майбутнє, однак ці періоди ейфорії нерідко супроводжуються комплексом негативних емоцій, що виникають при усвідомленні вартості, яку суспільство заплатило за досягнення цих успіхів. Прикладом є ситуація після

деокупації населених пунктів, коли спочатку люди переживають безмежну радість, відчувають полегшення і віру в краще, однак позитивні емоції швидко змінюються на негативні, такі як страх, відчай і паніка, коли відкриваються жахливі злочини, скоєні окупаційною армією, всі негативні наслідки (руйнування, втрати та ін.). Таке коливання емоцій віддзеркалює складність психологічного стану суспільства, яке змушене адаптуватися до викликів і стресів, пов'язаних із війною й окупацією. Це явище стає об'єктом уваги досліджень, спрямованих на розуміння впливу подій окупації на емоційну стійкість і благополуччя громадян.

Враховуючи сталі обмеження, такі як комендантська година та перевірка документів, населення може спочатку відчувати певну надію на те, що конфлікт швидко завершиться, і вони знову зможуть повернутися до звичного способу життя. Проте з плином часу, коли військові дії тривають упродовж тривалого періоду, ця надія може почати втрачатися, а взамін посилюються негативні психічні стани, такі як депресія і панічні стани. Довготривалі умови воєнного стану також можуть викликати депресивний настрій у населення, оскільки вони стикаються з викликами щоденного функціонування в умовах обмежень і загроз. Невизначеність і страх перед майбутнім можуть негативно позначитися на загальному психічному стані особистості.

Отже, психологічна підтримка та розробка ефективних стратегій адаптації стають ключовими завданнями для забезпечення психічного благополуччя та реабілітації осіб, що пережили окупацію.

Результати дослідження психологічного благополуччя осіб із досвідом окупації

Щоб з’ясувати наявність і вираженість симптомів посттравматичного стресового розладу, ми використали методику **«Шкала самооцінки проявів ПТСР (PCL-5)»**. Результати опитування за цією методикою представлено на

рис. 1, який відображає розподіл респондентів на основі їхнього загального балу та дозволяє оцінити наявність або відсутність ПТСР.

Кожен із секторів, представлених у діаграмі (рис. 1), показує різні рівні вираженості ПТСР: «відсутність ПТСР» (0–30 балів), «пограничний стан» (31–33 бали) та «наявність ПТСР» (34 бали і вище). Як бачимо на рис. 1, у більшості респондентів (66,7%) наявний ПСТР, 30% респондентів мають пограничний стан та у 3,3% ПСТР відсутній.

Якісний аналіз проявів ПТСР дозволяє стверджувати, що найбільш вираженим симптомом у групі респондентів є нав'язливі спогади (1,78), дещо менш вираженими – уникнення (середній бал – 1,6) та зміни збудження й реактивності (1,57), а найменш вираженим – негативні думки й емоції (1,42) (див. рис. 2). Це свідчить про достатньо сильну психологічну травматизацію осіб, що перебували в окупації, та її вплив на емоційний стан респондентів.

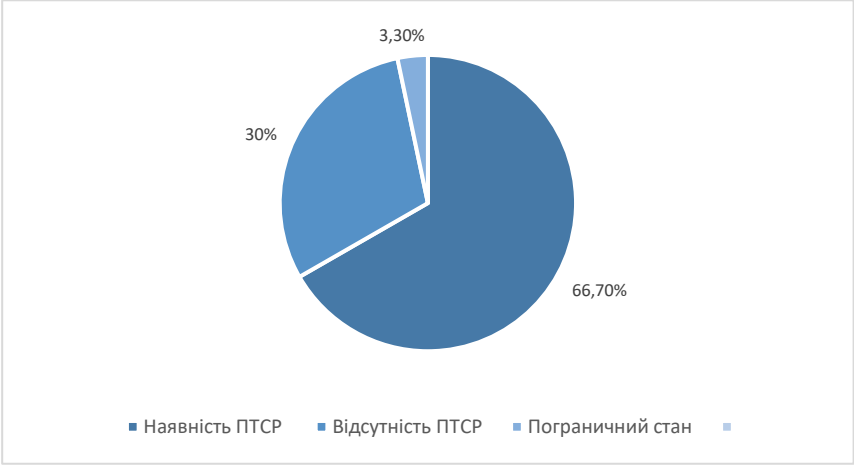


Рисунок 1 – Результати опитування за методикою PCL-5 (кількісний аналіз)



Рисунок 2 – Результати опитування за методикою PCL-5 (якісний аналіз)

Таким чином, окупація українських територій є сильною травматичною подією, яка суттєво порушила психологічне благополуччя більшості респондентів, що взяли участь у нашому дослідженні.

На рис. 3 представлено результати опитування за методикою **«Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»** (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

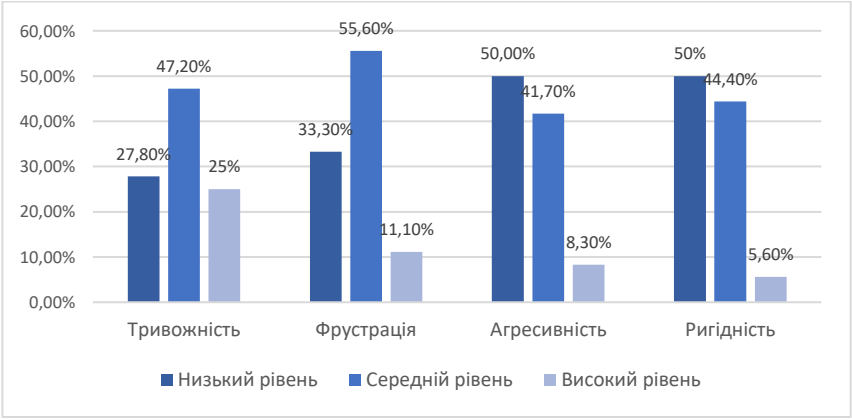


Рисунок 3 – Результати опитування за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»

Як видно на рис. 3, у респондентів переважає середній рівень тривожності (47,2%), що може вказувати на те, що більшість осіб знаходяться в стані допустимої реакції на стресові ситуації, вони можуть відчувати стурбованість або нервовість, але це не перешкоджає їхньому повсякденному функціонуванню. Низький рівень тривожності свідчить про відносно спокійний підхід до життя у приблизно третини групи (27,8%), у той час як особи з високим рівнем (25%) можуть потребувати додаткової уваги та підтримки.

Щодо фрустрації, то найчастіше виявляється середній рівень (55,6%), що може відображати вміння давати раду з певним рівнем невдач і труднощів, хоча і не без емоційного напруження. Низький рівень фрустрації вказує на високу стійкість і самооцінку в понад третини учасників(33,3%), тоді як високий рівень (11,1%) може бути ознакою потенційних викликів у самопочутті та поведінці.

Також у більшість респондентів виявлено низький (50%) та середній (41,7%) рівні агресивності. Низький рівень агресивності є свідченням спокійної та контрольованої поведінки, тоді як середній рівень агресивності може вказувати на наявність внутрішньої напруги, яка іноді проявляється в конфліктних ситуаціях. Високий рівень агресивності присутній у найменшої кількості респондентів (8,3%) і сигналізує про необхідність розвитку навичок управління гнівом.

Ригідність представлена більшою мірою на низькому (50%) та середньому (44,4%) рівнях, що може свідчити про наявність гнучкості в поведінці та прийнятті рішень. Водночас високий рівень ригідності виявлено у незначної кількості респондентів (5,6%), що може вказувати на їхні труднощі у пристосуванні до змін та необхідність роботи над адаптацією до нових обставин.

Таким чином, найбільш вираженою у групі опитаних нами респондентів є тривожність (середній бал – 10,17), дещо

менше виражені фрустрація (8,86) й агресивність (7,78) та найменше виражена ригідність (6,89).

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» («The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)») дозволила нам виміряти особистісне відчуття благополуччя та задоволення життям осіб, що перебували в окупації, зокрема те, наскільки вони вважають своє життя успішним, задовільним і насиченим (див. рис. 4). Оцінювалися такі критерії, як «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм із приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, зростати і розвиватися як особистість тощо), «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'я, якістю сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатися спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо) та «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутися за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) [51].

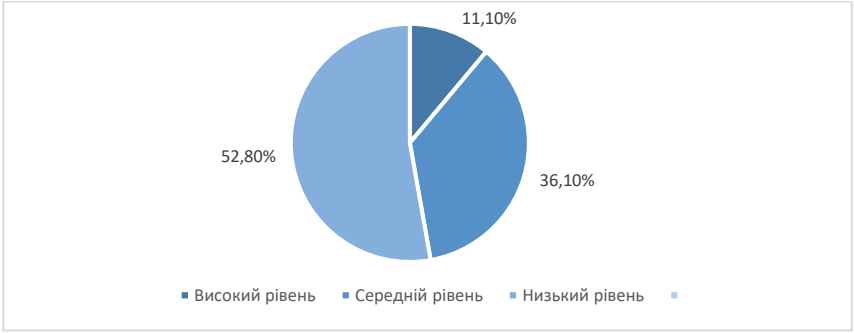


Рисунок 4 – Суб'єктивне благополуччя осіб, що пережили окупацію

Як видно на рис. 4, високий рівень суб'єктивного благополуччя виявлено лише в 11,1%, середній – у 36,1% та низький – у 52,8% респондентів. Отже, більшість осіб, які

пережили окупацію, в цілому не задоволені своїм життям і оцінюють його як недостатньо добре.

Ми також проаналізували результати опитування за субшкалами «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки» (див. табл. 2).

Як видно з табл. 2, більшість респондентів (55,6%) має середній рівень психологічного благополуччя, що дозволяє їм справлятися з повсякденними проблемами і викликами. У 30,6% – низький рівень благополуччя, який свідчить про значні емоційні труднощі та незадоволеність життям. Високий рівень психологічного благополуччя виявлено у найменшої кількості респондентів (13,8%), які мають добре емоційне здоров'я та загалом задоволені життям.

Таблиця 2 – Результати опитування за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (за шкалами)

№ з/п	Шкала	Рівень	У відсотках
1	Психологічне благополуччя	Низький	30,6%
		Середній	55,6%
		Високий	13,8%
2	Фізичне здоров'я та благополуччя	Низький	66,7%
		Середній	22,2%
		Високий	11,1%
3	Стосунки	Низький	55,6%
		Середній	33,3%
		Високий	11,1%

Що стосується задоволеності респондентів своїм фізичним здоров'ям, то більшість учасників (66,7%) також показали низький рівень. Це вказує на проблеми з фізичним

здоров'ям чи недостатню фізичну активність. Середній рівень фізичного здоров'я і благополуччя виявлено у 22,2% респондентів та високий – в 11,1%. Отже, можна стверджувати, що третина осіб, що пережили окупацію, мають непоганий стан здоров'я і достатньо високу фізичну активність.

Аналіз результатів за шкалою «стосунки» показав, що більшість респондентів мають низький рівень (55,6%), що свідчить про труднощі у взаєминах та невдоволення міжособистісними контактами. Середній рівень виявлено у 33,3% та високий – лише в 11,1% респондентів, у яких здорові соціальні зв'язки, присутні взаєморозуміння і підтримка.

Таким чином, більшість осіб, які пережили окупацію, мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, причому психологічне благополуччя у більшості виявлено на середньому рівні, значно нижчою є оцінка респондентами власного фізичного здоров'я та міжособистісних контактів.

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф («The scale of psychological well-being», адаптація М. Лепешинського) є дієвим інструментом для вимірювання різних аспектів психологічного благополуччя особистості та дозволяє глибше зрозуміти психологічний стан і якість життя особистості.

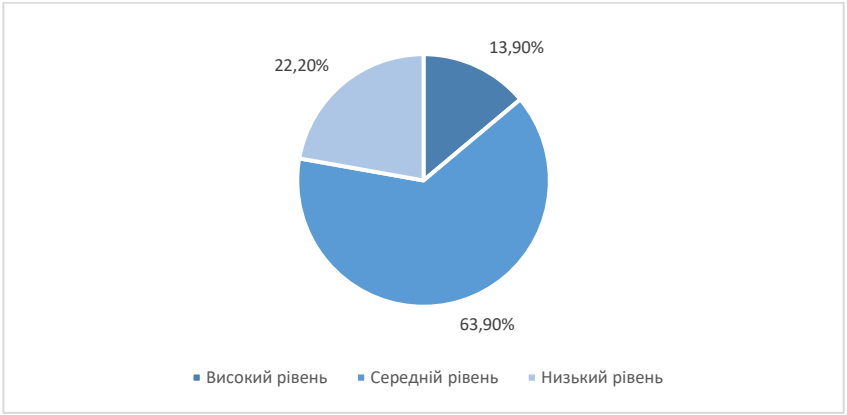


Рисунок 5 – Рівень психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф

Як бачимо на рис. 5, більшість (63,9%) осіб, що пережили окупацію, мають середній рівень психологічного благополуччя, низький рівень психологічного благополуччя виявлено у 22,2% та високий – у 13,9% респондентів, що значною мірою співвідноситься з результатами методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (див. рис. 4 і табл. 2).

Результати опитування за субшкалами, які дають повніше й детальніше уявлення про психологічне благополуччя осіб, що пережили окупацію, представлені в табл. 3.

Таблиця 3 – Результати опитування за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (субшкали)

№ з/п	Шкала	Рівень	У відсотках
1	**2**	**3**	**4**
1	Позитивні відносини з оточуючими	Високий	11,1%
		Середній	72,2%
		Низький	16,7%
2	Автономія	Високий	22,2%
		Середній	66,7%
		Низький	11,1%
3	Керування середовищем	Високий	11,1%
		Середній	77,8%
		Низький	11,1%
4	Особистісне зростання	Високий	11,1%
		Середній	63,9%
		Низький	25,0%
5	Цілі в житті	Високий	8,3%
		Середній	80,6%
		Низький	11,1%

Продовження таблиці 3

№ з/п	Шкала	Рівень	У відсотках
1	**2**	**3**	**4**
6	Самоприйняття	Високий	19,4%
		Середній	63,9%
		Низький	16,7%
7	Загальний бал	Високий	13,9%
		Середній	63,9%
		Низький	22,2%

Як видно з табл. 3, результати опитування показують, що більшість респондентів (72,2%) відчувають середній рівень, а 16,7% респондентів – низький рівень позитивних відносин з оточуючими, що може бути пов'язано з переживаннями ізоляції та труднощами в проявах емпатії й турботи як наслідків стресових подій, зокрема такої, як окупація. Водночас та 11,1% мають високий рівень за цією субшкалою, що вказує на їхню здатність підтримувати близькі та довірливі відносини, незважаючи на непрості життєві обставини.

Автономія виявилася високою у 22,2% респондентів та середньою – у 66,7% респондентів, що свідчить про їхню достатню незалежність і здатність протистояти соціальному тиску як реакцію на потребу самозбереження та самоутвердження в умовах окупації. Низький рівень автономії виявлено в 11,1% учасників, який вказує на залежність їхнього самопочуття від думки інших, що також може бути наслідком стресу та нестабільності.

Здатність керувати середовищем у більшості респондентів (77,8%) виявлено на середньому рівні, що підкреслює відчуття контролю над власним життям і позитивне сприйняття особистісного прогресу, а також однакова кількість

респондентів має високий та низький рівні керування середовищем (по 11,1%).

Особистісне зростання виявлено в більшості респондентів на середньому рівні (63,9%). У четвертини респондентів (25%) виявлено низький рівень особистісного зростання та всього в 11,1% – високий рівень, що може свідчити про брак внутрішнього ресурсу і прагнення осіб, що пережили окупацію, до саморозвитку, очевидно, через важкі умови життя та розчарування.

Цілі в житті виявляються у більшості респондентів (80,6%) на середньому рівні, в 11,1% – на низькому та у 8,3% – на високому рівнях. Отже, можемо констатувати, що дещо недостатнім є внутрішнє почуття свідомості й осмисленості свого життєвого шляху в осіб, що пережили окупацію. Тому важливо працювати над визначенням цілей у житті, що допоможе кращому і швидшому їхньому психологічному відновленню після травматичних подій.

Самоприйняття виявлено на середньому рівні у 63,9% респондентів, на високому рівні – у 19,4% та на низькому рівні – у 16,7%, що дозволяє зробити висновок про критичне ставлення осіб, що пережили окупацію, до себе та необхідність психологічної підтримки для покращення самооцінки. Однак 5 частина вибірки здатна підтримувати позитивне ставлення до себе та свого минулого, навіть з урахуванням пережитих труднощів.

Загалом результати опитування за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф вказують на достатню внутрішню силу та резильєнтність респондентів, а також на існуючі виклики і проблеми, на необхідність адресної підтримки для поліпшення емоційного благополуччя осіб, що пережили окупацію. Важливо надати додаткову психологічну допомогу та психологічний супровід для тих, хто має низькі показники за цими субшкалами, з метою підтримки їхнього

психологічного відновлення, покращення психологічного благополуччя та подальшого розвитку і самовдосконалення.

«Шкала депресії» А. Бека (Beck's Depression Inventory, BDI) дозволила нам виявити симптоми депресії та визначити ступінь їхньої серйозності. Результати опитування за цією методикою представлені на рис. 6.

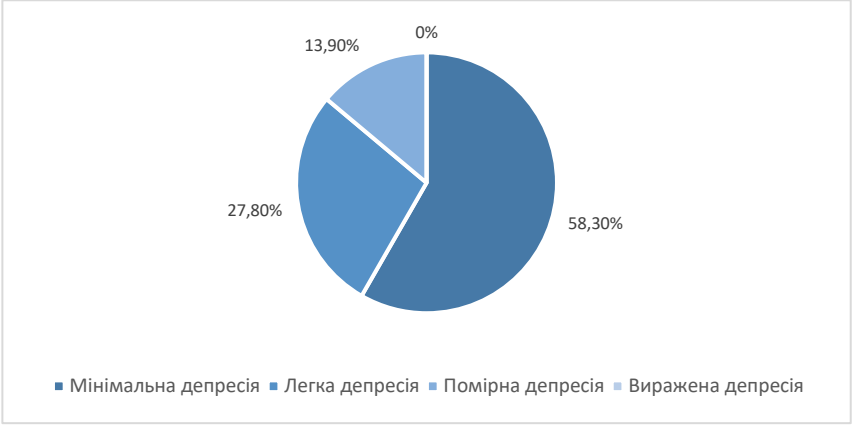


Рисунок 6 – Результати опитування за методикою «Шкала депресії» А. Бека

Як видно на рис. 6, у більшості осіб (58,3%) – мінімальна депресія, що свідчить про загальне задоволення життям, відсутність серйозних психоемоційних проблем, стійкість до стресу і здатність до позитивного сприйняття життєвих обставин осіб, що пережили окупацію. Легка депресія (субдепресія) наявна у 27,8% респондентів, що може відображати періодичні переживання поганого настрою або труднощі, які не досягають рівня клінічної депресії, але все ж потребують уваги з метою запобігання подальшому погіршенню емоційного стану. У 13,9% респондентів виявлено помірну депресію, що може сигналізувати про серйозніші психологічні проблеми, які впливають на їхню здатність функціонувати, ці особи потребують професійної уваги та

можливої інтервенції. Виражену депресію (середньої важкості) у групі досліджуваних нами респондентів не виявлено.

Отже, серед респондентів переважають особи без депресивних симптомів, проте існує певний відсоток осіб, що мають різні прояви депресії, які потребують уваги та можливої допомоги психолога. Це підкреслює важливість своєчасної діагностики та підтримки осіб з емоційними труднощами, які пережили окупацію.

Таким чином, особи з досвідом окупації достатньо сильно психологічно травмовані, у них суттєво порушений психічний стан, що виявляється у надмірній тривожності, фрустрації й агресивності. Більшість із них у цілому не задоволені своїм життям, мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, середній рівень психологічного благополуччя, а також низький рівень задоволення власним фізичним здоров'ям і міжособистісними контактами. Водночас результати опитування вказують на відсутність серйозних депресивних симптомів та достатню внутрішню силу та резильєнтність більшості респондентів. Своєчасна реакція на існуючі виклики і проблеми, якісна діагностика й ефективна адресна психологічна підтримка та психологічний супровід сприятимуть швидкому відновленню, поліпшенню емоційного благополуччя та подальшому розвитку і самовдосконаленню осіб, що пережили окупацію.

Шляхи забезпечення і розвитку психологічного благополуччя осіб із досвідом окупації

Психологічне благополуччя, як відомо, залежить від багатьох чинників, тому його забезпечення і розвиток мають бути комплексними та включати:

–забезпечення базових потреб осіб, що пережили окупацію, зокрема таких, як фізична безпека, доступ до продуктів, води та ліків, житло, де є можливості для нормального сну, діяльності й відпочинку, фізичний комфорт

(теплий чистий одяг, чистота і порядок навколишнього середовища, можливість помитися та приготувати їжу, спокій);

–забезпечення особам, що пережили окупацію, відчуття власної гідності та значущості, належних прав і свобод;

–звернення до фахівців (лікарів, психологів, психотерапевтів чи психіатрів, соціальних працівників та ін.) та отримання від них належної допомоги чи консультацій, які сприятимуть розв'язанню складних психологічних проблем, спричинених стресовими ситуаціями, пережитими в окупації;

–налагодження та підтримування зв'язків із рідними, друзями, значущими спільнотами з метою взаємопідтримки та взаємодопомоги, вивільнення емоцій та почуттів, пережитих під час окупації, обміну досвідом виживання та подолання психологічних наслідків окупації;

–піклування про себе (належне харчування, відновлення режиму сну, фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, улюблені заняття, уникнення вживання шкідливих речовин, отримання нового цікавого та корисного досвіду тощо);

–прийняття власних емоцій (особливо негативних) як нормальної реакції на стрес та набуття навичок управління ними.

Відновлення і розвиток психологічного благополуччя осіб, що пережили окупацію, може відбуватися на різних рівнях.

На *індивідуальному рівні* актуальними є надання психотерапевтичної допомоги (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, що допоможе замінити негативні думки та спричинені ними патерни поведінки на позитивне мислення та конструктивні дії; EMDR (десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей), арттерапевтичні практики та ін.); практики майндфулнес, такі як дихальні вправи, медитація, прийняття власних думок, фокусування на теперішньому моменті, які дозволяють навчитися краще контролювати себе у потрібний момент, управляти власними тривожними думками, контролювати власні дії, позбутися поганих звичок, розвиток

особистісних ресурсів, зокрема резильєнтності [23], стресостійкості, саморегуляції, самоусвідомленості, здатності до рефлексії тощо, розвиток емоційного інтелекту, що дозволяє усвідомлювати й керувати власними емоціями, у тому числі управляти реакцією на стрес, а також постійне підвищення власної психологічної грамотності.

На цьому рівні актуальними є як фізичні, такі духовні методи відновлення і розвитку психологічного благополуччя. *Фізичні методи* передбачають систематичні заняття різноманітними видами посильної фізичної активності, що сприяє зниженню рівня кортизолу, який виробляється при стресі, та виробленню гормону щастя – ендорфінів; здорове харчування, яке дозволяє підтримувати енергетичний баланс та забезпечувати гарне самопочуття; здоровий сон, який забезпечує якісний відпочинок, відновлення сил та накопичення енергії. До *духовних методів* можна віднести різноманітні духовні практики (молитва, участь у релігійних обрядах, медитації), які сприяють віднайденню внутрішнього спокою, та розвиток духовних цінностей, віднайдення сенсу життя та діяльності.

На *соціальному рівні* важливими є: відновлення зв'язків із родичами, близькими і спільнотами, соціальна підтримка, що забезпечують впевненість і стабільність; участь у різноманітних програмах взаємодопомоги та взаємопідтримки, що сприяє успішному спільному подоланню проблем, забезпечує колективну взаємодію; залученість до суспільно корисної діяльності волонтерських та громадських ініціативах, які сприяють переключенню на конструктивну діяльність, що приводить до зменшення переживань і тривог, підвищення власної значущості.

На *інституційному рівні* необхідними є розроблення та впровадження програм реабілітації та соціальної інтеграції осіб, що пережили окупацію, розвиток системи кризової та довготривалої психологічної допомоги, проведення

просвітницько-психологічних заходів, розвиток сфери психологічного здоров'я в Україні.

Важливою складовою забезпечення психологічного благополуччя осіб, постраждалих від війни в Україні, на думку Максим О. В. та Рябовол Т. А., є робота з їхніми цінностями та майбутнім [18].

Розвитку особистісних ресурсів, активізації внутрішніх стратегій подолання та формування адаптивних моделей поведінки, на думку С. Дубінського, сприяє коучинговий підхід, який є не альтернативою психотерапії чи клінічній допомозі, а має використовуватися в якості додаткового, ресурсно орієнтованого інструмента у структурі комплексних програм реабілітації та адаптації. Коучингові стратегії «можуть бути інтегровані у вигляді: коучингових модулів у тренінгових програмах (робота з цілями, ресурсами, цінностями, майбутнім); індивідуальних сесій підтримки після завершення основного курсу лікування, спрямованих на консолідацію досягнутих змін; груп взаємопідтримки з елементами коучингу, де учасники вчаться ставити один одному «підтримуючі» питання та разом шукати рішення» [9, с. 71].

Отже, відновлення та розвиток психологічного благополуччя осіб із досвідом окупації потребують комплексного, системного та довготривалого підходу, що поєднує індивідуальні, соціальні та інституційні заходи підтримки. Передумовою ефективного відновлення є насамперед задоволення базових фізичних і психологічних потреб людини, забезпечення відчуття безпеки, гідності, соціальної приналежності та доступу до кваліфікованої професійної допомоги.

На індивідуальному рівні особливого значення набуває розвиток особистісних ресурсів, зокрема резильєнтності, стресостійкості, саморегуляції, емоційного інтелекту та психологічної грамотності, а також застосування сучасних психотерапевтичних, тілесно орієнтованих, майндфулнес- та

арттерапевтичних практик. Важливим чинником підтримання психологічного благополуччя є також здоровий спосіб життя, фізична активність, якісний сон, збалансоване харчування та духовні практики, що сприяють відновленню внутрішньої рівноваги й пошуку життєвих смислів.

Не менш важливу роль відіграє соціальний рівень підтримки, який передбачає відновлення соціальних зв'язків, залучення до діяльності громад, програм взаємодопомоги, волонтерських та інших суспільно корисних ініціатив. Соціальна інтеграція сприяє подоланню ізоляції, формуванню відчуття приналежності, зміцненню віри у власні сили та підвищенню якості життя.

На інституційному рівні пріоритетним завданням є розвиток системи кризової та довготривалої психологічної допомоги, впровадження комплексних програм реабілітації та соціальної інтеграції осіб, які пережили окупацію, а також розширення просвітницької діяльності щодо збереження психологічного здоров'я. Перспективним напрямом є інтеграція ресурсно орієнтованих підходів, зокрема коучингових технологій, у комплексні програми психологічного супроводу, що сприятиме активізації внутрішніх ресурсів людини, формуванню життєвих перспектив і зміцненню її психологічного благополуччя.

Таким чином, ефективне забезпечення психологічного благополуччя осіб із досвідом окупації можливе лише за умови комплексної взаємодії особистісних ресурсів, соціальної підтримки та інституційних механізмів допомоги, спрямованих не лише на подолання наслідків психотравмуючого досвіду, а й на відновлення повноцінного функціонування, соціальної активності та життєстійкості особистості.

Список використаних джерел:

1. Біженці та внутрішньо переміщені особи України на шляхах війни: кроки незламності: монографія /

В. І. Подшивалкіна, Н. В. Коваліско та ін.; за ред. М. В. Бірюкової. Харків, 2023. 381 с.

2. Борисова О. В., Знаткова О. М., Кульга О. О., Нікітіна В. В. Соціальна робота з вимушеними переселенцями в сучасній Україні: монографія / Луган. нац. аграр. ун-т. К. : Видавничий дім «Кондор», 2019. 468 с.

3. Брюховецька О., Чаусова Т., Інжиєвська Л. Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 1. С. 23–32. URL: https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.3

4. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

5. Вірна Ж. П. Аксіологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1. С. 104–112. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2013_1_12\

6. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.

7. Гавриловська К. П., Павлюк І. М. Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 3. С. 45–49. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42517/1/27-.pdf

8. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. Психологічні перспективи. 2016. Вип. 28. С. 93–107.

9. Дубінський С. В. Психологічні наслідки війни та коучингові підходи до відновлення. Alfred Nobel University journal of pedagogy and psychology. 2025. № 2 (30). С. 62–76. DOI: https://doi.org/10.32342/3041-2196-2025-2-30-5

10. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко, О. В. Рудоміно-Дусятська; за ред. Ю. М. Швалба. Київ; Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.

11. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 47–53. URL: nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_10

12. Каргіна Н. В., Цибух Л. М., Мельничук І. В. Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівнем задоволеності життям. Габітус. 2020. Вип. 16. С. 140–144. URL: habitus.od.ua/journals/2020/16-2020/24.pdf

13. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.

14. Коваліско Н. В., Бубняк С. М. Соціальне самопочуття внутрішньо переміщених осіб в Україні: соціологічний дискурс: монографія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. 294 с.

15. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. Х. : НА НГУ, 2018. 488 с.

16. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. Вип. 2. С. 85–93.

17. Крамченкова В. О., Жукова Л. В. Психологія професійного благополуччя дефектологів: монографія. Харків: Діса плюс, 2023. 211 с.

18. Максим О. В., Рябовол Т. А. Окремі аспекти психологічної реабілітації постраждалих від війни в Україні. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 3 (43).

С. 1672–1684. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-3(43)-1672-1684

19. Мельник А., Гринів Дз., Петринка Х., Залозецький М., Мичка Р. Віднайти щастя: визначення ключових факторів задоволеності життям серед українців. Вокс Україна. URL: https://voxukraine.org/vidnajty-shhastya-vyznachennya-klyuchovyh-faktoriv-zadovolenosti-zhyttyam-sered-ukrayintsiv

20. Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: кол. монографія / К. М. Васюк, Ж. В. Сидоренко, Ю. А. Короцінська та ін.; за заг. ред. В. А. Оверчук. Вінниця, 2023. 380 с.

21. Осьодло В. І. Вплив спорту та фізичної активності на психологічне благополуччя ветеранів бойових дій: систематичний огляд. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково- практичної конференції. Київ: НУОУ. 2017. С. 279–281.

22. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. 274 с.

23. Розова Т., Ханецька Т. Резильєнтність як чинник подолання посттравматичного стресового розладу в умовах війни. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2025. Вип. 28 (73). С. 147–156. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.28(73).13

24. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

25. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 2–3. (23). С. 91–99.

26. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.

27. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

28. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

29. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. 2018. № 1. С. 112–119. URL: https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/12/Титаренко_113-120.pdf

30. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

31. Ядвіга Ю. П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. С. 202–204. URL: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-12/09yypmtt.pdf

32. Biswas-Diener R., Kashdan T., King L. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. The Journal of Positive Psychology. 2009. № 4. С. 208–211. URL: https://doi.org/10.1080/17439760902844400

33. Bloodworth A., McNamee M., Bailey R. Sport, physical activity and well-being: An objectivist account. Sport, Education and Society. 2011. № 17 (4). P. 497–514. https://doi.org/10.1080/13573322.2011.608948

34. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine, 1969. 318 p.

35. Buchcik J., Kovach V., Adedeji A. Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. Health Qual Life Outcomes. 2023. № 21. https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5

36. Deci E. L., Ryan R. M. The general causality orientations scale: Self Determination in personality. Journal of Research in Personality, 1985. Vol. 19. P. 109–134.

37. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 68 (4) P. 653–663.

38. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin. 1984. N 95. P. 542–575.

39. Diener E. The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49. № 1. P. 71–75.

40. Diener E., Diener C. Most people are happy. Psychological Science. 1996. Vol. 7. P. 181–185.

41. Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Handbook of positive psychology / C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). Oxford University Press. 2002. P. 63–73.

42. Hall M. Psychological Well-being of Refugees Throughout the Relocation Process. Applied Psychology OPUS. 2016. URL:

https://wp.nyu.edu/steinhardtappsych_opus/psychological-well-being-of-refugees-throughout-the-relocationprocess/

43. Huppert F. A., So T. T.C. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. Social Indicators Research. 2013. № 110. P. 837–861.

44. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (Eds.). Well-being: The foundations of hedonic psychology. Russell Sage Foundation. 1999. 575 p.

45. Keyes C. L. Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. Am Psychol. 2007 Feb-Mar; Vol. 62 (2). P. 95–108.

46. Keyes C. L. M. Social well-being. Social Psychology Quarterly. 1998. Vol. 61. P. 121–140.

47. Klimanska M., Haletska I. Psychometric characteristics of the questionnaire on positive and negative affects (OPANA), based on the PANAS scales. Psychological journal. 2020. № 6. P. 119–132. URL: https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10.

48. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology. 2005. Vol. 9. P. 111–131.

49. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. Psychological Review. 1943. № 50. P. 370–396. URL: https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm

50. Page K. M., Vella-Brodrick D. A. The Working for Wellness Program: RCT of an Employee Well-Being Intervention. Journal of Happiness Studies. 2013. Vol. 14 (3). P. 1007–1031.

51. Pontin P., Schwannauer M., Tai S., Kinderman M. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). Health and Quality of Life Outcomes. 2013. № 11 (1): 150. doi:10.1186/1477-7525-11-150

52. Rogers C. R. Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. Boston: Houghton-Mifflin, 1951. 560 p.

53. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000. Vol. 55(1). P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68

54. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal Personality Social Psychology, 1989. Vol. 57 (6). P. 1069–1081.

55. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

56. Salama-Younes M., Ismail A. Validation of the Factor Structure of the Mental Health Continuum Short (MHC-SF) for Physically Active Old Adults. World Journal of Sport Sciences. 2011. № 4 (1). P. 24–30.

57. Schaufeli W. B. The future of occupational health psychology. Applied Psychology: An International Review. 2004. № 53 (4). P. 502–517.

58. Seligman M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: The Free Press. 2002. 363 p. URL: https://www.savetovalistebalans.rs/wp-content/uploads/2021/06/Authentic-Happiness-Using-the-New-Positive-Psychology-to-Realize-Your-Potential-for-Lasting-Fulfillment-by-Martin-E.P.-Seligman.pdf

59. Serdiuk L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. Social welfare: interdisciplinary approach. 2011. № 1 (1). P. 44–51.

60. Van Horn J., Toon T. W., Schaufeli W. B., Schreursand P. The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers. Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2004. Vol. 77. P. 365–375.

61. Vdovych S. M. Psychological Well-Being of Individuals Who Experienced Occupation: Results of an Empirical

Study. Kompetencje, zadania i możliwości rządowych i samorządowych organów, w zakresie Obrony Cywilnej i działań przeciwhybrydowych i antykognitywnych, stosowanych przez Rosję na szeroką skalę w Ukrainie, a także przeciw państwom Europy Środkowo-Wschodniej / red. nauk. A. Sęk. Poznań: Wydawnictwo naukowe FNCE, 2025. S. 465–489.

62. Warr P. How to Think About and Measure Psychological Well-being. Research Methods in Occupational Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis / M. Wang, R. R. Sinclair, L. E. Tetrick (Eds.). New York: Psychology Press. Routledge, 2013. P. 76–90.

63. Warr P. B., Mahwah N. J. Work, Happiness, and Unhappiness. Erlbaum Associates, 2007. 548 p.

64. Waterman A. S. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. Journal of Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 64. № 4. P. 678–691. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678

65. Well-being. Cambrige dictionary. URL: https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/well-being

1.3. Теоретичні засади й особливості сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів

Проблема збереження та зміцнення здоров’я людини належить до кола найважливіших міждисциплінарних наукових проблем сучасності, що перебувають у центрі уваги науковців. Багатовимірність феномена здоров’я зумовлює необхідність його вивчення з позицій різних галузей знань. Епідеміологія досліджує закономірності поширення та частоту захворювань у популяції; валеологія і валеомедицина зосереджуються на механізмах формування, збереження та зміцнення здоров’я; медицина розробляє підходи до

© Володимир СЛОБОДЯНИК, Оксана СТЕЛЬМАХ, Євген КОБКО, 2026

діагностики, лікування і профілактики порушень здоров'я. Водночас медична соціологія та соціологія здоров'я аналізують соціальні детермінанти здоров'я населення, гігієна і психогігієна обґрунтовують засоби забезпечення фізичного та психічного благополуччя, педагогіка здоров'я досліджує умови формування здоров'язбережувального освітнього середовища, а психологія здоров'я вивчає психологічні та поведінкові чинники, що визначають рівень благополуччя і якість життя людини. Такий міждисциплінарний підхід створює теоретичне підґрунтя для комплексного осмислення феномена здоров'я та розроблення ефективних стратегій його збереження і зміцнення в сучасному суспільстві.

У межах психології здоров'я дослідники виокремлюють два основні напрями досліджень: медичну психологію, предметом якої є вивчення психологічних аспектів виникнення, перебігу та переживання захворювань, і біхевіоральне здоров'я, що зосереджується на дослідженні психологічних та поведінкових корелятів здоров'я, способу життя і чинників, які сприяють його збереженню та зміцненню [3].

І. Коцан зі співавторами виокремлюють низку чинників, що визначають мотивацію до здорового способу життя. До них належать знання про поведінкові стратегії забезпечення благополуччя, позитивне ставлення до життя та сформована самоповага. На думку дослідників, зазначені чинники сприяють усвідомленому вибору здоров'язбережувальної поведінки, підвищують особисту відповідальність за власне здоров'я та є важливими передумовами формування і підтримання здорового способу життя [6].

У психологічній науці значна кількість досліджень і теоретичних напрацювань присвячена вивченню окремих аспектів самозбережувальної поведінки фахівців ризиконебезпечних професій, зокрема аналізуються особливості професійної діяльності в екстремальних умовах та її вплив на фізичний і психічний стан фахівців. Серед

авторів, які досліджують цю тему, є, Н. Волинець, В. Крайнюк, О. Матеюк, Н. Оніщенко, Л. Перелигіна, Є. Потапчук, О. Сафін, Р. Сірко О. Тімченко, О. Хміляр.

Крім того, активно вивчаються питання здорового способу життя військовослужбовців (О. Волобуєва, Р. Сірко, В. Слободяник), а також аспекти психічного здоров'я у даній професійній групі (В. Алєщенко, В. Кохан, Є. Потапчук та О. Сафін).

Отже, психологія здоров'я створює теоретичне підґрунтя для дослідження поведінкових механізмів збереження і зміцнення здоров'я людини. Особливу увагу сучасні дослідники приділяють вивченню самозбережувальної поведінки як інтегративної характеристики особистості, що поєднує систему цінностей, мотивів, знань і моделей поведінки, спрямованих на підтримання фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Для майбутніх офіцерів проблема формування самозбережувальної поведінки набуває особливого значення, оскільки від її сформованості значною мірою залежить професійна працездатність, психологічна стійкість, здатність ефективно діяти в умовах підвищеного ризику й успішно виконувати службові завдання.

Метою даного підрозділу є теоретичне обґрунтування сутності самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів як складової професійної готовності, аналіз сучасних наукових підходів до визначення її психологічних механізмів, структури, критеріїв і показників сформованості, а також емпіричне дослідження особливостей її прояву в курсантів.

Аналіз наукових джерел засвідчує відсутність єдиного підходу до трактування поняття «самозбережувальна поведінка» та його співвідношення із суміжними категоріями «здоров'язбережувальна поведінка», «здоровий спосіб життя», «рекреаційна поведінка» і «безпечна поведінка». Це зумовлює необхідність уточнення змісту зазначених понять та

визначення місця самозбережувальної поведінки у структурі професійної готовності майбутніх офіцерів.

Поняття «рекреаційна поведінка» досліджується переважно в контексті організації відпочинку та відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів людини. Так, О. Белєнок та І. Мацко-Демиденко визначають рекреаційну поведінку як «систему дій та атитюдів особистості, що має на меті відновлення фізичних і психоемоційних сил» [2]. Отже, рекреаційна поведінка є важливою складовою здоров'язбережувальної діяльності, оскільки забезпечує відновлення працездатності, профілактику перевтоми та підтримання психофізичного благополуччя.

Водночас поняття «здоровий спосіб життя» характеризує систему повсякденних практик, спрямованих на підтримання та зміцнення здоров'я, тоді як «здоров'язбережувальна поведінка» акцентує увагу на свідомому виборі людиною дій, що сприяють збереженню здоров'я та профілактиці його порушень. Поняття «безпечна поведінка» переважно пов'язується з дотриманням норм і правил, спрямованих на мінімізацію ризиків для життя і здоров'я у різних сферах діяльності.

На нашу думку, найбільш широким та інтегративним є поняття «самозбережувальна поведінка», оскільки воно охоплює не лише здоров'язбережувальні, рекреаційні та безпечні практики, а й систему особистісних установок, мотивів, цінностей, знань і моделей поведінки, спрямованих на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я, підтримання професійної працездатності й успішну адаптацію до умов життєдіяльності. Саме тому в межах цього дослідження самозбережувальна поведінка розглядається як базова категорія, що інтегрує різні аспекти ставлення особистості до власного здоров'я і його збереження.

Визначення сутності самозбережувальної поведінки потребує звернення до сучасних концепцій психології

здоров’я, які пояснюють психологічні механізми підтримання здоров’я, адаптації до стресу та відповідального ставлення особистості до власного благополуччя. Особливе місце серед таких концепцій посідає салютогенетичний підхід, започаткований А. Антоновським, який суттєво вплинув на розвиток сучасної психології здоров’я та дослідження поведінкових механізмів збереження здоров’я. Центральне місце в цій концепції посідає почуття когерентності, яке визначає здатність людини сприймати життєві події як зрозумілі, керовані й осмислені. Саме ці характеристики створюють психологічне підґрунтя для формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів [20].

Вагомий внесок у розвиток сучасних уявлень про психологічні механізми збереження здоров’я зробила С. Кобейса, яка запропонувала концепцію психологічної життєстійкості [17]. У своїх дослідженнях вона довела, що навіть за умов значного стресового навантаження окремі люди зберігають високий рівень фізичного та психічного здоров’я завдяки особливому комплексу особистісних характеристик. На думку дослідниці, життєстійкість складається з трьох взаємопов’язаних компонентів: залученості, контролю та прийняття виклику. Їх поєднання забезпечує більш ефективне подолання стресових ситуацій, сприяє використанню конструктивних копінг-стратегій і підтримує психологічне благополуччя особистості. Таке трактування розширює традиційне розуміння феномена, що, зазвичай, базується на трикомпонентній структурі, і доповнює його здібностями підтримувати здоров’я, високий рівень працездатності й активність у стресових умовах. Головною психологічною характеристикою життєстійкості є її функціонування як відкритої динамічної системи, що ґрунтується на самоорганізації та самовизначенні. Життєстійкість здатна бути важливим фактором оптимальної самореалізації, підвищувати якість психологічного життя й виступати

основною особистісною змінною, яка впливає на соматичне здоров'я й успішність діяльності в умовах стресу. Кореляційний аналіз елементів життєстійкості з такими значущими параметрами, як цінності, цілі, смисли, психологічне благополуччя, а також характеристики самоставлення, самоприйняття, самовпевненість і самоефективність, показав, що цей феномен відіграє важливу роль у наданні життю смислу та цінності незалежно від обставин. Дослідження підтвердило тісний зв'язок життєстійкості з системою особистісних цінностей, які формують ставлення людини до себе та навколишнього світу, сприяючи гармонізації її внутрішнього стану й адаптивності у будь-яких життєвих ситуаціях.

Психологічне благополуччя є одним із ключових понять сучасної позитивної психології та психології здоров'я. Воно характеризує не лише емоційний стан людини, а й рівень її психологічного функціонування, самореалізації, здатності підтримувати гармонійні взаємини із соціальним середовищем та ефективно долати життєві труднощі. На відміну від суб'єктивного благополуччя, яке переважно відображає переживання задоволеності життям і позитивного емоційного стану, психологічне благополуччя охоплює ширший спектр особистісних характеристик, які забезпечують повноцінне функціонування особистості, її особистісне зростання та здатність реалізовувати власний потенціал. Саме тому в сучасній психології воно розглядається як один із провідних показників психологічного здоров'я й успішної адаптації людини до різних умов життєдіяльності.

Теоретичні засади дослідження психологічного благополуччя були розроблені К. Ріфф, яка запропонувала евдемонічну модель благополуччя, відповідно до якої психологічне благополуччя визначається не лише переживанням позитивних емоцій, а насамперед рівнем особистісного розвитку та реалізації потенціалу людини [19].

На основі аналізу концепцій гуманістичної, екзистенційної та психології розвитку дослідниця виокремила шість взаємопов'язаних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Гармонійний розвиток кожної із зазначених складових забезпечує високий рівень психологічного благополуччя та сприяє ефективному функціонуванню особистості в різних сферах життя.

Самоприйняття відображає позитивне ставлення людини до себе, усвідомлення власних сильних і слабких сторін та здатність приймати власний життєвий досвід. Позитивні взаємини з іншими характеризуються умінням будувати довірливі міжособистісні стосунки, проявляти емпатію та підтримувати соціальні контакти. Автономія передбачає незалежність суджень, здатність діяти відповідно до власних переконань і зберігати внутрішню стійкість навіть за умов зовнішнього тиску. Управління середовищем відображає здатність особистості ефективно організовувати власну діяльність, використовувати можливості навколишнього середовища та контролювати життєві обставини. Наявність життєвих цілей забезпечує усвідомлення сенсу життя, визначає його спрямованість і підтримує внутрішню мотивацію до розвитку. Особистісне зростання характеризує прагнення людини до самовдосконалення, набуття нового досвіду та реалізації власного потенціалу.

Подальші дослідження К. Ріфф довели, що високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний із кращим психічним і фізичним здоров'ям, більшою стресостійкістю, адаптивністю, конструктивними способами подолання труднощів та високим рівнем життєстійкості. У психології здоров'я психологічне благополуччя розглядається як один із провідних особистісних ресурсів, який забезпечує здатність людини підтримувати активну життєву позицію, ефективно

використовувати власні психологічні ресурси та відповідально ставитися до власного здоров'я [19].

У контексті дослідження самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів психологічне благополуччя набуває особливого значення. Високий рівень самоприйняття, автономії, здатності керувати власною діяльністю, підтримувати конструктивні соціальні взаємини й усвідомлювати професійні цілі створює психологічні передумови для формування відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку навичок саморегуляції, психологічної стійкості та готовності до виконання службових обов'язків в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [14]. Отже, психологічне благополуччя доцільно розглядати як один із важливих компонентів самозбережувальної поведінки й інтегральний показник психологічної готовності майбутнього офіцера до професійної діяльності.

Особливого значення зазначені положення набувають у контексті професійної підготовки майбутніх офіцерів. Навчання у вищому закладі зі специфічними умовами супроводжується значними фізичними, психоемоційними й інформаційними навантаженнями, що потребують високого рівня психологічної адаптації, саморегуляції та відповідальності за власний психофізичний стан. У цьому контексті розвиток особистісних ресурсів, визначених салютогенетичним підходом, можна розглядати як одну з найважливіших передумов формування самозбережувальної поведінки курсантів [12].

Важливу роль у формуванні самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів відіграє система професійно-психологічної підготовки. Під час опанування спеціальних навчальних дисциплін у курсантів формується комплекс психологічних знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної діяльності в умовах підвищеного ризику. Особливе місце посідає спеціальна психологічна підготовка, зміст якої

спрямований на розвиток здатності до саморегуляції, емоційної стійкості, самоконтролю та керування власними психічними станами в екстремальних умовах [11].

У процесі такої підготовки курсанти набувають умінь зберігати самовладання в надзвичайних ситуаціях, адекватно оцінювати психологічні особливості поведінки людей, оперативно приймати рішення в умовах дефіциту часу та високого психоемоційного навантаження, а також мобілізувати власні психологічні ресурси для виконання професійних завдань. Водночас значна увага приділяється розвитку нервово-психічної стійкості, емоційно-вольових якостей і навичок саморегуляції, які забезпечують внутрішню готовність майбутнього офіцера до професійної діяльності в екстремальних умовах [13].

Таким чином, спеціальна психологічна підготовка не обмежується формуванням професійних компетентностей, а виконує важливу здоров'язбережувальну функцію. Розвиток навичок самоконтролю, керування емоційними станами, стресостійкості та психологічної саморегуляції створює психологічні передумови для формування самозбережувальної поведінки, яка забезпечує підтримання професійної працездатності, психічного здоров'я й ефективності службово-бойової діяльності майбутніх офіцерів.

Отже, салютогенетична концепція створює вагоме теоретичне підґрунтя для дослідження самозбережувальної поведінки. Орієнтація на розвиток особистісних ресурсів, здатності до саморегуляції, психологічної стійкості та усвідомленого ставлення до власного здоров'я дає змогу розглядати самозбережувальну поведінку не лише як сукупність окремих здоров'язбережувальних дій, а як інтегративне особистісне утворення, що забезпечує ефективну професійну діяльність та психологічне благополуччя майбутнього офіцера.

Важливе місце серед сучасних психологічних концепцій, що пояснюють механізми формування самозбережувальної

поведінки, посідає теорія самоефективності А. Бандури [15]. Відповідно до соціально-когнітивного підходу, самоефективність розуміється як переконаність людини у власній здатності успішно організовувати та здійснювати дії, необхідні для досягнення поставленої мети. Саме ці переконання визначають вибір поведінкових стратегій, рівень мотивації, наполегливість у подоланні труднощів і готовність людини підтримувати обрану модель поведінки навіть за наявності перешкод.

У сучасній психології здоров'я самоефективність розглядається як один із ключових предикторів здоров'язбережувальної поведінки. Доведено, що особи з високим рівнем самоефективності частіше дотримуються принципів здорового способу життя, демонструють більшу фізичну активність, успішніше контролюють власну поведінку, легше відмовляються від шкідливих звичок і наполегливіше реалізують програми зміни поведінки. Водночас низький рівень самоефективності знижує готовність людини до поведінкових змін, послаблює мотивацію й ускладнює підтримання здоров'язбережувальних практик [16].

Для майбутніх офіцерів значення самоефективності особливо важливе, оскільки професійна діяльність здійснюється в умовах високого фізичного, психоемоційного й інформаційного навантаження. Переконаність курсанта у власній здатності контролювати поведінку, підтримувати фізичну працездатність, регулювати емоційний стан і конструктивно долати труднощі сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та реалізації самозбережувальної поведінки. За таких умов самоефективність виступає не лише особистісною характеристикою, а й важливим психологічним ресурсом професійної готовності майбутнього офіцера.

Таким чином, положення соціально-когнітивної теорії дають підстави розглядати самоефективність як один із

провідних психологічних механізмів формування самозбережувальної поведінки. Її розвиток забезпечує підвищення мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, посилює здатність до саморегуляції, сприяє стійкості до стресу та підтримує активну позицію особистості щодо збереження власного здоров'я [18].

О. Андрієнко розглядає психічне здоров'я як здатність особистості ефективно адаптуватися до змінних умов життєдіяльності. На думку дослідника, його підтримання визначається комплексом взаємопов'язаних чинників, серед яких: фізичне здоров'я, що забезпечує можливість виконання повсякденних завдань, сила духу як основа психічної стійкості та соціальний статус, який сприяє задоволенню потреб і реалізації життєвих цілей [1].

Одним із провідних психологічних чинників самозбережувальної поведінки є життєстійкість, яку С. Мадді та С. Кобейса розглядають як інтегральну властивість особистості, що забезпечує ефективне подолання стресу та збереження психологічної рівноваги в умовах невизначеності й високого психоемоційного навантаження. Відповідно до їхньої концепції, життєстійкість включає три взаємопов'язані компоненти: включеність, контроль і прийняття виклику. Доведено, що високий рівень життєстійкості позитивно пов'язаний із психологічним благополуччям, психічним здоров'ям, адаптаційними можливостями особистості, її здатністю до самореалізації та активної життєвої позиції [17].

Не менш важливою характеристикою самозбережувальної поведінки виступає психологічна рівновага, яка відображає здатність людини підтримувати оптимальний психічний стан у відповідь на дію зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників. Вона проявляється у вмінні здійснювати самоконтроль, адекватно оцінювати власний стан, регулювати емоційні реакції, приймати обґрунтовані рішення й ефективно діяти в екстремальних умовах.

Таким чином, аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що самозбережувальна поведінка є складним інтегративним утворенням, формування якого зумовлюється сукупністю психологічних, особистісних і соціальних чинників. Її основними характеристиками виступають психічне здоров'я, психологічне благополуччя, життєстійкість, психологічна рівновага, адаптивність, відповідальне ставлення до власного здоров'я та здатність до саморегуляції. Саме ці характеристики набувають особливого значення у професійній підготовці майбутніх офіцерів, діяльність яких пов'язана з високим рівнем фізичного та психоемоційного навантаження.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дає підстави розглядати самозбережувальну поведінку майбутніх офіцерів як інтегративне особистісне утворення, що поєднує систему знань, цінностей, мотивів, установок і моделей поведінки, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я, підтримання професійної працездатності, психологічної стійкості й ефективного виконання службових завдань. Самозбережувальна поведінка проявляється у відповідальному ставленні до власного здоров'я, здатності до саморегуляції, усвідомленому дотриманні принципів здорового способу життя та готовності діяти в умовах підвищеного фізичного і психоемоційного навантаження.

Проаналізуємо наукові підходи до визначення критеріїв і показників сформованості самозбережувальної поведінки. Аналіз наукових праць Є. Потапчука дає підстави стверджувати, що основою самозбережувальної поведінки є сформованість внутрішньої мотивації до збереження здоров'я, відповідальне ставлення до власного життя, усвідомлення цінності здоров'я як важливої особистісної та професійної потреби. Водночас дослідник підкреслює значення інтернального локусу контролю, який забезпечує готовність

людини брати відповідальність за власні рішення та наслідки своєї поведінки [8].

Важливим положенням концепції Є. Потапчука є розгляд самозбережувальної поведінки через систему особистісних ресурсів. До них вчений відносить життєстійкість, саморозуміння, самоприйняття, здатність до самореалізації, життєтворчість, відповідальність і психологічну готовність до конструктивного подолання життєвих труднощів. Саме сукупність зазначених характеристик забезпечує активну позицію особистості щодо підтримання власного здоров'я й ефективної адаптації до несприятливих умов.

Хоча Є. Потапчук не пропонує окремої структурної моделі самозбережувальної поведінки, узагальнення його наукових положень дозволяє виокремити три взаємопов'язані складові. Першу становить мотиваційно-ціннісний компонент, який охоплює систему мотивів, цінностей, установок і відповідальне ставлення до власного здоров'я. Друга складова має когнітивний характер і включає знання про здоров'я, усвідомлення чинників ризику, інтернальний локус контролю та здатність прогнозувати наслідки власної поведінки. Третя представлена особистісно-поведінковими характеристиками, серед яких особливе значення мають життєстійкість, саморегуляція, самоконтроль, життєтворчість і практична реалізація здоров'язбережувальних стратегій [9].

Таким чином, наукові положення Є. Потапчука створюють важливе теоретичне підґрунтя для визначення критеріїв сформованості самозбережувальної поведінки. Саме його підхід дозволяє обґрунтувати доцільність виокремлення мотиваційно-ціннісного, когнітивного й особистісно-поведінкового критеріїв, які відображають психологічні механізми формування відповідального ставлення до здоров'я та забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах професійної діяльності.

Важливий внесок у розвиток сучасних уявлень про самозбережувальну поведінку зробила Р. Сірко, яка розглядає її як інтегративний психологічний феномен, що забезпечує збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості в умовах підвищеного ризику професійної діяльності. На думку дослідниці, самозбережувальна поведінка є складною системою взаємопов'язаних когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових і поведінкових механізмів, які активізуються у відповідь на дію стресогенних чинників та спрямовані на підтримання життєдіяльності, професійної працездатності й психологічної рівноваги особистості [11].

Вчена наголошує, що особливого значення самозбережувальна поведінка набуває у представників ризиконебезпечних професій, діяльність яких характеризується високим рівнем невизначеності, значним психоемоційним навантаженням, необхідністю швидкого прийняття рішень та постійною готовністю діяти в екстремальних ситуаціях. За таких умов самозбережувальна поведінка виступає не лише механізмом підтримання здоров'я, а й важливим чинником професійної надійності, психологічної стійкості й ефективності службової діяльності.

Аналізуючи психологічні механізми самозбережувальної поведінки, Р. Сірко та співавтори підкреслюють визначальну роль особистісних ресурсів, серед яких особливе місце посідають мотивація до самозбереження, усвідомлення професійних ризиків, здатність до психологічної саморегуляції, емоційна стійкість, відповідальність за власне життя і здоров'я, а також уміння конструктивно долати стресові ситуації. Саме розвиток цих якостей забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах невизначеності та професійного ризику [10].

Особливу увагу дослідники приділяють умовам воєнного часу, зазначаючи, що тривалий вплив небезпеки, інформаційного навантаження та психоемоційного напруження

підвищує значущість сформованої самозбережувальної поведінки як одного з провідних чинників психологічної адаптації. У зв'язку з цим формування навичок психологічної саморегуляції, розвитку життєстійкості, адекватної оцінки ризиків і відповідального ставлення до власного здоров'я розглядається як необхідна складова професійної підготовки фахівців ризиконебезпечних професій.

Узагальнення положень, запропонованих Р. Сірко та співавторами, дає підстави розглядати сформованість самозбережувальної поведінки через сукупність взаємопов'язаних показників: усвідомлення цінності власного здоров'я, сформованість внутрішньої мотивації до самозбереження, здатність до психологічної саморегуляції, конструктивне подолання стресових ситуацій, відповідальне прийняття рішень і підтримання професійної працездатності. Зазначені положення мають важливе значення для визначення критеріїв сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів, оскільки враховують специфіку професійної діяльності в умовах ризику та необхідність збереження психологічної готовності до виконання службових завдань.

Л. Олійник та співавтори обґрунтовують структуру самозбережувальної поведінки через взаємозв'язок когнітивного, мотиваційного, емоційного, поведінкового та рефлексивного компонентів [7]. На відміну від підходів, які пов'язують самозбережувальну поведінку лише зі здоровим способом життя або профілактикою захворювань, дослідники підкреслюють її інтегративний характер, зазначаючи, що вона формується в результаті взаємодії когнітивних, мотиваційних, емоційних, поведінкових і рефлексивних процесів особистості.

Першим структурним елементом вони визначають *когнітивний компонент*, який відображає рівень знань людини про здоров'я, чинники ризику, способи їх попередження й усвідомлення наслідків власної поведінки. Автори наголошують, що саме знання й усвідомлення

причинно-наслідкових зав'язків між способом життя і станом здоров'я формують основу для прийняття відповідальних рішень. Когнітивний компонент забезпечує адекватне оцінювання небезпечних ситуацій, прогнозування можливих наслідків власних дій і вибір конструктивних моделей поведінки. Таким чином, він виступає інтелектуальною основою самозбережувальної поведінки, без якої неможливе її свідоме регулювання.

Другим компонентом є *мотиваційний*, який науковці пов'язують із системою потреб, мотивів, цінностей та особистісних установок щодо збереження здоров'я. Саме сформованість внутрішньої мотивації, позитивне ставлення до здоров'я як життєвої цінності й усвідомлення особистої відповідальності визначають готовність людини реалізовувати здоров'язбережувальні стратегії не ситуативно, а як стійку життєву позицію. Мотиваційний компонент виконує спонукальну функцію, оскільки забезпечує активність особистості у підтриманні власного фізичного і психологічного благополуччя.

Не менш важливе значення має *емоційний компонент*, який характеризує здатність особистості усвідомлювати власні емоційні переживання, регулювати психоемоційний стан, конструктивно реагувати на стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу. Дослідники підкреслюють, що саме емоційна стабільність, уміння контролювати тривогу, страх, напруження й інші негативні переживання створюють психологічні передумови для прийняття виважених рішень у складних життєвих обставинах. Тому емоційний компонент розглядається як один із провідних механізмів забезпечення адаптивної самозбережувальної поведінки.

Враховуючи результати аналізу наукових джерел, доцільно виокремити критерії сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів.

Мотиваційно-ціннісний критерій характеризує усвідомлене ставлення курсантів до власного здоров'я, сформованість мотивації до його збереження, готовність дотримуватися принципів здорового способу життя та відповідально ставитися до професійної діяльності. Показниками цього критерію є мотивація до здоров'язбережувальної діяльності, ціннісне ставлення до здоров'я, орієнтація на професійне довголіття та відповідальність за власне фізичне і психічне благополуччя.

Когнітивний критерій відображає рівень сформованості знань про чинники здоров'я, способи його збереження, особливості самозбережувальної поведінки та специфіку підтримання працездатності в умовах професійної діяльності. Його показниками є обізнаність щодо принципів здорового способу життя, психологічної саморегуляції, профілактики професійного стресу та технологій здоров'язбереження.

Особистісно-поведінковий критерій характеризує здатність курсантів реалізовувати самозбережувальну поведінку в повсякденній та професійній діяльності. Його показниками є життєстійкість, психологічне благополуччя, навички саморегуляції, стресостійкість, дотримання здорового способу життя та здатність підтримувати психологічну рівновагу в умовах підвищеного навантаження.

Особливої актуальності проблема формування самозбережувальної поведінки набуває у процесі підготовки майбутніх офіцерів. Специфіка навчання у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами пов'язана з високими фізичними, інтелектуальними та психоемоційними навантаженнями, що висувають підвищені вимоги до рівня фізичного здоров'я, психологічної стійкості та сформованості навичок самозбереження [14]. За таких умов самозбережувальна поведінка виступає важливою складовою професійної готовності майбутнього офіцера, оскільки забезпечує підтримання працездатності, адаптаційних можливостей організму та психологічного благополуччя.

Дослідження процесу адаптації студентської молоді свідчать, що найкритичнішим є перший рік навчання. Саме в цей період відбувається перебудова функціональних систем організму, формується новий динамічний стереотип життєдіяльності, що супроводжується значним нервово-психічним напруженням. Незважаючи на поступове пристосування до нових умов, у наступні роки навчання нерідко спостерігається погіршення окремих показників фізичного та психічного здоров'я, що свідчить про тривале функціонування організму в умовах підвищеного напруження.

Адаптаційний процес у курсантів ускладнюється специфічними умовами навчання: проживанням у казармах, участю в польових заняттях, жорстко регламентованим режимом дня, значним обсягом навчального матеріалу, високими вимогами до дисципліни, фізичної підготовленості та професійної відповідальності. Особливої актуальності ці чинники набувають у віці 17–18 років, коли триває активний фізичний розвиток організму, удосконалюються механізми психічної саморегуляції та формуються навички самозбережувальної поведінки [12].

За таких умов важливого значення набуває формування в курсантів усвідомленого ставлення до власного здоров'я, здатності оцінювати свій фізичний і психоемоційний стан, своєчасно коригувати поведінку та використовувати ефективні здоров'язбережувальні стратегії. Водночас тривале фізичне перевантаження, емоційний стрес, порушення режиму праці та відпочинку, недостатній рівень розвитку навичок саморегуляції можуть призводити до хронічної втоми, підвищеної тривожності, зниження стресостійкості й інших проявів психічної дезадаптації.

Недостатній рівень знань про закономірності збереження здоров'я та несформованість самозбережувальної поведінки ускладнюють адаптацію курсантів до умов професійної підготовки, негативно впливають на їхню навчальну успішність, професійну працездатність і психологічне благополуччя.

Таким чином, самозбережувальна поведінка майбутнього офіцера є важливою складовою його професійної готовності, оскільки забезпечує підтримання належного рівня фізичного, психічного та соціального благополуччя, необхідного для ефективного виконання професійних обов'язків.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно вивчити особливості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів. У роботі застосовувалися: авторська анкета «Мій спосіб життя», тест життєстійкості С. Мадді, методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. У дослідженні взяли участь 52 курсанти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

Для збору емпіричних даних використано розроблену нами анкету «Мій спосіб життя», яка дозволила оцінити основні компоненти здоров'язбережувальної поведінки, ставлення до власного здоров'я, рівень фізичної активності, особливості харчування, режиму праці та відпочинку, а також наявність шкідливих звичок. Проаналізуємо отримані результати за авторською анкетою.

Таблиця 1 – Компоненти самозбережувальної поведінки, оцінені за допомогою анкети «Мій спосіб життя»

Компонент	**Що оцінювалося**
Когнітивний	Знання про здоров'я, шкідливі звички, ВІЛ/СНІД, рухову активність, здоровий спосіб життя
Мотиваційно-ціннісний	Ставлення до здоров'я, відповідальність за його збереження, мотивація до здорового способу життя
Поведінковий	Реальні здоров'язбережувальні практики, режим дня, фізична активність, шкідливі звички

Аналіз результатів проводився відповідно до визначених компонентів самозбережувальної поведінки.

Результати дослідження засвідчили, що більшість курсантів усвідомлюють значущість власної відповідальності за збереження здоров'я. Найбільша частка опитаних (36,2%) вважає, що вирішальну роль у формуванні здорового способу життя відіграє сама людина. Водночас майже третина респондентів (27,8%) відводить провідне місце сім'ї, що свідчить про вагомий вплив найближчого соціального оточення на формування здоров'язбережувальних установок. Решта курсантів пов'язує відповідальність за здоровий спосіб життя з навчальним колективом, керівництвом або освітнім середовищем.

Аналіз уявлень курсантів про здоровий спосіб життя показав, що переважна більшість асоціює його, насамперед, із відмовою від шкідливих звичок (23,1%), заняттями спортом (21,2%), раціональним харчуванням (14%) і дотриманням оздоровчих практик (12,3%). Водночас лише окремі респонденти розглядають здоровий спосіб життя як результат свідомої роботи над собою, розвитку саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я. Це свідчить про переважання поведінкового розуміння здорового способу життя над особистісно-ціннісним.

Важливим результатом дослідження стало виявлення чинників, які, на думку курсантів, перешкоджають дотриманню здорового способу життя. Майже половина опитаних пов'язує такі труднощі, насамперед, із недостатньою силою волі та власною лінню. Водночас частина респондентів пояснює недотримання здорового способу життя впливом соціального оточення, навчального колективу або керівництва, що свідчить про певну тенденцію до зовнішньої атрибуції відповідальності.

Оцінювання когнітивного компонента самозбережувальної поведінки показало достатній рівень обізнаності курсантів щодо негативного впливу куріння, алкоголю та наркотичних речовин

на організм людини. Більшість опитаних правильно визначають основні наслідки тютюнопаління та надмірного вживання алкоголю, знають про шляхи передачі ВІЛ-інфекції, а також усвідомлюють позитивний вплив рухової активності на стан здоров'я. Водночас окремі відповіді свідчать про наявність стереотипних уявлень і недостатньо повне розуміння окремих питань профілактики захворювань та здоров'язбереження.

Аналіз поведінкового компонента виявив суперечність між знаннями курсантів та їхньою реальною поведінкою. Незважаючи на усвідомлення негативного впливу шкідливих звичок, серед опитаних були виявлені особи, які курять, вживають алкоголь або мали досвід уживання наркотичних речовин. Водночас більшість респондентів негативно оцінює куріння, алкогольну та наркотичну залежність, а основною умовою відмови від шкідливих звичок вважає силу волі, внутрішню мотивацію й особисте бажання.

Дослідження також засвідчило позитивне ставлення більшості курсантів до навчання в університеті, ролі дисципліни, фізичної підготовки та професійного становлення. Переважна більшість респондентів задоволена сімейними стосунками, підтримує цінності взаєморозуміння, взаємоповаги та взаємодопомоги, що створює сприятливі соціально-психологічні передумови для формування самозбережувальної поведінки.

Водночас лише частина курсантів (40,7%) зазначила, що повною мірою дотримується здорового способу життя, тоді як значна кількість респондентів лише прагне його вести (34,6%) або робить це непослідовно. Основними причинами вони називають недостатню силу волі, дефіцит часу та недостатню мотивацію до здоров'язбережувальної діяльності.

Отримані результати свідчать, що самозбережувальна поведінка курсантів характеризується достатнім рівнем поінформованості щодо основних чинників здоров'я, однак сформованість мотиваційно-ціннісного та поведінкового

компонентів залишається недостатньою. Виявлені суперечності між знаннями, ставленням до здоров'я та реальною поведінкою обґрунтовують необхідність цілеспрямованого формування самозбережувальної поведінки у процесі професійної підготовки майбутніх офіцерів.

За результатами дослідження життєстійкості за тестом С. Мадді встановлено, що у більшості майбутніх офіцерів переважає середній рівень загальної життєстійкості, що характерно для осіб, які перебувають на етапі професійного становлення та постійно адаптуються до умов навчання, пов'язаних із підвищеним фізичним, інтелектуальним і психоемоційним навантаженням. Отримані результати свідчать, що переважна більшість курсантів уже володіє певними психологічними ресурсами для конструктивного реагування на стресові ситуації, однак ці ресурси ще не є достатньо сформованими для забезпечення стабільної психологічної стійкості в умовах тривалого професійного навантаження.

Аналіз компонентів життєстійкості показав, що середній рівень залученості характерний для 57,7% респондентів. Це свідчить про те, що більшість майбутніх офіцерів загалом позитивно ставляться до навчальної та майбутньої професійної діяльності, виявляють інтерес до виконання поставлених завдань і прагнуть брати активну участь у різних видах діяльності. Водночас рівень їхньої психологічної включеності ще не є достатньо стійким і може змінюватися під впливом інтенсивності навчального процесу, професійних труднощів, високого рівня відповідальності та тривалого психоемоційного навантаження. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку внутрішньої професійної мотивації, позитивного ставлення до майбутньої професії та формування особистісної готовності до виконання службових обов'язків.

Високий рівень залученості виявлено у 23,1% опитаних. Такі результати характеризують цю групу курсантів як осіб із високою внутрішньою мотивацією, вираженим прагненням до

професійного саморозвитку й активною життєвою позицією. Для них характерні емоційна включеність у навчальний процес, готовність долати труднощі, здатність підтримувати інтерес до професійної діяльності навіть в умовах значного фізичного та психоемоційного навантаження. Саме такі особистісні характеристики створюють сприятливі передумови для формування самозбережувальної поведінки, оскільки внутрішня мотивація до професійного розвитку поєднується з відповідальним ставленням до власного здоров'я, прагненням підтримувати високий рівень працездатності та здатністю конструктивно реагувати на стресові ситуації. Кількісні показники отриманих результатів подано на рисунку 1.

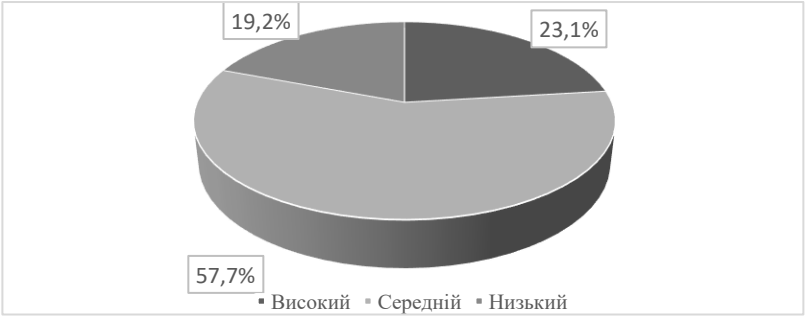


Рисунок 1 – Результати дослідження рівня залученості

Окремим напрямом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей копінг-поведінки майбутніх офіцерів за методикою Р. Лазаруса та. Використання цієї методики дало змогу оцінити переважні способи психологічного реагування курсантів на стресові ситуації, визначити рівень їхньої готовності до конструктивного подолання труднощів та виявити особливості використання адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій. З огляду на специфіку професійної підготовки майбутніх офіцерів дослідження копінг-поведінки є особливо актуальним, оскільки саме способи реагування на стрес значною мірою визначають ефективність

самозбережувальної поведінки, підтримання психологічної стійкості та професійної працездатності.

Результати дослідження засвідчили, що серед курсантів найбільш вираженими є стратегії позитивної переоцінки (40,7%), планування вирішення проблем (34,6%) та пошуку соціальної підтримки (31,1%). Отримані дані свідчать про переважання тенденції до використання конструктивних способів подолання труднощів, що характеризуються активною позицією особистості щодо розв'язання проблемних ситуацій, здатністю переосмислювати складні життєві обставини та залучати зовнішні ресурси підтримки.

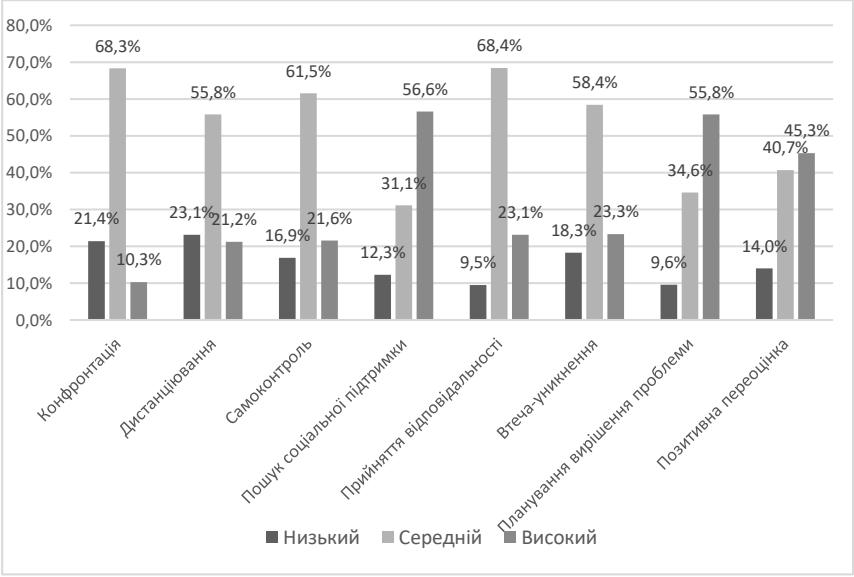


Рисунок 2 – Вираженість копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса – С. Фолкман

Найвищі показники були отримані за шкалою «Позитивна переоцінка» (високий рівень – 45,3%, середній рівень – 40,7% респондентів, низький рівень – 14%,). Це свідчить, що значна частина майбутніх офіцерів схильна

розглядати складні життєві події як джерело особистісного розвитку та професійного досвіду. Здатність переосмислювати несприятливі обставини, знаходити у них позитивний зміст і використовувати їх як можливість для самовдосконалення є важливим психологічним ресурсом особистості. Для майбутніх офіцерів така стратегія має особливе значення, оскільки сприяє підтриманню психологічної рівноваги, зниженню інтенсивності негативних емоцій та формуванню стійкого ставлення до професійних труднощів. Водночас позитивна переоцінка виступає одним із психологічних механізмів самозбережувальної поведінки, оскільки дозволяє підтримувати внутрішню мотивацію, зберігати оптимістичне бачення майбутнього й ефективніше адаптуватися до змінних умов професійної діяльності.

Досить високими виявилися показники за шкалою «Планування вирішення проблем» (високий рівень – 55,8%, середній рівень – 34,6%, низький рівень – 9,6%). Використання цієї копінг-стратегії свідчить про прагнення курсантів активно впливати на ситуацію шляхом аналізу проблеми, прогнозування можливих наслідків, вибору оптимальних способів дій та послідовної реалізації прийнятих рішень. Такий стиль реагування характеризує достатній рівень розвитку когнітивної сфери, здатність до самоконтролю, відповідального прийняття рішень та конструктивного подолання труднощів. Саме орієнтація на активне вирішення проблем є важливою передумовою формування самозбережувальної поведінки, оскільки сприяє своєчасному попередженню професійних ризиків, збереженню психічного здоров’я та підтриманню високої ефективності службової діяльності.

Порівняно високі показники зафіксовано і за шкалою «Пошук соціальної підтримки» (високий рівень – 56,6%, середній рівень – 31,1% респондентів, низький рівень – 12,3%). Це свідчить про готовність значної частини респондентів звертатися по допомогу до командирів, викладачів, товаришів по

службі чи близького соціального оточення у складних життєвих ситуаціях. Використання цієї стратегії можна розглядати як важливий адаптаційний ресурс, оскільки соціальна підтримка знижує рівень психоемоційного напруження, сприяє більш ефективному подоланню стресу та підтримує психологічне благополуччя особистості. Для майбутніх офіцерів вона має особливе значення ще й тому, що професійна діяльність здійснюється переважно в умовах колективної взаємодії, де взаємодопомога, довіра та підтримка виступають необхідною умовою успішного виконання службових завдань.

Разом із тим результати дослідження засвідчили, що 23,3% курсантів демонструють високий, 58,4% – середній, а 18,3% – низький рівень використання стратегії «Втеча – уникнення». Отримані дані свідчать, що майже чверть досліджуваних схильні використовувати психологічне дистанціювання як спосіб реагування на стресові події. В умовах інтенсивного психоемоційного навантаження така стратегія може тимчасово виконувати захисну функцію, зменшуючи гостроту негативних переживань та сприяючи короткочасному емоційному відновленню. Проте її систематичне використання може перешкоджати конструктивному вирішенню проблем, знижувати активність особистості, сприяти накопиченню психоемоційного напруження та підвищувати ризик розвитку емоційного виснаження.

Особливу увагу привертає той факт, що у більшості респондентів рівень використання стратегії втечі-уникнення є середнім (58,4%), із високим рівнем – 23,3% курсантів, із низьким рівнем – 18,3% осіб. Це свідчить, що для більшості курсантів зазначена стратегія не є провідною, однак у ситуаціях значного психоемоційного навантаження вони можуть частково використовувати її як додатковий спосіб психологічного захисту. Такий результат закономірний з огляду на сучасні умови професійної підготовки майбутніх

офіцерів, які відбуваються в умовах воєнного стану, постійної інформаційної напруги та високої відповідальності.

Загалом результати дослідження копінг-поведінки свідчать, що більшість майбутніх офіцерів орієнтовані на використання конструктивних стратегій подолання стресу, серед яких провідне місце посідають позитивна переоцінка, планування вирішення проблем і пошук соціальної підтримки. Водночас наявність групи респондентів із високими показниками стратегії втечі-уникнення вказує на необхідність цілеспрямованого розвитку навичок психологічної саморегуляції, стресостійкості та конструктивної копінг-поведінки в процесі професійної підготовки. Розвиток адаптивних копінг-стратегій сприятиме підвищенню життєстійкості, психологічного благополуччя та формуванню самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів.

Аналіз результатів опитування за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф показав, що більшість респондентів демонструють середній рівень психологічного благополуччя за більшістю шкал (Табл.2).

Таблиця 2 – Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

Шкала	Високий	Середній	Низький
Позитивні стосунки з іншими	38,5%	46,2%	15,3%
Автономія	19,3%	51,9%	28,8%
Управління середовищем	23,1%	48,1%	28,8%
Особистісне зростання	38,4%	42,3%	19,3%
Цілі в житті	34,6%	44,2%	21,2%
Самоприйняття	33%	38,9%	28,1%

Результати дослідження психологічного благополуччя свідчать про те, що більшість курсантів демонструють середній рівень психологічної адаптації та емоційної стабільності. Водночас умови воєнного стану чинять суттєвий

вплив на рівень автономії, відчуття контролю над життєвими обставинами та загальний психоемоційний стан молоді.

Саме ці результати стали підставою для розроблення практичних рекомендацій формування самозбережувальної поведінки курсантів закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Аналіз сучасних українських досліджень свідчить, що формування самозбережувальної поведінки розглядається як комплексний психолого-педагогічний процес, який охоплює розвиток мотиваційної, когнітивної, емоційно-вольової та поведінкової сфер особистості.

Проблема формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів посідає важливе місце у системі професійної підготовки, оскільки успішність виконання службових обов'язків значною мірою залежить від здатності особистості підтримувати належний рівень фізичного, психічного та соціального здоров'я. У зв'язку з цим професійна освіта має бути спрямована не лише на формування спеціальних компетентностей, а й на розвиток особистісних якостей, які забезпечують відповідальне ставлення до власного здоров'я та безпечної професійної поведінки [5].

Проблема формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів посідає важливе місце у системі професійної підготовки, оскільки успішність виконання службових обов'язків значною мірою залежить від здатності особистості підтримувати належний рівень фізичного, психічного та соціального здоров'я. У зв'язку з цим професійна освіта має бути спрямована не лише на формування спеціальних компетентностей, а й на розвиток особистісних якостей, які забезпечують відповідальне ставлення до власного здоров'я та безпечної професійної поведінки.

На думку О. Зуб та співавторів, формування самозбережувальної поведінки необхідно розглядати як цілеспрямований педагогічний процес, інтегрований у

систему професійної підготовки майбутніх офіцерів. Його зміст має охоплювати розвиток мотивації до збереження здоров'я, формування стійких ціннісних орієнтацій, оволодіння знаннями про чинники ризику професійної діяльності та набуття практичних умінь підтримувати оптимальний психофізичний стан під час виконання службових завдань [4].

Дослідники підкреслюють, що самозбережувальна поведінка значно ефективніше формується за умови інтеграції здоров'язбережувального змісту в усі складові професійної підготовки. Йдеться не лише про засвоєння теоретичних знань про здоровий спосіб життя, а й про систематичне формування практичних навичок безпечної поведінки, психологічної саморегуляції, емоційної стійкості, відповідального прийняття рішень та прогнозування можливих наслідків власних дій. Такий підхід забезпечує перенесення знань у реальну професійну діяльність і сприяє формуванню стійкої потреби дбати про власне здоров'я.

Важливе значення надається організації освітнього процесу. Вони наголошують, що професійна підготовка повинна забезпечувати активну участь курсантів у практичних заняттях, моделюванні професійних ситуацій, виконанні завдань, які потребують прийняття рішень в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Саме практична спрямованість навчання сприяє розвитку відповідальності, самоконтролю, умінню діяти в умовах ризику та підтримувати оптимальний рівень професійної працездатності.

Окрему увагу дослідники приділяють розвитку психологічної готовності майбутніх офіцерів. Вона передбачає формування емоційної врівноваженості, здатності до самоконтролю, стресостійкості, готовності до конструктивного подолання труднощів і прийняття обґрунтованих рішень у складних професійних ситуаціях [11]. Розвиток цих якостей створює психологічне підґрунтя для

самозбережувальної поведінки, оскільки забезпечує усвідомлений вибір безпечних моделей поведінки навіть за умов значного фізичного та психоемоційного навантаження.

Узагальнюючи підходи, можна зробити висновок, що ефективне формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів забезпечується сукупністю взаємопов'язаних психолого-педагогічних умов, серед яких провідне місце займають: формування ціннісного ставлення до здоров'я, інтеграція здоров'язбережувального компонента в систему професійної підготовки, практична спрямованість навчання, розвиток психологічної готовності та формування навичок відповідальної поведінки. Реалізація зазначених умов сприяє розвитку особистості офіцера, здатного підтримувати власне здоров'я, зберігати професійну працездатність і ефективно виконувати службову діяльність.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема формування самозбережувальної поведінки є одним із пріоритетних напрямів сучасної психології здоров'я. Незважаючи на значну кількість досліджень, у науковій літературі відсутній єдиний підхід до трактування поняття «самозбережувальна поведінка». Аналіз сучасних українських і зарубіжних досліджень дозволив встановити, що самозбережувальна поведінка є інтегративним особистісним утворенням, яке поєднує систему знань, мотивів, цінностей, особистісних якостей і моделей поведінки, спрямованих на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я, підтримання професійної працездатності, психологічної стійкості й ефективної адаптації до умов підвищеного ризику.

Узагальнення положень салютогенетичної концепції А. Антоновського, теорії життєстійкості С. Кобейси і С. Мадді, концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, теорії самоефективності А. Бандури, а також сучасних українських досліджень Є. Потапчука, Р. Сірко, Л. Олійник та інших учених

дало можливість визначити основні психологічні чинники формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів. До них належать мотивація до збереження здоров'я, відповідальне ставлення до власного життя, психологічне благополуччя, життєстійкість, самоефективність, навички психологічної саморегуляції, конструктивні копінг-стратегії, соціальна підтримка та здатність до рефлексії.

На підставі аналізу сучасних наукових підходів обґрунтовано доцільність виокремлення трьох критеріїв сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів: мотиваційно-ціннісного, що характеризує сформованість ціннісного ставлення до здоров'я та мотивації до його збереження; когнітивного, який відображає рівень знань про психологічні й поведінкові механізми здоров'язбереження й особливості професійної діяльності; особистісно-поведінкового, що проявляється у рівні життєстійкості, психологічного благополуччя, здатності до саморегуляції, використанні конструктивних копінг-стратегій і практичній реалізації самозбережувальної поведінки.

Результати емпіричного дослідження дали змогу визначити особливості сформованості самозбережувальної поведінки курсантів закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Аналіз авторської анкети засвідчив, що більшість курсантів усвідомлюють цінність здоров'я, володіють достатнім рівнем знань щодо чинників його збереження та загалом позитивно ставляться до здорового способу життя. Водночас виявлено певну невідповідність між рівнем поінформованості та реальною поведінкою, що проявляється у недостатній сформованості окремих здоров'язбережувальних практик, нестійкості мотивації та непослідовності у дотриманні здорового способу життя.

За результатами дослідження життєстійкості встановлено, що більшість майбутніх офіцерів мають середній рівень розвитку цього особистісного ресурсу, що свідчить про

наявність потенціалу до конструктивного подолання професійних труднощів, однак одночасно вказує на необхідність подальшого розвитку психологічної стійкості, внутрішньої мотивації та навичок саморегуляції. Найбільш вираженими копінг-стратегіями виявилися позитивна переоцінка, планування вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, що характеризує переважання конструктивних способів реагування на стресові ситуації. Водночас наявність частини курсантів, схильних до використання стратегії втечі-уникнення, свідчить про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи щодо розвитку більш ефективних способів подолання стресу.

Дослідження психологічного благополуччя показало, що для більшості курсантів характерний середній рівень розвитку його основних компонентів. Найбільш вираженими є показники позитивних взаємин з іншими, особистісного зростання та наявності життєвих цілей, що свідчить про достатній рівень соціально-психологічної адаптації. Водночас порівняно нижчі показники автономії, управління середовищем та самоприйняття вказують на необхідність розвитку впевненості у власних можливостях, здатності до самостійного прийняття рішень, психологічної саморегуляції та відповідального ставлення до власного психоемоційного стану.

Узагальнення результатів теоретичного й емпіричного дослідження дає підстави стверджувати, що самозбережувальна поведінка майбутніх офіцерів формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних, педагогічних і соціальних чинників. Ефективність її розвитку значною мірою визначається рівнем сформованості життєстійкості, психологічного благополуччя, конструктивної копінг-поведінки, внутрішньої мотивації до здоров'язбереження, навичок саморегуляції й усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Отримані результати підтвердили необхідність розроблення й упровадження цілісної системи психолого-

педагогічного супроводу формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки. Така система має бути спрямована на розвиток особистісних ресурсів курсантів, удосконалення навичок психологічної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення рівня психологічного благополуччя та зміцнення мотивації до збереження фізичного і психічного здоров'я. Саме ці положення стануть теоретико-методологічною основою для розроблення практичних рекомендацій щодо формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів.

Список використаних джерел:

1. Андрієнко О. В. Теоретичні виміри діяльнісного опосередкування стану психологічного балансу особистості: монографія. Київ: Людмила, 2021. 278 с.

2. Бєлєнок О., Мацко-Демиденко І. Рекреаційна поведінка громадян України. Нова парадигма. 2016. Вип. 130,. С. 33–51.

3. Галецька І. І., Сосновський Т. М. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2006. 338 с.

4. Зуб О., Таймасов Ю., Турчинов А., Алфімова Л. Формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки. Молодь і ринок. 2019. № 10 (177). С. 18–24.

5. Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: дис. … канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2003. 182 с.

6. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк: Вежа, Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009. 316 с.

7. Олійник Л. Г., Марциняк-Дорош О. М., Медянова О. В., Паньковець В. Л. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. Наукові перспективи. 2025. № 11 (57). С. 1477–1486. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1477-1486

8. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис. … доктора психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2004. 32 с.

9. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. Habitus. 2022. № 44. С. 219–223. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.37

10. Сірко Р. І., Слободяник В. І., Шевелєва Ю. А. Теоретичний аналіз психологічного поняття самозбережувальної поведінки у фахівців екстремальних видів діяльності. Psychology in the Conditions of War: Current Challenges and Prospects: Proceedings of the International Scientific Conference. Riga: Baltija Publishing, 2022. С. 54–57.

11. Сірко Р. І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2002. 15 с.

12. Слободяник В. І. Психологічні особливості формування здорового способу життя у курсантів вищого військового навчального закладу: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2009. 187 с.

13. Стельмах О. В. Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятівників: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2016. 265 с.

14. Таймасов Ю. С. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності: дис. … доктора пед. наук: 13.00.04. Харків, 2020. 455 с.

15. Bandura A. The Primacy of Self-Regulation in Health Promotion. Applied Psychology: An International Review. 2005. Vol. 54 (2). P. 245–254. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00208.x.

16. Islam K. F. et al. Social cognitive theory-based health promotion in primary care: A scoping review. 2023. Vol. 9. Iss. 4. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284048.

17. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. Journal of personality and social psychology. 1982. Vol. 42 (1). P. 168–177.

18. Moreno-Jiménez B., Garrosa E., Rodríguez-Carvajal R. et al. Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. Psicothema. 2014. Vol. 26 (2). P. 207–214. DOI: https://doi.org/10.7334/psicothema2013.49.

19. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice. Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. Vol. 83 (1). P. 10–28. DOI: https://doi.org/10.1159/000353263.

20. The Handbook of Salutogenesis / Mittelmark M. B., Sagy S., Eriksson M., Bauer G. F., Pelikan J. M., Lindström B., Espnes G. A. (editors). Cham (CH): Springer, 2017. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-04600-6.

1.4. Психологічні особливості діяльності та соціально-психологічної реабілітації капеланів

Зі звичайної любові до Вітчизни і до свого народу випливає та найвища жертовна любов, яка називається самопожертвою. Такій любові знаходимо оцінку в Біблії: «Немає більше від цієї любові, як хто душу свою покладе за друзів своїх» (1 Ін. 15,13). Говорячи про феномен капеланства, слід зазначити, що термін «капелан» – західного походження. Його поява датується четвертим століттям – часом, коли

© Роман ВЕЛИКИЙ, Анна ВЕЛИКА, 2026

християнство стало спочатку дозволеною, а згодом і державною релігією Римської імперії.

Звернемося до етимології слова «капелан». Воно походить від латинського слова «capella» – мантія, плащ. Першопочатково цим терміном позначали клірика Меронгвінського палацу, в обов'язки якого входило оберігати мантію святого воїна Мартина Турського – покровителя Франції [23].

Св. Мартин Турський, великодушний воїн, зустрів однієї холодної зимової ночі перемерзлого жебрака. Не маючи грошей, він скинув із себе плащ, перетяв його наполовину мечем і віддав одну половину жебракові. Тієї ж ночі йому було видіння Христа, одягненого в цю половину плаща. Вражений цим, він прийняв хрещення, а згодом покинув військо і все своє життя присвятив Церкві. Пізніше він став святим покровителем середньовічних французьких королів. Плащ Св. Мартина брали в бій як хоругву, що знаменувала присутність Бога. Коли цей плащ став реліквією Церкви, з ним як охоронець завжди ходив священик – capellanus, що обслуговував також релігійні потреби короля і через те набув титул «капелан». А місце, де зберігався цей плащ, стали називати «каплицею» – місцем богошанування та святкувань.

Це слово застосовували і стосовно священика, який обслуговував королівську молільню (капелу). Цим терміном також називали священика, який обслуговував частину великого храму, каплицю. При дворі франкських королів знаходилися капелани, які водночас виконували обов'язки королівських секретарів.

Перші дані про наявність військового духовенства на Русі знаходимо з початку XII ст. Очевидно, обставини формування цієї спільноти, специфічний побут війська та складність дотримання вимог християнського вчення за умов невпинних воєн вимагали від Церкви шукати власних способів її душпастирської опіки. Після хрещення 988 р. і перетворення християнства на єдину релігію Русі ціле військо опиняється під

духовною опікою Церкви. Починається вироблення власної культури церковного життя у війську. Зв'язок Церкви й армії був органічним. У ті далекі часи руське військо утримувалося двома основними силами: міцною дисципліною та вірою. Віра надавала воїну можливість воювати за правду [14].

Нову сторінку в історії взаємин Православної Церкви і військових об'єднань знаходимо в козацьку добу. Тривалий час, понад 1,5 століття, процес кристалізації козацтва привів до перетворення його у XVI–XVII століттях на головний стан українського суспільства, що виконував роль національного проводу, втраченого внаслідок полонізації української знаті. Оскільки включення України до складу Польського Королівства зумовило істотні зміни в організації суспільного життя, почалась перебудова його на західний манер. Внутрішній світ козаків – основного представника інтересів нашого народу, здатного відстояти дані інтереси зі зброєю в руках – постійно поглиблювався у процесі зміцнення взаємних стосунків, збагачення психологічних механізмів спілкування. У зміцненні духовних засад козацтва вагома роль належала Православній Церкві. Козаки були віруючими людьми, глибоко шанували свою віру, збагачуючи її традиціями культури своїх предків, і використовували її об'єднуючі функції в інтересах самосвідомості, соборності України.

Таким чином, можна зробити висновок, що в козацьку добу нашої історії при козацьких загонах і на Січі постійно перебували капелани. Вимоги до них були простими, але принциповими: присяга на вірність Запорізькому Кошу, знання Святого Письма, володіння українською мовою, тверезість. І обов'язково січове духовенство мало бути неодруженим. Парафію священик міг отримати тільки після відповідного рішення начальника січових церков і наступної висвяти кандидата Київським митрополитом із видачею архіпастирської грамоти. Залишеним на рік священикам надавалася, згідно з рішенням Січової старшини, рівна

кількість куренів (всього їх було 38, по 200-700 козаків у кожному), що фактично утворювали парафію, в якій потрібно було сповідати, причащати, відспівувати, загалом керувати релігійним життям парафіян.

Під кінець XVIII століття армія і церква складали один налагоджений механізм, у якому духовенству відводилося завдання патріотичного виховання, морального та військового виховання офіцерів і солдатів з метою формування у них високих бойових якостей. Це досягалося створенням у підрозділах і частинах особливої атмосфери, яка підкреслювала святість військового обов'язку. Кожен полк мав свого покровителя, прапор вважався полковою святинею як образ, який потрібно захищати до смерті. Священною для воїна була і присяга, ритуал прийняття якої носив релігійний характер, а порушення її вважалося великим гріхом перед Богом та людьми. Великі зусилля докладалися військовими священиками для виховання у воїнів відчуття дружби та братства, поваги та покори командирам. Залишення своєї частини вважалося великою ганьбою для воїна, що прирівнювалось до зречення своєї сім'ї та чесного імені. Тому в очах товаришів такий солдат був зрадником.

Знищивши Запорізьку Січ, російська імперія ліквідувала й інститут українського капеланства, відродитися якому судилося лише в кінці XIX – на початку XX століття.

Так, починаючи з часів панування Австрійської імперії, можемо говорити про існування на території західноукраїнських земель інституту капеланства. У цей період воїни-українці, що служили в Австрійській армії, були обмежені в можливостях задовольнити свої релігійні потреби.

У часи Першої і Другої світових воєн українські збройні сили чи то як окремі національні військові з'єднання у складі державних армій (Легіон Січових стрільців, дивізія «Галичина»), чи як збройні сили Української держави (УГА, Армія УНР), а навіть окремі людські одиниці в австрійському чи пізніше

польському війську мали забезпечену опіку відповідно до своїх духовних потреб. У складі австро-угорської армії ціла духовна інституція мала назву «Фельдвікаріат», якою управляв польовий єпископ, що був представником Церкви при імперському Міністерстві військових справ.

Всі капелани носили військову форму, мали чини капітана або майора, але без відзнак, і носили нагрудний хрест. Зважаючи на воєнні обставини, капелани тимчасово діяли за правним законодавством Австрійської імперії. Та вже 1 січня 1919 р. при Державному секретаріаті військових справ було створено вищий духовний орган, який називався Преподобництво. При армійських формаціях існувало польове Преподобництво. Права й обов'язки, а також одностій військових духівників були чітко регламентовані відповідними правними розпорядженнями, підписаними головним Преподобником о. Миколою Їжаком, а деякі також – і Державним секретарем військових справ Дмитром Вітовським.

Згідно з цими документами, в обов'язки капелана, крім душпастирювання, входили: ведення «метрик» і точний облік усіх полеглих у бою або померлих у військових шпиталях вояків незалежно від їх конфесійної приналежності; точний облік стрілецьких могил та дотримування всіх приписів воєнних похоронів; уділювання воякам спеціальних збірних розгрішень перед боєм, коли не було часу на звичайну сповідь, і багато іншого. Вийшли друком спеціальні «молитовники жовніра» з молитвами, що були пристосовані до страшного військового «ремесла». Кількість українських капеланів у час Першої світової війни і визвольних змагань доходила до сотні. Їх кількісний склад не був сталим і коливався в межах 10–15 чоловік. Отже, якщо загальноприйнято вважати, що кількість вояків УГА складала 100 тис. осіб, то виходить, що один польовий духівник обіймав опікою 1000 стрільців.

Досвід австро-угорського капеланства приходить і в армію Української Народної Республіки, поєднуючись із

успадкованим від російського війська інститутом полкових священиків. Проте власної оригінальної моделі душпастирської опіки українського війська ні Центральна Рада, ані Директорія не створили, почасти через несприятливі політичні та військові обставини, почасти ж через панування лівих, антиклерикальних ідеологій у колах їхніх лідерів. Вони стояли на засадах визнання релігії приватною справою кожного, відокремлення Церкви від держави.

За ініціативою голови Генерального військового комітету Симона Петлюри в центральній та лівобережній Україні також було запроваджено службу українських капеланів. Першим, кого запросив Головний отаман, був о. Павло Пащевський. 27 липня 1917 р. Генеральний військовий комітет призначив його до першого запасного полку, який згодом перетворився у Сердюцький полк імені гетьмана Петра Дорошенка, а священика Миколу Маринича – до Богданівського полку [5].

При гетьмані Скоропадському українські збройні сили збільшилися, водночас зросла чисельність українських військових духівників. У штатах військових частин передбачалися посади військових священнослужителів. До війська вступили такі священики: Анатолій Волков, Василь Сукачів, Антоній Матеюк та ін. У часи Директорії кожна частина бажала мати свого священика-капелана. За браком білого духовенства доводилося залучати до українського війська ієромонахів із православних монастирів Поділля. Головним капеланом, протопресвітером Армії УНР був тоді о. Антоній Матеюк, пізніше замучений денікінцями в містечку Жмеринка у листопаді 1919 р. Українські збройні формування періоду Другої світової війни, продовжуючи давню традицію, також мали у своїх рядах капеланів. Один із прикладів такого служіння подає у своїх спогадах отаман Тарас Бульба-Боровець. Він яскраво описав святкування Різдва Христового

у січні 1943 р. в розташуванні «Поліської Січі». Головний капелан був ініціатором цих урочистих святкувань [10].

Українська Повстанська Армія для духовної опіки своїх воїнів користувалася послугами свідомих парафіяльних священиків тих місцевостей, де розташовувались їх підрозділи. У рідкісні моменти перепочинку від боїв із німецькими військами, більшовицькою та польською партизанкою воїни мали насичені духовно та фізично дні.

Розповідь про українських військових священиків Другої світової війни буде неповною, якщо не згадати про капеланів дивізії «Галичина» (згодом – Перша дивізія Української національної армії). Обов'язки капеланів у різний час у ній виконували отці: Василь Лаба, Емануїл Кордуба, Олександр Бабій, Іов Скакальський, Олександр Новицький та ін.

Процес запровадження інституту військового капеланства прямо чи опосередковано пов'язаний зі становленням інституцій Української держави від проголошення незалежності 1991 р. Зародження військово-християнського руху в сучасній Україні почалося 12 травня 1994 р. у Львові на науково-практичній конференції «Духовно-гуманітарні проблеми розбудови Збройних Сил України», де відбулася спроба представників Української греко-католицької церкви (УГКЦ), Української автокефальної православної церкви (УАПЦ), Української православної церкви Київського патріархату (УПЦ КП), Української православної церкви Московського патріархату (УПЦ МП) та Адвентистів сьомого дня (АСД) за участі представників Міністерства оборони України створити постійний консультативний орган різних конфесій у справах душпастирства в ЗСУ [12, с. 35].

Відповідні кроки назустріч традиційним церквам зробили й органи влади України після Помаранчевої революції. Так, 21 квітня 2006 р. міністром оборони України було підписано

директиву за № Д-25 «Про впорядкування питань задоволення релігійних потреб військовослужбовців ЗСУ» [6, с. 7].

Метою цієї директиви було «забезпечення дотримання конституційних прав і свобод військовослужбовців Збройних Сил України, вимог законодавства України у сфері свободи совісті, недопущення стихійності у сфері взаємодії з представниками різних церков (релігійних організацій), врегулювання механізму задоволення релігійних потреб віруючих військовослужбовців» [6].

Новий, другий за чергою, етап становлення військового капеланства в Україні розпочався у листопаді 2008 р., коли між Міністерством оборони України та церквами і релігійними організаціями було підписано «Меморандум про співпрацю у справах душпастирської опіки військовослужбовців Збройних Сил України». Головною метою цього документу було впровадження у ЗСУ ефективної системи душпастирської опіки і створення інституту військового духовенства (капеланства).

Третій період становлення військового капеланства в Україні на загальнодержавному рівні розпочався з початком агресії російської федерації проти України на початку 2014 р., що актуалізувала потребу реформування ЗСУ в цілому та запровадження інституту капеланства зокрема [17, с. 132].

Вже 9–13 квітня 2014 р. в Пущі-Водиці (Київ) Міністерство оборони України вперше в новітній історії провело навчання для військових капеланів, які займалися душпастирською опікою в ЗСУ. У заході взяли участь близько 50 представників УГКЦ, РКЦ, УАПЦ та Всеукраїнського об’єднання євангельських християн-баптистів, яким проведено низку лекцій щодо морально-психологічних і законодавчо-правових норм, практики надання першої медичної допомоги й інших сфер діяльності [16].

Відтак 2 липня 2014 р. Кабінет Міністрів України видав розпорядження № 677-р «Про службу військового духовенства

(капеланську службу) в Збройних Силах України, Національній гвардії України та Державній прикордонній службі», яким доручено відповідним держструктурам розробити і затвердити положення про службу військового капеланства у вищезазначених силових структурах України, а Церквам надано можливість запропонувати священнослужителів для працевлаштування капеланами [7, с. 67–68].

14 грудня 2016 р. наказом Міністерства оборони України № 685 «Про затвердження Положення про службу військового духовенства (капеланську службу) у Збройних Силах України» окреслено структурну організацію, основні завдання та функції керівної ланки капеланської служби, передбачено створення чотирьох територіальних відділень із питань служби військового духовенства (капеланства): Західного, Північного, Східного та Південного [18, с. 36].

Міністерство оборони України поступово затверджувало відомчі акти: Положення про службу військового духовенства (капеланську службу) у Національній гвардії України (24 березня 2016 р. за № 205), в Державній прикордонній службі України (10 жовтня 2016 р. за № 1065), а Міністерство економічного розвитку і торгівлі України 1 березня 2016 р. внесло до Національного класифікатора професій нову професію за кодом КП 24460 «військовий священик (капелан)» [22, с. 36].

Четвертий етап становлення інституту військового капеланства в Україні розпочався у 2017 р. з формування штатних посад у силових структурах. Вже 15 травня 2017 р. у бойових військових частинах і підрозділах розпочався набір військових капеланів на штатні цивільні посади працівників ЗСУ, відтак посада військового капелана прирівнювалася до посади заступника командира полку чи батальйону [7, с. 68–69].

21 січня 2021 р. групою народних депутатів (Р. Костенко, І. Геращенко, І. Фріз та ін.) до Верховної Ради України подано законопроєкт, який далі пройшов необхідні законодавчі

процедури та був прийнятий 30 листопада 2021 р. як Закон України «Про Службу військового капеланства» за № 1915-IX. В умовах воєнного стану в Україні, пов'язаного з повномасштабним вторгненням рф в Україну 24 лютого 2022 р., Президент України В. Зеленський 15 березня 2022 р. підписав зміни до цього Закону (за № 2131-IX), якими фактично завершено законодавче регулювання та становлення інституту військових капеланів у Збройних Силах України [13].

Відтак нова сторінка історії військового капеланства в Україні пишеться в складних умовах війни рф проти України, в якій українська нація прагне відстояти незалежність власної держави та загальнолюдські цінності свободи людини, зокрема і право на свободу віросповідання. За таких обставин військові капелани у своєму служінні Богові і народові підтримують моральний дух воїнів і суспільства, сприяють формуванню сучасної української нації.

Визначення стану психічного здоров'я військовослужбовців є надзвичайно важливим завданням. Адже своєчасне виявлення проблем дасть змогу вчасно надати відповідну допомогу із залученням різноманітних фахівців. Втім, проблеми, пов'язані з психічним здоров'ям не лише військових, а й цивільних, часто не діагностовані, що унеможливлює надання вчасної та якісної допомоги, погіршує стан, впливає на всі ключові сфери життя. Саме тому вважаємо, що проведення комплексної діагностики військових священиків-капеланів під час несення служби є нагальним завданням і потребує реалізації.

Наше емпіричне дослідження складалося з таких етапів:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі ми здійснили теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної реабілітації капеланів, визначили ключові особливості їх психічного здоров'я, підібрали відповідні методики для подальшого емпіричного дослідження.

2. Емпіричний етап (проведення констатувального дослідження). На даному етапі ми провели діагностику стану психічного здоров'я військових священиків, а саме: визначення рівня депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу.

3. Підсумковий етап. На цьому етапі було здійснено узагальнення емпіричних даних та їх інтерпретацію, розроблено рекомендації щодо соціально-психологічної реабілітації військових священиків з урахуванням отриманих результатів.

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні актуального стану психічного здоров'я капеланів, зокрема визначення рівня депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Зазначену мету ми реалізували через ряд послідовних завдань:

1. Підбір методичного інструментарію.

2. Проведення емпіричного дослідження.

3. Якісний та кількісний аналіз результатів дослідження.

Після підготовчого етапу ми зіткнулися з рядом труднощів, що стосувався проведення емпіричної частини нашого кваліфікаційного дослідження. Війна триває, отримати «доступ» до військових священиків досить складно, оскільки у досліджуваної категорії респондентів точно є нагальніші питання. Тому було прийнято рішення про проведення діагностичного обстеження дистанційно через Інтернет-ресурси.

У дослідженні взяли участь 25 військових священиків віком від 27 до 57 років, які мають стаж капеланського служіння від двох до десяти років, досвід служіння в зоні АТО – ООС, та були призвані до лав Збройних Сил України в період із початку повномасштабного вторгнення.

Для проведення емпіричної частини дослідження було обрано такі методики: для визначення рівня депресії – «Анкета

здоров'я пацієнта» PHQ-9 (Patient Depression Questionnaire) (Drs. Robert L. Spitzer,JanetB Williams, Kurt Kroenke при підтримці PfizerInc) [4]; для діагностики загального рівня тривоги – «Шкала тривоги Бека» (Beck Depression Inventory, BDI); для виявлення ознак посттравматичного стресового розладу – «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу» (Mississippi Scalefor Combat-Related PTSD, T. M. Keane) [1, с. 160–165].

Для діагностики депресії було використано «Анкету здоров'я пацієнта» PHQ-9 (Patient Depression Questionnaire) [4], яка складається з 9 тверджень, що представляють ключові симптоми депресії: зниження інтересу, пригнічений настрій, проблеми з апетитом, сном, наявність суїцидальних думок тощо. Запропоновано 4 варіанти відповідей (ніколи; кілька днів; більше половини часу; майже щодня). Анкета дозволяє визначити такі ступені важкості депресії: 0–4 бали – відсутність депресії; 5-9 балів – легкий ступінь; 10-14 – помірний ступінь; 15–19 – виражений ступінь; 20–27 – важкий ступінь [5].

Для визначення загального рівня тривоги капеланів ми використали «Шкалу тривоги А. Бека» (Beck Depression Inventory, BDI). Методика А. Бека побудована таким чином: кожне питання (а їх у шкалі 21) стосується певного симптому або прояву тривоги, які включають як фізичні симптоми (запаморочення, оніміння, надмірне потовиділення, тремор в руках та ін.), так і симптоми, пов'язані з психологічними характеристиками (нав'язливі думки про те, що станеться найгірше, страх смерті, дратівливість та ін.). Шкала містить 4 варіанти відповідей: зовсім не турбує; злегка турбує; середньо турбує; дуже турбує. Варіанти відповідей оцінюються таким чином: за кожну відповідь «зовсім не турбує» досліджуваний отримує 0 балів; за відповідь «злегка турбує» – 1 бал; за відповідь «середньо турбує» – 2 бали та за відповідь «дуже турбує» – 3 бали. Отримані бали за всіма твердженнями сумуються. Отримані результати можуть свідчити про

наявність тривоги та її рівень: 0–5 балів – нормальний рівень; 3–8 – легкий рівень; 9–18 – середній рівень; понад 19 балів – високий рівень тривоги.

Для діагностики посттравматичного стресового розладу ми використали «Міссісіпську шкалу посттравматичного стресового розладу» (MississippiScalefor Combat-Related PTSD, T. M. Keane) [1, с. 160–165].

Зазначена методика дозволяє оцінити наявність посттравматичного стресового розладу за його ключовими симптомами: вторгнення, збудливість, уникнення. Частина питань стосується симптомів суїцидального ризику, почуття провини тощо. Методика містить 35 питань і п'ять варіантів відповідей: абсолютно невірно; іноді невірно; деякою мірою вірно; вірно; абсолютно вірно. Оцінка результатів за цією методикою відбувається шляхом співставлення з ключем, де є прямі та зворотні значення отриманих балів. Результати за методикою дозволять виявити наявність ПТСР і виявити такі групи респондентів: низький ризик ПТСР (адаптовані, до 96 балів); середній ризик (є ризик наявності психічного розладу, 97–111 балів); високий ризик ПТСР (112 балів і вище) [1, с. 165].

Обрані методики не є «випадковим» діагностичним набором, а відображають типові труднощі та проблеми з психічним здоров'ям, які ми виявили, проводячи теоретичний аналіз досліджуваної нами теми.

Наведемо деякі статистичні дані, які підтверджують наявність окреслених нами проблем у сфері психічного здоров'я. Так, дані аудиту послуг психічного здоров'я в системі Міністерства оборони України, представлені у лютому 2023 р. показали, що тривожні розлади у військових у 2 рази перевищують статистичні показники в популяції, депресивні розлади теж мають підвищений ризик (у військовослужбовців – 4,8%, тоді як у цивільного населення – 3,6%) [19].

У дослідженнях, проведених серед військовослужбовців, які мали досвід участі в Операції об'єднаних сил (АТО) та

безпосередній бойовий досвід, ПТСР виявлено у 20% [15]. То ж фокус нашого дослідження саме на цих психічних розладах не є випадковим.

Перейдемо до аналізу отриманих нами результатів.

«Анкета здоров'я пацієнта» PHQ-9 (Patient Depression Questionnaire, Drs. Robert L. Spitzer, Janet B Williams, Kurt Kroenke) дозволила виявити наявність або ж відсутність тих чи інших симптомів депресії. Отримані показники узагальнено можна побачити на рис. 1.

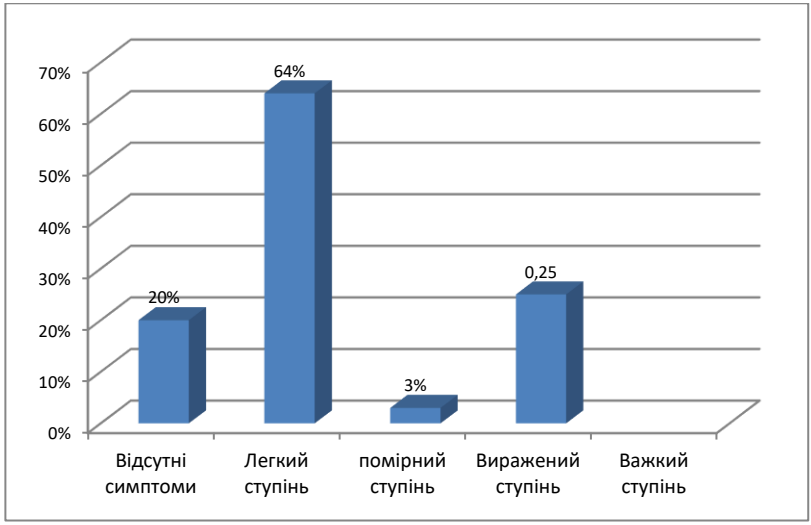


Рисунок 1 – Результати опитування за методикою «Анкета здоров'я пацієнта» PHQ-9

Як показано на рис. 1, у 20% досліджуваних відсутні симптоми депресії; у 64% досліджуваних встановлено легкий ступінь депресії; у 12% виявлено помірну депресію та у 4% виявлено виражену депресію. Наявні симптоми можуть стосуватися різних аспектів прояву депресії. Це і зниження інтересу до звичних справ, наявність пригніченого настрою, відчуття втрати енергії, проблеми зі сном, проблеми з концентрацією уваги тощо.

Проаналізуємо отримані дані за кожним окремим симптомом, представленим у даному опитувальнику. Результати (в порядку зниження значущості) представлено на рис. 2:



Рисунок 2 – Рейтингові значення «Анкети здоров'я пацієнта» PHQ-9 (в порядку зменшення значущості)

Таким чином, найбільш вираженими є симптоми, пов'язані з втомою, настроєм і зниженням інтересу. Зауважимо, що за довідником діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації, симптоми, що стосуються пригніченого настрою та втрати зацікавленості, відносяться до «обов'язкових» симптомів, які вказують саме на депресію, а не на інший психічний розлад [11, с. 112–113].

Для діагностики рівня тривоги ми використали «Шкалу тривоги А. Бека» (Beck Depression Inventory, BDI). За результатами проведеної методики було виявлено показники рівня вираженості тривоги (рис. 3).

Як бачимо, показники розподілилися таким чином: у 16% досліджуваних військових священиків констатовано нормальний рівень тривоги, тобто такий, який не заважає звичному функціонуванні людини та виконанню нею професійних обов'язків. У 48% досліджуваних встановлено легкий рівень прояву тривоги, який свідчить про наявність певних переживань (на когнітивному рівні) та фізіологічної симптоматики, що пов'язана з підвищенням рівня тривоги, але він все ще дозволяє людині справлятися з нею. У 32% досліджуваних діагностовано середній рівень прояву тривоги, який може значною мірою впливати на людину, їй може бути складно виконувати як звичні рутинні справи, так і професійні обов'язки. Фокус уваги людини з таким рівнем тривоги може зміщуватись саме на тривожні переживання. У 4% виявлено високий рівень тривоги. Це свідчить про чималу кількість тривожних симптомів, а отже, респонденти потребують негайної психологічної допомоги.

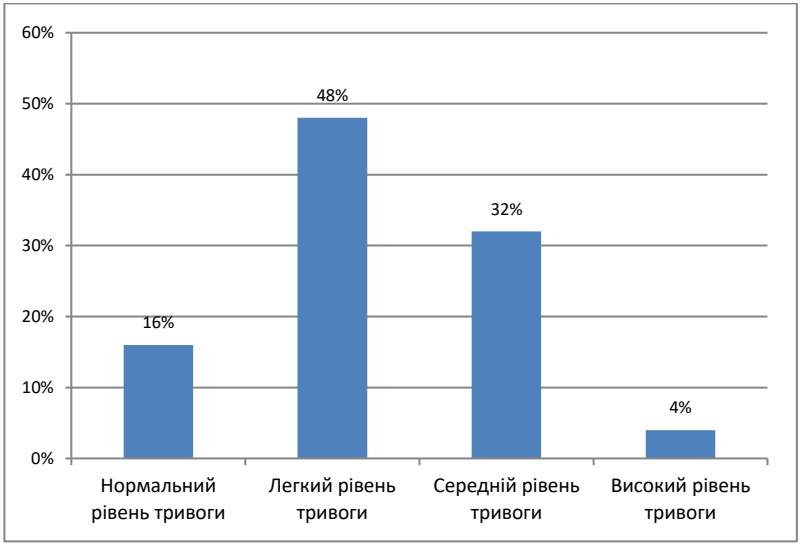


Рисунок 3 – Рівень тривоги військовослужбовців за методикою «Шкала тривоги А. Бека» (Beck Depression Inventory, BDI)

Отже, проблеми, пов’язані з тривогою, тривожним розладом є актуальною для військових капеланів, це підтверджують результати і нашого дослідження, і досліджень інших науковців. Таким чином, фокус уваги на роботу з проявами тривожних розладів є важливим завданням соціально-психологічної реабілітації.

Результати опитування за методикою «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу» (MississippiScalefor Combat-Related PTSD, T.M.Keane) [1, с. 160–165] представлені на рис. 4.

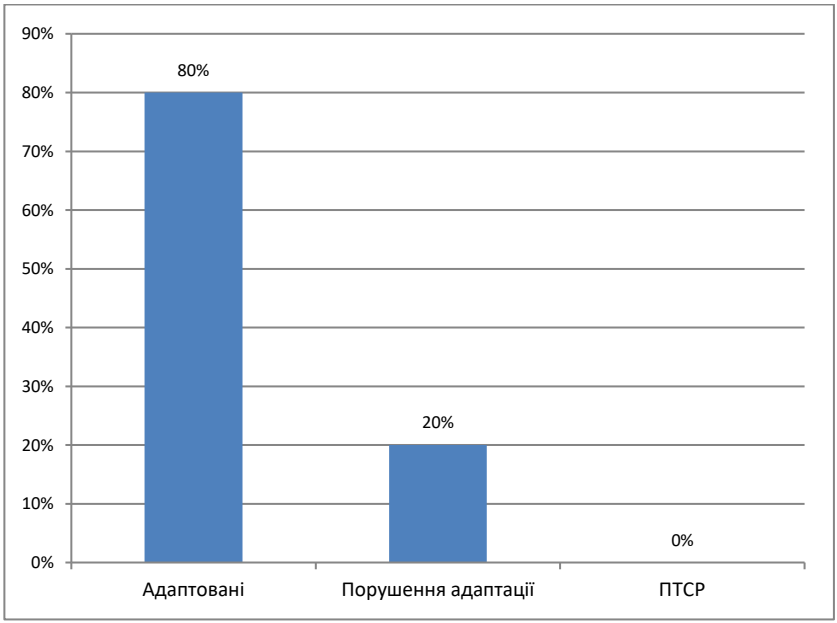


Рисунок 4 – Результати дослідження ПСТР за методикою «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу»

Як бачимо на рис. 4, більшість досліджуваних капеланів мають достатній рівень адаптованості, ризик виникнення ПТСР на даний момент відсутній. Адаптованість спостерігається у 80% досліджуваних. У 20% досліджуваних спостерігаються ті

чи інші порушення адаптації, що свідчить про середній рівень ризику виникнення ПТСР. Отримані показники показали, що більшість є адаптованими, а отже, такими, що можуть пристосуватися до мінливих умов сьогодення, як у сімейному житті, так і в професійній діяльності.

Вважаємо за необхідне розглянути результати інших досліджень, які були орієнтовані на діагностику посттравматичного стресового розладу.

Так, О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська досліджували критерії ПТСР та ступінь їх проявів у військовослужбовців внаслідок дії екстремальних факторів (бойової участі). Дослідники виявили, що достаній рівень адаптованості мають 55%, порушення адаптації є у 14%, а ПТСР – у 32% військовослужбовців із бойовим досвідом. У військовослужбовців, які не брали безпосередньої участі у бойових діях, показники значно менші. Так, адаптованими є 72%, мають порушення адаптації – 17%, а ПТСР виявлено у 11% військових без бойового досвіду. Як бачимо, різниця є суттєвою, особливо в групі з хорошим рівнем адаптованості та у групі з наявними симптомами ПТСР [15, с. 90].

О. Гавловський здійснив спробу дослідити різні психічні розлади у учасників антитерористичної операції (зокрема й ПТСР). Вчений виявив, що достатній рівень адаптації мають 84%, порушення наявні у 9,6%, а ПТСР є у 6,4% комбатантів [8]. Отримані показники є вищими (тобто такими, що свідчать про більшу адаптованість військовослужбовців), ніж в описаних вище результатах досліджень.

Повномасштабна війна триває, тому ризик виникнення ПТСР та інших розладів психічного здоров'я у капеланів та військовослужбовців є чималим. Саме тому так важливо піклуватися про психічне здоров'я і благополуччя військовослужбовців. З одного боку, це сприятиме успішному подоланню тих чи інших психічних розладів, а з іншого – попереджати рецидиви. Вважаємо, що реалізація комплексної

соціально-психологічної реабілітації є надзвичайно важливим і актуальним завданням сьогодення.

Оскільки капелани нині є членами великої сім'ї військовослужбовців, вважаємо, що вони, жертвуючи здоров'ям, а подекуди і життям, заслуговують на соціально-психологічну реабілітацію на рівні з військовослужбовцями. Постає нагальне питання організації комплексної допомоги щодо реабілітації військовослужбовців на рівні як державних організацій, так і приватних центрів, завдяки чому можна буде охопити більшу кількість військовослужбовців, які потребують послуг реабілітації.

Кількість ветеранів війни, яким потрібна допомога вже зараз, військовослужбовців, яким буде потрібна соціально-психологічна реабілітація в майбутньому, не співставна тій кількості осіб, яким можуть надати послуги в наявних центрах.

В. Андрущенко пропонує такі рекомендації щодо організації та здійснення соціально-психологічної реабілітації (СПР) військовослужбовців, сформульовані, ґрунтуючись на досвіді впровадження програм СПР як в Україні, так і закордоном [3, с. 13]:

–робота з профорієнтації та професійної перепідготовки, зокрема розробка спеціальних програм, допомога у працевлаштуванні ветеранів або сприяння веденню власної підприємницької діяльності;

–робота з військовослужбовцями через центри зайнятості населення, надання інформаційних матеріалів для більшої обізнаності військовослужбовців у переліку послуг, які можна отримати, тощо;

–робота з координації різних центрів та організацій, які займаються наданням допомоги військовослужбовцям (зокрема між центрами зайнятості, центрами соціальної підтримки тощо);

–профорієнтаційна робота не лише серед звільнених у запас військовослужбовців, а й серед чинних військових або тих, які чекають на звільнення.

Т. Гудзь, досліджуючи стан соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні, рекомендує реалізацію в центрах СПР таких завдань [9, с. 82]:

1. Послуги з медичної реабілітації.
2. Організація та надання консультативної або терапевтичної психологічної допомоги.
3. Надання соціально-психологічної підтримки та допомоги членам родин ветеранів.
4. Освітній напрям (курси підвищення кваліфікації), професійна перепідготовка.
5. Допомога у працевлаштуванні, співпраця з потенційними роботодавцями.
6. Соціальний і правовий захист (консультації юристів, соціальних працівників тощо).

Спираючись на сучасні дослідження в питанні соціально-психологічної реабілітації, В. Лєсков пропонує такі рекомендації (рис. 5) [9]:

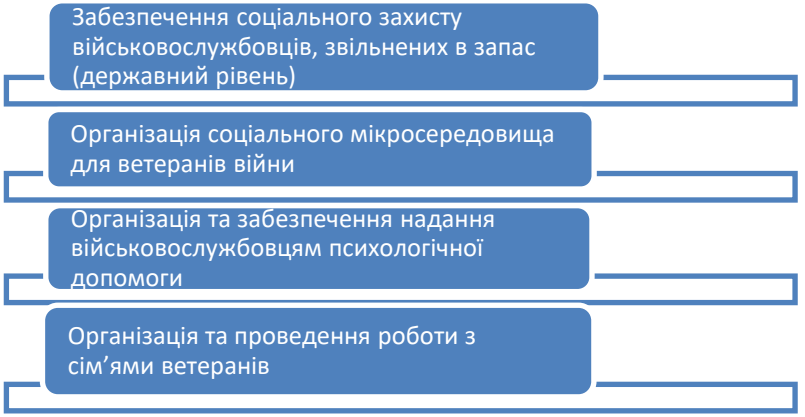


Рисунок 5 – Рекомендації з організації соціально-психологічної реабілітації

О. Фурс рекомендує серед ключових напрямів соціально-психологічної реабілітації фокусувати особливу увагу саме на роботу з членами родин військовослужбовців, оскільки «фактор сімейного благополуччя має позитивну кореляцію з успішністю соціально-психологічної реабілітації в цілому» [20, с. 86]. Доречними є такі його рекомендації:

–проведення роботи з інформування родини про особливості військовослужбовців, що мають бойовий досвід;

–проведення сімейних психологічних консультацій із метою вирішення конфліктів у родині, налагодженні сімейних стосунків;

–залучення до надання психосоціальної допомоги ширшого кола осіб: близьких та віддалених родичів, друзів, колег та інших осіб, оскільки це може пришвидшити процес реабілітації [20, с. 86].

Соціально-психологічна реабілітація є комплексним процесом, який включає в себе не лише покращення стану психічного здоров’я військовослужбовців, а й заходи соціальної підтримки та сприяння інтеграції ветеранів до умов цивільного життя тощо. Враховуючи дані, отримані нами в результаті теоретичного й емпіричного дослідження, пропонуємо такі види соціально-психологічної реабілітації:

1. Профілактика і подолання депресії та тривоги:

–навчання навичкам ефективних копінг-стратегій;

–навчання навичкам емоційної саморегуляції для подолання симптомів депресії та тривоги;

–формування навичок здорового, критичного мислення.

2. Правова регуляція та соціальна допомога в питаннях гарантій військовослужбовцям:

–інформування щодо питання отримання пільг і статусу учасника бойових дій;

–інформування щодо державних гарантій надання психологічної допомоги та різних видів реабілітації.

3. Профорієнтація та професійна переорієнтація:

–кар'єрне консультування в питаннях зміни професії;

–допомога в проходженні курсів підвищення кваліфікації;

–допомога й інформування в питаннях працевлаштування після звільнення в запас.

Отже, соціально-психологічна реабілітація – це комплексний процес, який має на меті надання допомоги не лише військовослужбовцям, а й їхнім родинам. Проаналізовані та запропоновані нами рекомендації щодо соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців включають: надання психологічної допомоги з метою відновлення та покращення стану психічного здоров'я; організація соціальної та правової допомоги; організація роботи з профорієнтації та професійної переорієнтації; організація роботи з членами сімей військовослужбовців та ін.

Список використаних джерел:

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2016. 234 с. URL: lib.iitta.gov.ua/107163/1/Посібник%20НПС_16.pdf

2. Аналітична інформація за даними Міністерства у справах ветеранів України. URL: https://data.mva.gov.ua/.

3. Андрущенко В. І. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. Психологічний журнал. 2022. Вип. 8. С. 6–16.

4. Анкета здоров'я пацієнта (PHQ-9). URL: https://icbt.org.ua/wpcontent/uploads/2017/11/PHQ-9_rus.pdf.

5. Борщевич В. Українське військове духовенство. Волинський Православний вісник. 1998. № 2 (2). С. 71.

6. Ващук М. М. Теоретико-правові аспекти інституціалізації військового капеланства: досвід України та США. Модернізація законодавства та правозастосування:

вимоги часу: Актуальна юриспруденція: збірник матеріалів Міжнародної юридичної науково-практичної конференції (м. Київ, 6 грудня 2018 р.). Київ: Видавничий дім «АртЕк», 2018. С. 14–18.

7. Ворощук О. М. Періодизація становлення інституту військового духовенства (капеланської служби) збройних сил України у 1991–2017 роках та рекомендації щодо використання досвіду задоволення релігійних потреб військовослужбовців збройних сил України у сучасних умовах. Thescientificheritage. Budapest (Hungary), 2021. No 79. С. 64–70.

8. Гавловський О. Д. Рівні тривожності та депресії учасників антитерористичної операції. Україна. Здоров'я нації. 2019. Вип. 1. С. 15–18. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgibin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.

9. Гудзь Т. О. Соціально-психологічна реабілітація українських ветеранів. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. 2019. Вип. 32. С. 74–86.

10. Дзюба М., Волошина М. Історія взаємовідносин церкви та армії на території сучасної України від появи християнства до початку XX століття. Козацтво України. 2004. № 4. С. 16–21.

11. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лизак, М. Прокопович; наук. ред. В. Горбунової, Л. Засєкіної, О. Плевачук. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2023. 536 с.

12. Жаловага А. С. Антропологічні основи християнського проповідування: дис. ... канд. філос. наук: 09.00.11 / Ін-т філософії ім. Г. Сковороди НАН України. Київ, 2002. 182 с.

13. Закон України від 30.11.2021 № 1915-IX «Про Службу військового капеланства». URL: https:// zakon.rada.gov.ua/laws/show/1915-20#n53.

14. Історія релігії в Україні. Т. 3. Православ'я в Україні. Київ, 1999. С. 110–111.

15. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості ступеня вияву у військовослужбовців діагностичних індикаторів ПТСР, зумовленого впливом екстремальних чинників бойової діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2016. Вип. 20. С. 84–93. URL: nuczu.edu.ua/sciencearchive/ ProblemsOfExtremeAndCrisis.

16. Міністерство оборони України вперше проводить навчання для військових капеланів українських церков та релігійних організацій (опубліковано: 09.04.2014). URL: http://catholicnews.org.ua/ministerstvo-oboroni-ukrayini-vpershe-provoditnavchannya-dlya-viyskovih-kapelaniv-ukrayinskih.

17. Пилипів І., Делятинський Р. Інститут військових капеланів в Україні (XX–XXI ст.): етапи розвитку та роль у формуванні української нації. Гілея: науковий вісник. 2018. Вип. 134. № 7. С. 129–134.

18. Про затвердження Положення про службу військового духовенства (капеланську службу) у Збройних Силах України: наказ Міністерства оборони України від 14 грудня 2016 р. № 685. URL: zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0010-17#Text

19. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу: автореф. дис. … канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Харків, 1995. 24 с.

20. Фурс О. Й. Особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в процесі їх практичної підготовки: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 167 с.

21. Чорна І. Церква і армія: зарубіжний досвід та українські реалії. URL: https://www.ngu.gov.ua/en/node/4748.

22. Шама І. В. Психологічна діагностика професійної придатності управлінських кадрів Державної прикордонної служби України засобами комп'ютерних технологій: автореф.

дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2009. 20 с.

23. Ярмусь С. Збройні сили і феномен військового капеланства. Людина і світ. 1995. № 5–6. С. 2.

1.5. Подолання тривожності осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту

Проблема дослідження емоційних станів особистості, зокрема подолання тривожності, є надзвичайно актуальною, особливо в умовах нестабільної соціально-економічної ситуації у світі, природних катаклізмів, техногенних катастроф, терористичних нападів, міждержавних сутичок і міжнаціональних протистоянь, а також масштабних воєнних конфліктів. У такий конфлікт переросла гібридна агресія рф, розпочата проти Української держави у 2014 р. і безмежно загострена неспровокованим нападом 2022 р., що спричинив російсько-українську війну.

Із психологічної точки зору, основною причиною тривоги мирних людей під час військового конфлікту є небезпечні умови життя цивільного населення, яке не знає, що станеться завтра, як діяти, до чого готуватися і як планувати своє життя. Тривога знижує здатність критично мислити, і в такий час люди діють переважно інстинктивно, а не свідомо. Війна триває вже більше двох років, і тимчасовий стрес переростає в постійну тривожність, що призводить до психічного виснаження осіб різного віку. Психічно виснажена людина починає сприймати будь-яку інформацію як негативну та небезпечну, навіть якщо повідомлення нейтральне. А постійний негатив призводить до подальшого стресу.

Питання тривоги і тривожності загалом актуальне для сучасної психології. Її всебічно розглядали зарубіжні науковці, що працювали з цією темою: А. Адлер, Г. Айзенк,

© Наталя ДИДА, Мирослав КОВАЛЬ, Андрій ЛИТВИН, 2026

Дж. Браун, А. Валлон, К. Горні, Ч. Дарвін, У. Джеймс, К. Ізард, А. Кемпіньський, У. Кеннон, К. Левін, Х. Ліделла, У. Мак-Дауголл, А. Маурер, Р. Мей, Н. Міллер, В. Райх, Ф. Ріман, К. Роджерс, С. Рубінштейн, Ч. Спілбергер, З. Фрейд, Е. Фромм, Д. Хебб, П. Фресс, Р. Шульц, К. Юнг, П. Якобсон та ін. У молоді її вивчали: І. Блохіна, В. Войтко, О. Волошок, А. Гринечко, В. Гузенко, Л. Доценко, Є. Калюжна, А. Коломієць, Н. Максименко, М. Томчук, С. Томчук, О. Туріна, Р. Яремко, І. Ясточкіна та ін.

Юнацький вік, як відомо, характеризується високою соціальною чутливістю, складною системою вимог до молоді, розвитку мислення й інших інтелектуальних якостей особистості, прагненням до самоаналізу, пізнанням самих себе, обмірковуванням власних думок та ідей тощо. Безперечно, довготривалі конфлікти, зокрема воєнні, призводять до перевантаження емоційно-інтелектуальної сфери молоді, а ситуація соціального становлення в цей період доволі важка. Це спричиняє перевантаження психічної діяльності юнаків, появу високого психічного напруження, порушень у розвитку емоційної сфери, що надалі негативно позначається на здатності до емпатії та загального психічного розвитку молодої людини.

Незважаючи на численні дослідження з цього питання, аспект тривожності та страху в осіб юнацького віку в період військового стану ще недостатньо вивчений.

Мета дослідження – на основі теоретико-емпіричного дослідження чинників тривожності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту розробити тренінгову програму, спрямовану на подолання тривожності юнаків та перевірити її ефективність.

У нашому дослідженні використано низку методів: теоретичні – теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень;

емпіричні – методи спостереження, бесіди, анкетування, тестування й експерименту, а також психодіагностичні – шкала тривоги за Ч. Спілбергером – Ю. Ханіним (STAI), опитувальник С. Хобфолла «SACS», методика на визначення самооцінки і рівня домагань Т. Дембо – С. Рубінштейна, тест на визначення критичності мислення Л. Старки в адаптації О. Луценко, «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, анкета на визначення неприємних ситуацій і страхів, які пов'язані з воєнним станом; математичні – описова статистика (відсотковий аналіз, порівняльний аналіз), кореляційний аналіз. Для оброблення емпіричного матеріалу використовувалась комп'ютерна програма SPSS 19.0.

Теоретичний аналіз проблеми тривожності

Тривожність є нормальною, природною реакцією організму на стрес, пережитий людиною. Вона проявляється неприємними відчуттями, страхом, тривкими нав'язливими думками і душевним дискомфортом.

Тривожність є щоденною реальністю для сучасних людей. Значна частина представників суспільства знають, що це таке, розпізнають її прояви і можуть самостійно впоратися з цим неприємним станом у певних ситуаціях. Деякі звертаються за допомогою до фахівців і лікарських засобів для нормалізації свого психічного стану. Є також ті, хто розуміє поняття тривожності, але сприймає його як щось звичайне, не вбачаючи великої проблеми і не намагаючись вирішити її. Існують також ті, хто, маючи великий рівень тривожності, не усвідомлюють цього.

Кожна особа переживала тривожний стан упродовж стресових періодів у своєму житті, зокрема під час вимушеного локдауну, пов'язаного з пандемією COVID-19 [58]. Однак важливо розрізняти ситуативну реакцію на тригери, яка виникає перед певною подією, від постійного пригнічення та сильного занепокоєння, яке супроводжується фізичними

симптомами. Якщо стан триває понад шість місяців, це може свідчити про наявність тривожного розладу особистості.

У будь-якому випадку, тривога негативно впливає на психіку людини, якість життя, взаємодію особистості з навколишнім світом. Звичайні хвилювання, які не виходять за межі норми, з приводу якихось ситуацій мають короткочасний характер: тривога з'являється і зникає, і це не заважає людині провадити нормальну життєдіяльність.

Тривога буває двох типів:

1. Адаптивна або адекватна тривожність – нормальна реакція людини на певний подразник. Особа нервує, хвилюється, але зберігає здоровий глузд і не накручує себе після вирішення ситуації. Стан людини надалі нормалізується. Чинники, що можуть спричинити ситуативну адаптивну тривогу: певна надзвичайна ситуація, що несе реальну загрозу, і людина нервує з цього приводу; переїзд до нового помешкання; зміна роботи; хвороба близьких тощо. Водночас є випадки, коли така тривога є дезадаптивною. Людина турбується і потерпає за все підряд силою, віддає тривозі всі особисті ресурси, і в деяких проявах така тривога може навіть блокувати її повсякденну діяльність.

2. Другим типом є підвищена тривога, яку можна назвати невротичною. Така тривога може вкорінитись у спосіб життя людини і стає специфічною рисою особистості. Вона провокує людину завжди про щось непокоїтись, у цілком безпечних ситуаціях вбачати реальну небезпеку, перебувати дуже часто або завжди в постійній нервовій напрузі.

У випадках більш виражених проявів, таких як високий рівень тривоги чи діагностований тривожний розлад, характер тривоги змінюється. Тривале або надто часте відчуття необґрунтованого страху виникає систематично або постійно, проявляючись інтенсивно та виснажливо, заважаючи особі нормально функціонувати.

Погляди науковців із різних країн на питання тривожності розмаїті. У зарубіжній психології важливий внесок у розвиток цієї проблеми зробили представники класичної теорії емоцій (У. Джеймс, У. Мак-Дауголл), гуманістичного напряму (К. Роджерс), трансперсональної психології (С. Гроф), теорії научіння (Дж. Доллард), психоаналізу (А. Адлер, К. Горні, В. Райх, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг) та ін. [43–63].

Тривожність – це емоційний стан, що виникає через очікування певної ситуації; страх і переживання негативного закінчення очікуваної події супроводжується напруженням і надмірною схвильованістю особистості [28]. Відчуваючи тривогу, ми за щось хвилюємось, переживаємо, турбуємось.

Важливо, що тривога – це не завжди емоція з негативним настроєм, як всі звикли думати. Це абсолютно нормальне відчуття, що властиве для всіх людей та є навіть потрібним, оскільки не буває поганих емоцій, всі вони різні, але однаково є важливими для людського організму. Всі люди народжуються з цією емоцією, але із різними рівнями інтенсивності тривожності. Схильність до тривоги має генетичну зумовленість, а на рівень тривожності впливають такі психологічні чинники: самооцінка, стресові ситуації в дитинстві, набутий життєвий досвід людини [39, с. 320].

У нормальних межах це здорова й адаптаційна функція організму, що допомагає та дозволяє людині передбачувати небезпечні події й уникати їх. Щоб справлятися з небезпекою, про яку сигналізує тривога, вона мобілізує всі внутрішні ресурси людини.

Зайва тривога без об’єктивних підстав може негативно позначитися на емоційному та фізичному станах людини. Для визначення межі між нормою та патологією тривоги важливо приділяти увагу її характеристикам та інтенсивності: у нормі тривожність відповідає події, в патології є непропорційною. У межах норми тривога виникає і зникає в межах того ж часу,

що й стресова ситуація, не призводячи до фіксації уваги на цьому і тимчасово впливаючи на поведінку, але не заважаючи функціонуванню. Відмінності від патологічної тривоги включають тривалу тривогу після розв'язання проблеми, з високим ступенем уваги до цього стану, що призводить до тривалого стресу, негативно впливаючи на поведінку та щоденне функціонування індивіда [31; 39].

Емоційні відчуття та нервові хвилювання різних ступенів інтенсивності в комплексі утворюють емоційну сферу людини. З. Фрейд першим виділив і підкреслив стан тривоги і страху особистості. Цей стан він охарактеризував як надто емоційний, що обіймає переживання очікування та невпевненості, відчуття небезпеки і безпорадності. Така особлива риса вказує не стільки на складові розглянутого стану, скільки на його внутрішні чинники [50]. Згідно з теорією А. Адлера, в основі неврозів також перебуває тривога, що бере початок внаслідок невдалого соціального досвіду або ж у тому, що особа не змогла досягнути бажаного через свої індивідуальні особливості [43]. К. Горні переконувала, що корінним джерелом тривоги є неправильні людські стосунки, а не конфлікт біологічних потягів із соціальними заборонами [53]. Е. Фром вважав, що тривожність пов'язана з історичним розвитком людства [51].

Таким чином, основні теорії вивчення тривожності дають змогу усвідомити складність і неоднозначність цього явища. Аналіз наукової літератури дає підстави усвідомити, що поняття «тривога» і «тривожність» пов'язані між собою. Ч. Спілбергер схилявся до думки, що тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації загрози та небезпеки, а також невизначеності та проявляється у вигляді перенапруження, очікування розвитку подій за неприємним сценарієм [65].

Часті переживання людиною тривоги можуть призвести до формування такої особистісної риси, як тривожність – відносно сформульована схильність людини до надмірного хвилювання,

сприймання загрози власному «Я» в різних ситуаціях, внаслідок чого зростає стан суб'єктивної тривоги [66].

Інтенсивна спрямованість особистості на сприймання загрозливих ситуацій допомагає трансформувати тривожність у диспозиційне утворення, тобто таке, яке формує стабільне ставлення до навколишнього середовища. За працями К. Роджерса можна виділити основу виникнення тривоги – певні ситуації, які не усвідомлюються особистістю, це означає, що вони виходять за межі власних конструктів. Суперечності, що виникають між Я-ідеальним та Я-реальним, призводять до напруженості, викликаючи тривожність [62]. С. Рубінштейн, даючи визначення тривожності, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той відповідний емоційний стан, що виникає в ситуаціях небезпеки і невизначеності [63].

Мобілізуючу та демобілізуючу тривожність у своїх працях описав теоретик екзистенційної психології Р. Мей, який розрізняв тривогу та страх, а також нормальну та невротичну тривожність. Мобілізуюча тривожність проявляється як стимуляція активності, загальне збудження, стенічні реакції. На його думку, демобілізуюча тривожність може мати прояви астенії, ступору, втрати інтересу тощо [57].

Варто відрізняти тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичні прояви занепокоєння, хвилювання, то тривожність є стійким станом [38, с. 22].

Причини виникнення тривожності особистості в період юності

Тривожність багато в чому визначає поведінку особистості. За рівнем тривожності можемо робити висновки про внутрішнє ставлення молодої особи до ситуацій певного типу, а також опосередковано – про характер взаємодій та взаємостосунків з однолітками та людьми інших вікових категорій. Коли цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про підвищений рівень тривоги [9].

Дослідження й аналіз наукової літератури дають підстави стверджувати, що поведінка тривожних молодих людей має певні особливості. Такі молоді люди, зазвичай, не визначаються групою, але й не залишаються ізольованими. Вони входять у число найменш популярних, тому що для них характерні замкненість, відсутність комунікабельності, або ж навпаки – надкомунікабельні, нав'язливі, озлоблені [9; 10]. Також для молоді з підвищеним рівнем тривожного стану характерними є занижена самооцінка та самоповага, вони невпевнені в самих собі, у своїх силах і можливостях, відчувають себе самотніми.

Тривожність молоді особи переживають як емоційний дискомфорт, якщо ця тривожність співвідноситься з цінностями, що видозмінюються, а також як незадоволеність потреби у зберіганні контролю над ситуаціями.

Відомо, що природна еволюція юності полягає в їхній інтеграції в суспільство дорослих, що є фундаментальною потребою, навіть для тих юнаків, які, здавалося б, віддалені від цього процесу. Психологічні дослідження свідчать про те, що діти і юнаки активно здобувають досвід спілкування та спостереження. Шляхом участі або присутності вони не лише усвідомлюють чи ігнорують соціальні норми, але також визначають свої завдання та напрям особистісного розвитку. Конфлікт між раціональним та ірраціональним у психіці юнака, фактично протистояння двох взаємодоповнюючих потреб – хаосу і порядку – є одним із парадоксів періоду дорослішання, викликаного необхідністю швидко адаптуватися до свого «дорослого Я» [49].

Усі юнаки намагаються знайти вихід із цих суперечностей, проте не всі можуть самостійно вирішити свої проблеми. Маргіналізація не є особистісним вибором, а скоріше вказівником сили й амбівалентності бажань та рівня очікувань щодо оточуючих і суспільства взагалі. Розчарувавшись через невиконані очікування, деякі юнаки

шукають пристановище, яке б надавало можливість псевдоінтеграції, відчуття стабільності та надійності. Наслідки таких пошуків відомі, і проблема полягає в тому, що будь-яка тоталітарна альтернатива (алкоголь, наркотики, секти тощо) часто виявляється не тимчасовим етапом, а останнім виходом. Насправді більшість форм патологічної поведінки є лише альтернативним способом протистояння, викликаним потребою юнаків у самовизначенні та встановленні дистанції у стосунках з оточенням, не намагаючись досягти самотності.

Загалом результати досліджень свідчать, що в сучасних юнаків та їхніх батьків домінує тривога, пов’язана з почуттям нестабільності соціальної ситуації і, відповідно, відчуттям нездатності передбачити її розвиток [4; 12; 14; 15; 25]. Емпірично підтверджено, що для юнаків характерні низький рівень цільової орієнтованості та відсутність конкретних планів у житті. Найближчі та минулі перспективи сприймаються переважно подійно, тоді як віддалені, як правило, – оцінно. Ступінь оптимістичної чи песимістичної орієнтації в юнацькому віці визначається тим, як він категоризує своє майбутнє, обираючи одну з градацій ймовірності «щасливе – нещасливе майбутнє» [2; 17].

Результати дослідження суб’єктивних моделей минулого, теперішнього і майбутнього в юнацькому віці свідчать про відсутність стійких кореляцій між задоволеністю сучасністю та майбутнім, це означає, що орієнтація у часі юнаків не залежить від емоційної оцінки його компонентів [23].

З точки зору рівня когнітивної складності антиципації життя у юнаків можна виділити когнітивно примітивні, складні та надто ускладнені моделі майбутнього, зміст яких також зумовлюється відповідною актуальному стану самосвідомості особистості формою визначення цілей [26; 40].

В юнаків із недостатньо реалістичним уявленням про дійсність та обмеженими можливостями часто спостерігається

тенденція приймати екстремальні позиції: встановлювати надто конкретні чи, навпаки, занадто віддалені цілі [9]. Досліджено, що в юнаків спостерігається поєднання малоінтегрованих ситуативних спонукань із динамічно недієвими, абстрактними ідеалами, заснованими на емоційно-експресивних переживаннях [9; 16]. «Нетехнологічність» мислення в юнаків виявляється у неспроможності встановлювати послідовність зусиль, необхідних для досягнення мети, деякі з яких вони навіть не вважають за необхідні [18; 20; 21]. Ймовірно, що перспективність мислення не є характерною рисою юнацького віку.

Спостереження вказують, що юнакам складно відчути наслідки, які можуть загрожувати їм через 20 і більше років; їх цікавить те, що може статися в ближчому майбутньому. Інформація, пов'язана безпосередньо з їхніми потребами, має найбільший вплив; наприклад, негативний вплив куріння на зовнішній вигляд турбує їх набагато більше, ніж загроза раку легенів чи інфаркту міокарда у віддаленій перспективі [19; 43].

Зі зростанням рівня особистісної тривожності в юнаків збільшується ступінь їхнього занепокоєння щодо майбутнього, зокрема виявлено, що найвищий рівень проблем відзначається у молодших юнаків (12–13 років); з наближенням до 16 р. проблемна навантаженість зменшується, за винятком сфери майбутнього [23; 24].

Результати наукових досліджень свідчать, що юнаки з високим рівнем тривожності розвивають тривалішу часову перспективу в порівнянні з емоційно стабільними, і середня різниця становить 17 років. Враховуючи визнаний багатьма вченими значний психотерапевтичний потенціал структурування майбутнього, було припущено, що стратегія побудови довготривалої часової перспективи використовується юнаками як засіб зниження інтенсивності тривожних переживань [22].

Як відомо, важливим етапом у розвитку особистості юнака є відчуття інтегративних можливостей власного «Я», що в експериментально-психологічних дослідженнях фіксується у вигляді стійкості й адекватності самооцінки. Спеціальні дослідження вказують на те, що самосвідомість і самооцінка у високотривожних юнаків характеризуються нестабільністю і конфліктністю, і вони гостро переживають розрив між «Я-реальним» (яким мене бачать близькі люди), «Я-ідеальним» (яким я хочу бути) і «Я-надуманим» (яким я хочу здаватись) [34; 38]. Слід враховувати, що конфліктність самооцінки характерна не тільки для юнаків із високим рівнем тривожності, вона виникає через суперечливість завдань, які вони повинні вирішувати як «вже не діти», та відчуття неповноцінності від усвідомлення складнощів їх виконання [19].

Спостереження Д. Джерсілда вказують, що з розвитком здатностей до самоусвідомлення та розуміння значення конкуренції у юнака переживання все більше фокусуються на уявних загрозах. З'являються побоювання опинитися в складному становищі, виявити себе невдахою та втратити статус серед однолітків [38]. Дослідження хвилювань, які проявляють юнаки, показують ідентичність вираження тривожності з бажанням успіху в процесі конкуренції та пов'язаним із цим страхом отримати негативну оцінку власної компетентності з боку оточення [37]. Проте цей страх фактично не узгоджується із тим, наскільки часто в дійсності відбуваються невдачі або яка, з об'єктивної точки зору, ймовірність їх появи у житті юнака.

Загалом дослідники поділяють думку, що тривожність є важливим чинником і невід'ємною складовою психічного розвитку особистості [10; 31; 49]. За словами О. Постної, «нормальна особистість» – це не та, що позбавлена внутрішніх конфліктів і суперечностей; це особистість, здатна їх внутрішньо приймати, усвідомлювати та самостійно розв'язувати відповідно до своїх загальних цілей, цінностей та ідеалів [32].

Однак значення, яке приділяється проявам кризи, настільки велике, що навіть їхня відсутність може викликати занепокоєння. І хоча дослідження показують, що більшість юнаків не стикається з серйозними проблемами, оточуючі переважно схильні вважати інакше, з огляду на те, що потенційна ймовірність емоційних ускладнень завжди існує.

На погляд Н. Залуцької, спектр від норми до патології є континуумом, де спостерігаються плавні кількісні переходи від одного стану до іншого. Здоров'я і хвороба, згідно з цією концепцією, представляють якісні зміни [18, с. 84]. Клінічні дослідники вважають, що лише третина стану здоров'я становить норму. За цим співвідношенням юнак може вважатися здоровим, але «ненормальним», тобто об'єктивно відхилення від оптимального психічного розвитку спостерігається на тлі суб'єктивного відчуття відсутності хворобливих проявів.

Ф. Дольто висловлювала припущення, що проблеми, характерні для юнаків, пов'язані з тривогою, і прояви цієї тривоги є засобом уникнення більш серйозного емоційного порушення [32]. У цьому контексті наявність проявів тривожності в юнаків розглядається як сприятлива, а їх відсутність може розглядатися як відхилення, що передує психопатології в дорослому віці.

Теорія С. Холла та концепція «юнацького збентеження» призвели до загального спрощення розуміння клінічних проявів емоційних порушень у юнаків, розглядаючи їх як тимчасові, нестабільні та пов'язані виключно з кризою. Це призвело до ігнорування проблеми диференціації між нормальною та патологічною тривожністю впродовж тривалого часу.

Зауважимо, що емоційні проблеми характерні в період юності. Деякі дослідники вважають «нормативними» тимчасові прояви тривоги та м'які, саморегульовані коливання настрою, а також деякі нехворобливі прояви тривоги та депресії [36]. Розрізняються «нормативні» та «субклінічні» форми тривоги та

депресії поряд з неінтенсивними фобіями та нав'язливостями [45]. Навіть зауважують, що більшість юнаків не мають афективної симптоматики, а лише у невеликої кількості спостерігаються емоційні та поведінкові порушення, які не є патологічними [35].

Психологи, відмічаючи високу особистісну тривожність у юнацькому віці, розглядають її як прояв пубертатної кризи, яка виникає через психоемоційну напругу та вибір нерелевантної стратегії опанування [11]. Аналіз вибору шляхів подолання негативних емоційних станів вказує на те, що юнаки спрямовують свої переживання в минуле (аналізуючи причини), у майбутнє (сподіваючись на краще) та у сьогодення (зосереджуючись на самоконтролі та підвищеній активності) [22, с. 8].

Дослідження форм прояву тривожності на поведінковому рівні дозволяють розрізняти відкриту тривожність (яку сприймають на свідомому рівні) та приховану тривожність (яка може бути неусвідомленою певною мірою) [11]. Найтиповішими формами прояву тривожності в юнаків є вербальна експресія болю та м'язова ригідність. З віком спостерігається тенденція до послаблення неструктурованих вокальних форм протесту і надмірної моторної активності, а водночас збільшення вербальної експресії та рівня володіння власним тілом [10]. Емоційні реакції в юнаків стають диференційованішими з увагою до параметру значущості стимулу та ситуації [15].

Дослідження вікової динаміки тривожності свідчать про її зростання у юнацькому віці, пов'язане з перебудовою системи взаємостосунків та зміною соціальних ролей. Відбувається зміщення тривог і страхів, зменшення «природних» і збільшення «соціально зумовлених» [49].

За результатами проєктивних досліджень виявлено, що побоювання юнаків щодо власної неспроможності переважно пов'язані з «дорослою» стороною життя та локалізуються у

сфері майбутнього. Такі хвилювання можуть свідчити про розвиток почуття відповідальності, але одночасно діти можуть відчувати себе незахищеними психологічно та фізично, що підтверджується в процесі практичної роботи з юнаками [11].

Причина високої тривожності юнака часто полягає в тому, що батьки не розуміють або ігнорують його найважливіші потреби, дотримуються авторитарного стилю спілкування, чи, навпаки, у стосунках між дорослим і підлітком панує атмосфера безконтрольності й потурання. Тривожність внаслідок домінуючої гіперпротекції та надмірної емпатійності з боку батьків, які намагаються оберігати свою дитину від реальних і уявних проблем, встановлюють дріб'язковий контроль та велику кількість обмежень, об`єктивується в юнака як переживання власної неспроможності виявити хоч яку самостійність.

У ситуаціях, коли виховання будується на завищених вимогах, які підліток не в змозі виконати або виконує з надмірними зусиллями, тривожність провокується страхом невдачі, побоюваннями припуститися помилки й отримати несхвалення від батьків [15]. До посилення тривожності призводить і непослідовність або необґрунтованість батьківських вимог: якщо підліток не знає, якою буде реакція на той чи інший його вчинок, але передбачає можливе незадоволення, він постійно буде перебувати у стані напруженості та тривоги.

Внутрішня суперечність, що виникає в юнаків у ситуації переживання неспроможності відповідати очікуванням і вимогам оточуючих і залишатись при цьому самим собою, призводить, з одного боку, до компенсаторної гіпертрофії власного «Я» у вигляді загостреного егоцентризму, а з іншого – до розвитку нав'язливої концепції «не-Я», не сумісної з реальними настановами і можливостями юнака. У свою чергу, дезінтеграція «Я» породжує почуття внутрішньої амбітендентності та спричиняє зростання тривожності з

провідним переживанням страху зміни і втрати індивідуальності [41].

Аналіз психолого-педагогічної літератури підкреслює, що особистісна тривожність юнаків розглядається як негативний фактор розвитку особистості. Це визначається його прямим зв'язком з іншими небажаними явищами і тенденціями, які спостерігаються в юнаків. Підвищена особистісна тривожність розглядається як критерій порушеного психічного здоров'я, пов'язаного зі слабкою ідентичністю, емоційною лабільністю, заниженою самооцінкою та соціальною неадаптивністю. Цей стан також є корелятом невротичного конфлікту та може бути чинником психосоматичних розладів.

Воєнний конфлікт як чинник тривожності в осіб юнацького віку

Причини тривожних станів серед молоді можуть бути різноманітними, і хоча реальна причина не завжди відома, існують чинники, які можуть сприяти їх виникненню. Деякі з таких чинників передбачають:

1. Порушення на біологічному рівні: проблеми з щитоподібною залозою, наднирниками або серцево-судинною системою можуть впливати на роботу нервової системи та викликати тривожні стани.

2. Психотравмувальні події: події, які загрожують фізичній чи психологічній цілісності, такі як військові дії, природні катастрофи, травми, насильство чи втрати близьких, можуть викликати тривожні стани.

3. Постійні стресові ситуації: негативні події та стресові ситуації, які відбуваються в житті, можуть впливати на психічний та фізіологічний стан, особливо якщо вони мають постійний характер.

4. Генетика: дослідження в генетиці показують, що наявність певних генів може впливати на схильність до

тривожних станів. Однак це, зазвичай, є результатом взаємодії не одного, а кількох генів.

5. Загроза життю: ситуації, які ставлять під загрозу життя, можуть викликати тривожні реакції, особливо якщо людина відчуває себе в небезпеці.

Враховуючи ці чинники, можна краще зрозуміти можливі причини тривожних станів та розробляти стратегії для управління ними і лікування.

Нині ми живемо в умовах тривалого воєнного протистояння з численними жертвами і руйнуваннями. Щодня населенню України загрожує високий рівень небезпеки. Ці чинники надзвичайно пригнічують психічний стан, тому що у кожної людини та її родини, близьких, оточення є ризик загинути або постраждати від дій окупантів. Тут ще відіграє важливу роль тривога людини про її рідних і друзів.

Коли повітряна тривога, у небі ракети, по всій території України знищені житлові масиви, перше, про що думає кожна людина, – це безпека близьких; особливо, коли в той самий момент немає світла, зв'язку, Інтернету (нульова можливість дізнатися про їх стан). Такі моменти життя підіймають рівень тривоги до максимального рівня і моментально «знищують» моральний стан людини.

6. Взаємодія із соціумом. Тривожність при взаємодії соціуму та людини виникає тоді, коли індивід не відчуває себе комфортно/безпечно серед певного кола людей. Причин може бути багато різних. Наведемо кілька прикладів: низька самооцінка, коли людина відчуває і бачить себе гіршою за інших, тому їй некомфортно знаходитись серед них; негативний досвід при взаємодії з оточенням (наприклад, ображали в школі) та багато інших причин.

7. Особливості виховання та переважаюча атмосфера в сім'ї. Якщо сімейні відносини мають негативний характер (алкоголізм, наркоманія, будь-якого виду насилля над дітьми), то в такій родині буде переважати атмосфера напруги, болю,

страждань і тривоги з боку дітей. У таких умовах виростають глибоко нещасні всередині люди, для яких тривожність – звичайна справа, бо вони звикли до цього з дитинства, відчуваючи небезпеку для себе вдома.

8. Самооцінка особистості. Самооцінка дуже багато може сказати про людину, про її характер мислення стосовно себе (позитивний або негативний), про рівень бажань тощо. Невпевнена в собі людина схильна відчувати тривогу стосовно себе на фоні інших, перебуваючи поруч з іншими людьми, навіть якщо це її друзі. Тривожність на фоні самооцінки має довготривалий період, адже навичка самооцінки формується з дитинства.

9. Внутрішні конфлікти людини. Внутрішньоособистісний конфлікт – це своєрідна суперечка всередині психологічного світу особистості, яка представляє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цінностей, цілей, ідеалів). Це конфлікт між бажаннями особистості та реальним життям, яке блокує доступ до виконання омріяного. Виникає такий вид внутрішнього конфлікту при фізичній неможливості виконання свого бажання. Відповідно звідси може виникнути тривожність на фоні цього конфлікту, який має ще іншу назву – комплекс неповноцінності.

10. Незадоволеність життям. Тривожність добре поєднується з такою рисою характеру, як незадоволеність життям. Реалії життя людини можуть бути навіть досить позитивними, але вони не помічаються, знецінюються, в результаті чого виникає тривога щодо невиправданих надій на життя.

11. Довготривале нервове перенапруження. Нервове перенапруження, яке має довготривалий характер, дуже виснажує психоемоційний стан людини, в подальшому – і фізіологічний. Тривожні думки виникатимуть у такому випадку несвідомо, і можуть навіть якийсь час бути непоміченими.

12. Хронічна втома. Хронічна втома – результат виснажливого графіку життя, який має безпосередній вплив на психіку людини, а саме: пригнічує емоційний стан, може виникнути апатія, роздратованість, агресивність, що є проявами тривожного стану.

13. Недосипання. Доросла людина повинна мати сон 7–8 годин. При довготривалому неправильному режимі сну настає збій у системі організму: як на психологічному рівні, так і на фізіологічному. Тривожність у даному випадку виникає внаслідок виснаження нервової системи.

14. Вплив ЗМІ. Нині ми живемо в умовах війни, що актуалізує бажання орієнтуватись в політичному просторі нашої країни та всього світу також. Кількість інформації на медіапросторах є незлічимою, тому при відсутності критичного мислення та вміння вчасно зупинитись зароджується тривожність. Людина читає багато різних новин, не аналізуючи отриману інформацію. Таким чином виснажується нервова система людини, погіршується емоційний стан і втрачається контроль над кількістю прочитаних новин.

15. Конфліктні ситуації. Внаслідок конфліктних ситуацій виникає ситуативна тривога, нервове збудження, але в більшості випадків за такої причини вона носить малотривалий характер.

16. Страх повторення пережитого негативного досвіду. Набуття негативного досвіду укорінюється в пам’яті людини за причини травматизації. Індивід, не бажаючи повторення такого, може у всьому бачити загрозу для себе, а отже, і повторення неприємного моменту життя, тому починає уникати всього, що хоч якось їй нагадує про момент із минулого. Спогади про стресову ситуацію заважають прийняттю цього досвіду, внаслідок чого кожен раз, згадуючи минулі події, людина занурюється у стан негативних питань і роздумів («Чому так сталось? А якби я вчинив по-іншому?).

Такий стан пригнічує емоційну складову психіки, внаслідок чого може виникнути тривожність.

17. Сприйняття людиною світу. Мається на увазі вид мислення (позитивне або негативне). Коли людина сприймає світ як загрозу для життя, прокидається кожного ранку з поганим настроєм, не помічає позитивних моментів у своєму житті, на все жаліється і не змінює полюс своїх думок, може виникнути тривожність на фоні постійного негативу в думках, які на початку просто засмучують людину, потім приходить злість і недовіра до свого життя та недовіра до світу.

18. Вимушена відстань між близькими людьми. Мова йде про наслідки вторгнення країни терористки. Багато сімей були вимушені розділитись: жінки та діти виїхали за кордон у пошуках безпеки, а чоловіки залишились. За довгої відсутності близької людини поруч, її підтримки, обіймів, уваги, допомоги, тим більше в чужій країні, така картина викликає нездоровий емоційний стан і відчуття тривоги: як у тих, хто виїхав, так і в тих, хто залишився.

19. Фінансове неблагополуччя. Така причина була завжди, але зараз вона дуже актуальна. З приходом війни багато людей втратили роботу, а отже, і можливість себе і свою родину забезпечити. Фінансові проблеми неабияк провокують тривожність, нав’язливі думки щодо того, як бути зараз і в майбутньому, якщо на вулиці війна і ринок праці зараз не безмежний.

20. Страх смерті. В реаліях нашого сьогодення такий страх не є безпідставним. У будь-який момент людина може бути позбавлена життя чи одержати важку травму. Характер такої ситуації є спонтанним, неочікуваним, тобто не можна спрогнозувати чи дізнатись завчасно про це. Невідомість завжди лякає людей, а такий підвид невідомого дуже заважає нормальному функціонуванню морального стану людини. Після отримання сигналу про повітряну тривогу всередині

у багатьох також «вмикається» внутрішня тривога й охоплює сильний страх.

Важливо вміти помітити прояви та визначити симптоми тривожного стану, щоб зуміти допомогти собі або звернутися за допомогою. Симптоми тривожності поділяються на:

1. Емоційні ознаки, до якого відносять: постійне відчуття небезпеки та страху, проблеми з концентрацією уваги, неспокій, песимізм, дратівливість, спустошення, агресивність, нездорова нервозність.

2. Поведінкові ознаки, до яких належать: неспроможність розслабитися, насолоджуватися спокоєм, бути собою; прокрастинація; складнощі з концентрацією; складнощі з координацією; втрата довіри до людей і до життя; уникання ситуацій, де присутній можливий тригер.

3. Фізіологічні ознаки: м'язова напруга, тілесний біль, холодний піт, прискорене серцебиття, задишка, тремтіння, проблеми зі сном, проблеми з шлунково-кишковим трактом (нудота, діарея), розумова напруга, запаморочення, головний біль, відчуття здавленості у грудях.

Усі зазначені ознаки є наслідком впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного конфлікту. Будь-який прояв тривожності залишає слід на людині та на її психіці, а в умовах війни життя без тривожності не існує взагалі, тому значна кількість населення України зараз має досить важкий і пригнічений стан, особливо молодь. Старше покоління має більше уявлень про те, що таке війна, і в дитинстві сучасна молодь дуже багато чула про ці спогади й історії, але це сприймалось як страшна казка, якої більше нема і ніколи не буде. Тому нині, в час потужної воєнної агресії рф на Україну, що у 2022 р. спричинив російсько-українську війну, життя молодого населення нашої країни дуже змінилось. Проходячи важкий етап життя, молодь зазнає руйнівного впливу тривожності на свою життєдіяльність і життєздатність, що негативно відображається на психічному

стані. Ризик загрози життю є кожного дня, тому кожного дня тривожність проявляє свою силу на людях.

У часі війни тривожність стає нормою, буденністю та звичним способом життя. Наслідки можуть бути такими:

1. Вплив тривожності на емоційно-вольову сферу особистості. Емоційна складова людини – це широкий спектр проявів, переживань, поведінки і почуттів. Емоційна сфера людини виконує ряд функцій (стимулююча, регуляторна, усунення інформаційного дефіциту, оціночна) та складається з емоційних переживань і почуттів. Кожне переживання – це оцінка процесу задоволення будь-якої потреби особистості. Довготривалий період такої тривожності негативно відображається на функціональності емоційно-вольової сфери людини. Такий вплив може змусити дану сферу деградувати у вигляді того, що частково чи повністю її функції не працюють.

2. Вплив тривожності на когнітивно-поведінкову сферу особистості. Основною із засад психогенезу особистості є пізнання і перероблення людиною світу, який її оточує. Пережитим досвідом, набутими знаннями і навичками, низкою морально-етичних принципів та іншими факторами людина створює власну картину світу й обирає свою роль у подіях. Таку модель описують у вигляді взаємодії таких окремих блоків, як психічні функції, структура цінностей, цензура і система механізмів психологічного захисту – бар'єрів. Під тиском тривожності людина вимушена змінювати свою поведінку задля спроби заспокоїтись і досягнення балансу емоційного стану, що несе загрозливі чинники для соціальної сфери життя людини, її відчуття в соціумі, самооцінку особистості.

Емпіричне дослідження тривожності юнаків в умовах військового конфлікту

На етапі емпіричного дослідження застосовувалися методи спостереження, бесіди, анкетування, тестування й експерименту, а також низка психодіагностичних методик.

Шкала тривоги за Ч. Спілбергеро – Ю. Ханіним (STAI) використовувалася для виявлення самооцінки рівня тривожності в конкретний момент (реактивна тривожність як поточний стан тривоги: як респонденти почувають себе в даний момент, використовуючи суб'єктивні відчуття страху, нервозності, напруження, збудження вегетативної системи та неспокою в цілому) й особистісної тривожності як стійкої характеристики людини (відносно стабільні аспекти особистості, відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки; схильності до занепокоєння).

За допомогою опитувальника С. Хобфолла «SACS» *(«Стратегії подолання стресових ситуацій»)* досліджувалися особливості поведінкових моделей вирішення психологічно напружених ситуацій, які можуть викликати стрес у професійній діяльності та моделей копінг-поведінки (стресодолаючої поведінки) як типів реакцій особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Опитувальник «SACS» перспективний для планування і контролю за психологічним втручанням у процес подолання психологічно напружених ситуацій, пов'язаних з умовами воєнного конфлікту.

Методика на визначення самооцінки і рівня домагань Т. Дембо – С. Рубінштейна дала змогу оцінити низку особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер тощо.

Тест на визначення критичності мислення Л. Старки в адаптації О. Луценко є об'єктивним тестом здібностей, за яким обчислювався загальний показник критичного мислення, який може змінюватися від 0 до 27 балів.

За допомогою методики «Самооцінка психічних станів», розробленої Г. Айзенком, ми визначали, як досліджувані оцінюють у себе психічні стани (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), важливі для визначення загальних адаптивних можливостей людини.

Також було проведено анкетування з метою визначення переважаючих страхів і тривог, спричинених умовами воєнного конфлікту в Україні. Питання анкети дозволили визначити

соціально-демографічну інформацію про учасників дослідження, а також зрозуміти, які страхи, пов'язані з військовим станом, переважають серед учасників дослідження (варіанти відповідей: страх втратити батьків, страх опинитись у полоні, страх втратити здоров'я, страх померти і страх втратити майно) та які ситуації викликають тривогу в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту, власне воєнні дії (сигнал тривоги, навчання в умовах війни, невизначеність майбутнього, міжособистісні взаємини).

У дослідженні взяли участь 53 особи юнацького віку, з них: 23 юнаків і 30 дівчат.

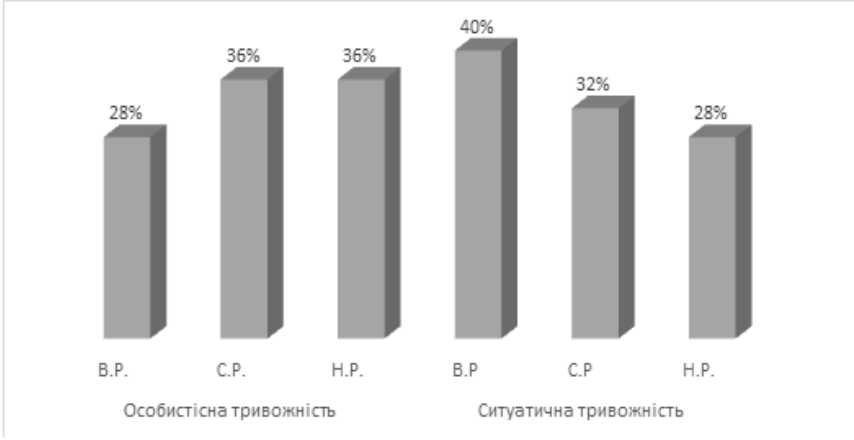


Рисунок 1 – Результати дослідження тривожності юнаків

За одержаними результатами можемо зробити висновки, що в досліджуваних спостерігаються досить високі показники ситуативної тривожності. На рис. 1 бачимо, що високий рівень особистісної тривожності виявлено у 28% осіб, середній – у 36% і низький – у 36% досліджуваних. У 40% досліджуваних виявлено високий рівень ситуативної тривожності, у 32% –середній та у 28% спостерігається середній рівень ситуативної тривожності.

На рис. 2 подано результати дослідження самооцінки психоемоційних станів досліджуваних. Як бачимо, здебільшого досліджуваним особам юнацького віку притаманні: високий рівень ригідності (36%), середній (35%) та низький (35%) рівні агресивності, високий рівень фрустрації (40%), високий рівень тривожності (37%).

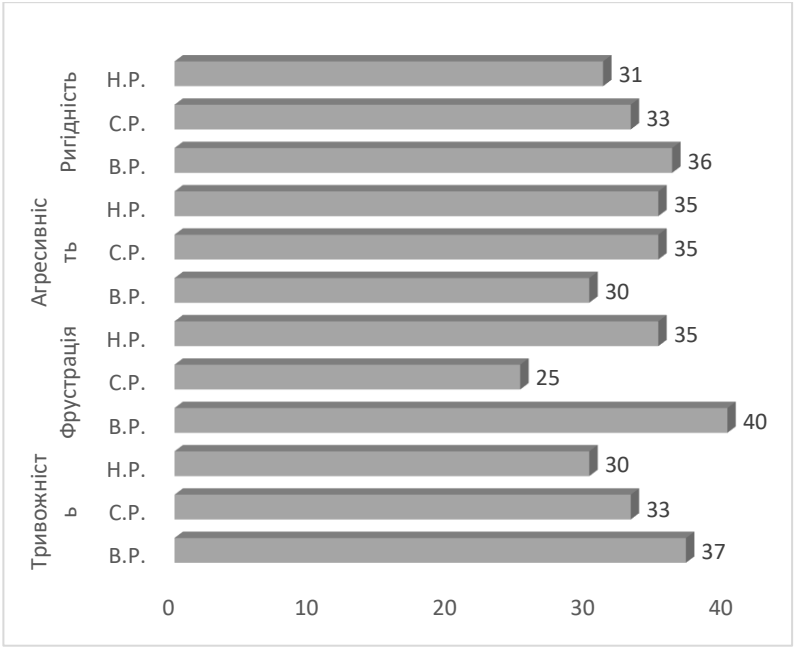


Рисунок 2 – Результати самооцінки психічних станів юнаків

На рис. 3 подано результати визначення страхів, що переважають серед учасників дослідження, пов'язаних із воєнним станом. Як бачимо, на першому місці страх втратити батьків; другий страх – це страх опинитись у полоні; третій – страх втратити здоров'я; четвертий – страх померти і п'ятий – страх втратити майно.

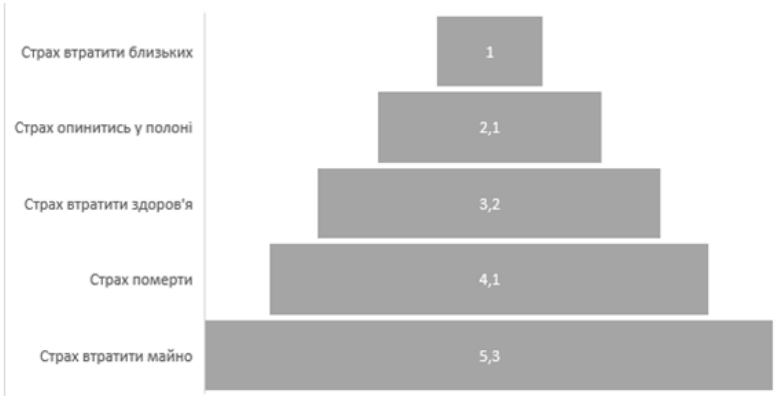


Рисунок 3 – Страхи юнаків, пов'язані з умовами воєнного конфлікту

На рис. 4 подано результати визначення ситуацій, які викликають тривогу в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Найбільшу тривогу викликають все ж власне воєнні дії, на другому місці – сигнал тривоги, на третьому – навчання в умовах війни, на четвертому – невизначеність майбутнього та на п'ятому – міжособистісні взаємини.

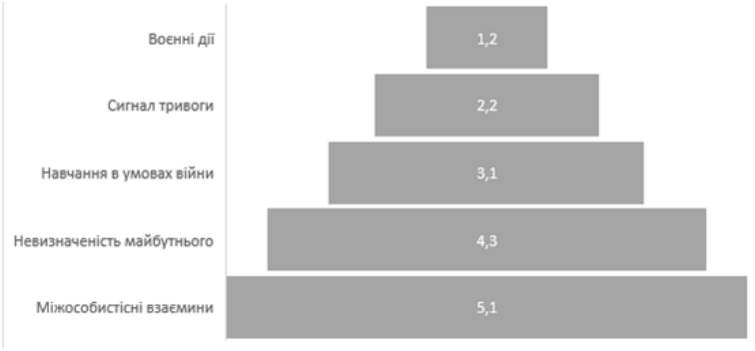


Рисунок 4 – Ситуації юнаків, які викликають тривогу в умовах воєнного конфлікту

На рис. 5 подано результати дослідження самооцінки. Як бачимо, високий рівень виявлено у 36% досліджуваних, середній – у 32% і низький – у 32% осіб юнацького віку.

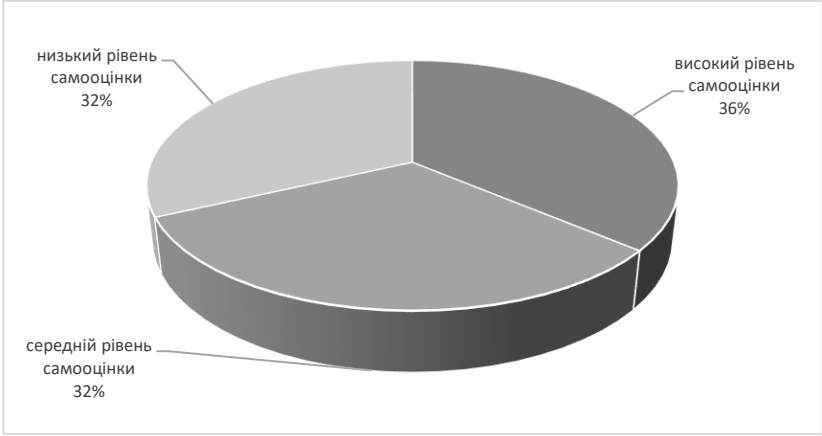


Рисунок 5 – Результати дослідження самооцінки юнаків

На рис. 6 зображено результати дослідження рівнів домагань. Високий рівень домагань виявлено у 43% досліджуваних, середній – у 34% і низький – у 23% досліджуваних.

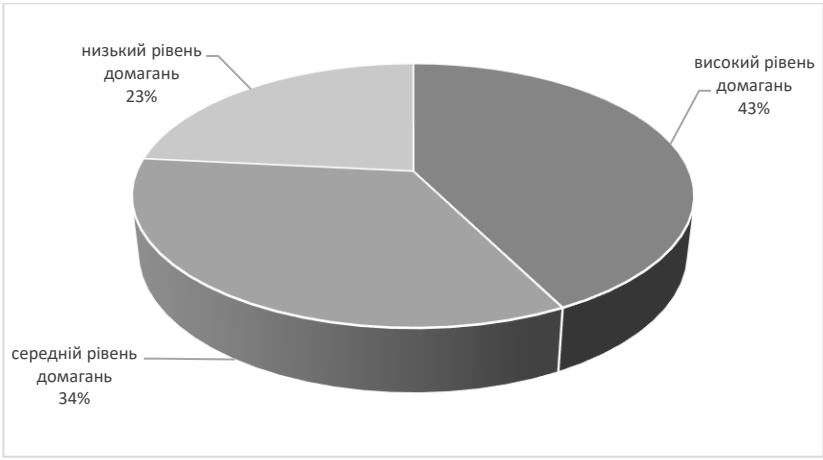


Рисунок 6 – Результати дослідження рівнів домагань юнаків

У табл. 1 подано результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій юнаками. Як бачимо, не дивлячись на умови воєнного конфлікту, досліджувані використовують активні та просоціальні стратегії подолання стресових ситуацій.

Таблиця 1 – Стратегії поведінки юнаків у стресових ситуаціях

Стратегії	Моделі поведінки	Рівні вираженості, %		
		Високий	Середній	Низький
Активна	асертивні дії	42,5	31,8	25,7
Просоціальна	пошук соціальної підтримки	35,9	32,3	31,8
	встановлення соціального кон	35,1	33,5	31,4
Пасивна	обережні дії	26,2	30,4	43,4
	уникнення	22,2	26,5	51,3
Пряма	імпульсивні дії	37,1	32,4	30,5
Непряма	маніпулятивні дії	28,3	33,6	38,1
Асоціальна	асоціальні дії	20,3	22,1	57,6
	агресивні дії	36,1	34,4	29,5

На рис. 7 подано результати дослідження критичного мислення юнаків. Як бачимо, найбільш виражений середній показник критичності мислення (45%), у 34% досліджуваних виявлено високий показник, а у 21% досліджуваних – низький показник критичності мислення.

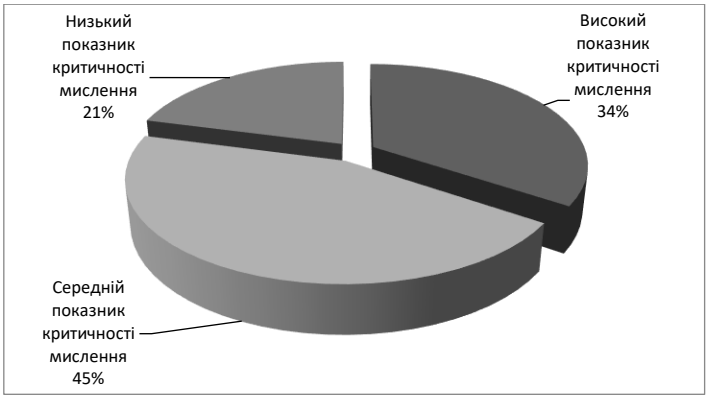


Рисунок 7 – Результати дослідження критичності мислення юнаків

З метою встановлення основних чинників тривожності осіб юнацького віку нами було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Спірмена. На рис. 8 зображено кореляційну плеяду особистісної тривожності. Як бачимо, високий рівень особистісної тривожності має зв'язки з такими показниками: високий рівень агресивності (r=0,459; p≤0,05), високий рівень ригідності (r=0,458; p≤0,05), низький рівень самооцінки (r=0,567; p≤0,01), низький рівень домагань (r=0,643; p≤0,01). Середній рівень особистісної тривожності має зв'язки з такими показниками: високий рівень агресивності (r=0,658; p≤0,01), воєнні дії (r=0,533; p≤0,01). Низький рівень особистісної тривожності має прямий зв'язок із середнім рівнем ригідності (r=0,557; p≤0,01) й обернений зі страхом втратити майно (r=-0,623; p≤0,01).

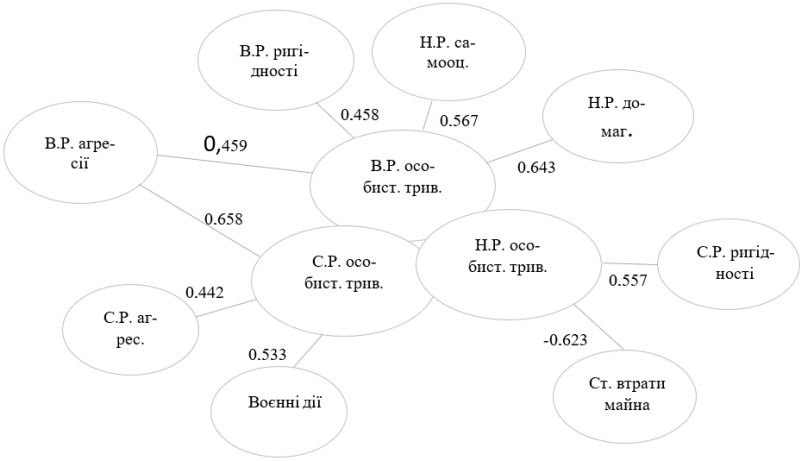


Рисунок 8 – Кореляційна плеяда зав'язків особистісної тривожності юнаків

Юнаки, які виявляють високий рівень тривоги, відрізняються від тих, хто має низький або помірний рівень тривоги з невеликими мотивами до конкуренції, низькою самооцінкою свого потенціалу й обмеженою ініціативністю. Групу високотривожних юнаків характеризує переважання

прагнення до прийняття та великий страх відторгнення або низьке прагнення до прийняття та низький страх відторгнення, низька самооцінка, ригідність, агресивність. У першому випадку можна припускати наявність внутрішнього конфлікту в юнака: він прагне до спілкування та затвердження оточення, але одночасно уникає цього. У другому випадку переважання мотиву «страх відторгнення» призводить до невпевненості, стиснутості, сором'язливості та відчуття самотності.

На рис. 9 зображено кореляційну плеяду ситуативної тривожності. Як бачимо, високий рівень ситуативної тривожності має зв'язки з такими показниками: сигнал тривоги (r=0,571; p≤0,01), низький рівень критичного мислення (r=0,688; p≤0,01), імпульсивні дії (r=0,598; p≤0,01), страх втратити здоров'я (r=0,433; p≤0,05), високий рівень фрустрації (r=0,658; p≤0,01), воєнні дії (r=0,459; p≤0,05). Середній рівень ситуативної тривожності має зв'язки з такими показниками: воєнні дії (r=0,653; p≤0,01), середній рівень критичного мислення (r=0,548; p≤0,05). Низький рівень ситуативної тривожності має зв'язки з такими показниками: навчання (r=0,557; p≤0,01) та страх втратити майно (r=0,623; p≤0,01).

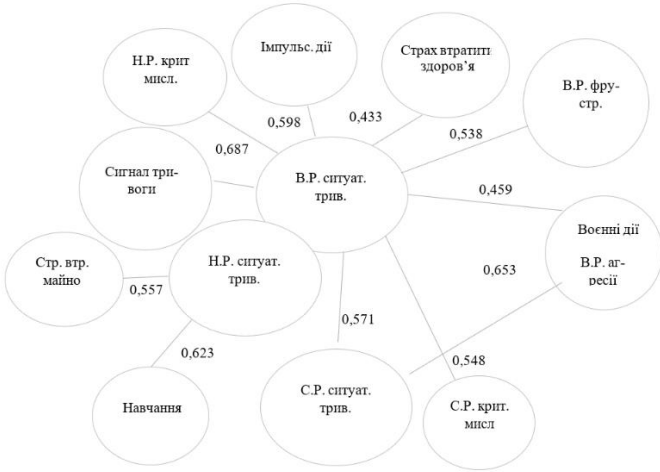


Рисунок 9 – Кореляційна плеяда зав'язків ситуативної тривожності юнаків

В осіб із ситуативною тривожністю можна спостерігати виявлення напруги, настороженості та дискомфорту, які залежать від особистого сприйняття й оцінки ситуацій. У них часто знижене критичне мислення. Ці юнаки адекватно оцінюють свої можливості та відносяться до себе з розумінням. Вони можуть зустрічатися з конфліктами у стосунках, але частіше вибирають стратегію взаємодії або шукають компроміс. Особи з високим рівнем особистісної тривожності переживають емоційний дискомфорт, незадоволеність собою та життям, а також відчуття невпевненості, сором'язливості та скутості у взаємодіях. Їм важко розпізнавати свої емоції, а їхня поведінка часто орієнтована на думку інших через страх перед критикою. Часто юнаки тривожаться навіть у ситуації мінімальної небезпеки. Також зазначається, що юнаки, які відчувають себе неспроможними контролювати події у своєму житті, через російську агресію і воєнний конфлікт демонструють вищий рівень тривожності та рідко вибирають таку поведінку, яка призводить до позитивних результатів. У цьому випадку ситуативна тривожність високого рівня може розглядатися як дезадаптивна реакція, особливо в умовах екстремальності, коли особа відчуває втрату контролю над подіями або дійсно не може їх контролювати.

Як бачимо, соціально-психологічними чинниками тривожності в період юності в умовах воєнного конфлікту виступає низка чинників зовнішнього та внутрішнього спектру.

Тренінгова програма подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту

Враховуючи результати дослідження, нами було розроблено тренінгову програму, спрямовану на подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Для роботи з тривожністю в осіб юнацького віку ми обрали саме тренінг, який як метод активного навчання сприятиме швидкому подоланню тривожності та формуванню навичок боротьби з нею, що особливо важливо в умовах воєнного конфлікту [1].

Групова робота також сприятиме розумінню учасниками, що подібні проблеми виникають у багатьох. Це допоможе швидше адаптуватись і відкритись для роботи.

Групові заняття передбачають ознайомлення з різними напрямами арт-терапії, пропрацювання власних страхів і тривоги за допомогою різноманітних арт-терапевтичних технік. Задля стабілізації внутрішнього стану студентів, а також профілактики виникнення нових симптомів тривожності ми підібрали методологічний матеріал, спрямований на релаксацію, а також стабілізацію емоційного стану особистості.

Тренінгова програма розрахована на 6 занять по 2–2,5 год. кожне. Заняття заплановано проводити один раз на тиждень.

Мета тренінгу – стабілізація внутрішнього стану та зниження рівня тривожності, а також профілактика виникнення нових симптомів тривожності.

Завдання тренінгу:

–створення атмосфери довіри між усіма учасниками заняття;

–ознайомлення з теоретичною базою арт-терапії;

–аналіз поточного емоційного стану та його гармонізація;

–усвідомлення власних прихованих емоцій;

–знаходження внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які врівноважують тривожні емоції;

–ознайомлення з поняттям «тривожність» та її впливом на особистість;

–робота з тривожними станами;

–формування навичок зниження рівня тривожності.

–розвиток умінь знаходити різні шляхи подолання життєвих ситуацій;

–розвиток навичок саморефлексії;

–розвиток навичок ефективного подолання стресу.

У табл. 2 подано структуру тренінгу.

Таблиця 2 – Структура тренінгової програми подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту

Заняття	**Мета заняття**	**Вправи і техніки**	**Час проведення**
1	**2**	**3**	**4**
1. «Знайомство з арт-терапією»	Знайомство учасників тренінгу з основними поняттями арт-терапії, створення сприятливої атмосфери, спрямованої на знайомство учасників між собою та розкриття творчого потенціалу особистості.	1. Вступна частина: знайомство; прийняття правил. 2. Основна частина: міні-лекція «Основи арт-терапії»; вправа «Мій герб»; методика «Автопортрет»; методика «Ресурсне дерево». 3. Заключна частина: релаксація, проведення рефлексії.	2 год.
2. «Привіт, емоції»	Розвиток навичок усвідомлення емоцій особистості.	1. Вступна частина: привітання; 2. Основна частина: розминка «Індивідуальне малювання»; вправа «Голос серця»; вправа «Зірка почуттів»; вправа «Я хочу і здійсню». 3. Заключна частина: Рефлексія	2 год.

Продовження таблиці 2

Заняття	Мета заняття	Вправи і техніки	Час проведення
1	**2**	**3**	**4**
3. «Моя тривожність»	Розвиток навичок відчуття власного емоційного та тілесного стану та відображення його на аркуші паперу.	1. Вступна частина: привітання; розминка. 2. Основна частина: міні-лекція на тему «Тривожність та її вплив на особистість»; техніка «Чорний квадрат»; міні-лекція «Світ нейрографіки»; малювання особистісної тривожності в техніці нейрографіка; 3. Заключна частина: рефлексія й обговорення результатів малювання.	2 год.
4. «Відчуття тривожності»	Формування навичок переживання різних внутрішніх станів.	1. Вступна частина: привітання; прийняття правил; розминка; 2. Основна частина: методика «Край води»; методика «Малювання каракулів»; методика «Світло в кінці тунелю». 3. Заключна частина: рефлексія; обговорення внутрішнього стану кожного учасника.	2 год.

Продовження таблиці 2

Заняття	**Мета заняття**	**Вправи і техніки**	**Час проведення**
1	**2**	**3**	**4**
5.«Прощавай, тривожність»	Пропрацювання стану тривожності, формування навичок подолання тривожних станів.	1. Вступна частина: привітання, розминка. 2. Основна частина: ознайомлення з методом казкотерапії; групове написання казки, спрямованої на подолання тривожності; техніка «Прощання з…» 3. Заключна частина: обговорення; рефлексія.	2,5 год.
6.«Релаксація. Зняття стану тривоги»	Зняття напруги, подолання симптомів тривожності.	1. Вступна частина: привітання; розминка. 2. Основна частина: обговорення впливу факторів стресу та станів тривожності на організм людини; техніка «дихання по квадрату»; техніка «Напруження –розслаблення кінцівок»; методика «Аутотренінг». 3.Заключна частина: створення шаблону для індивідуального аутотренінгу, рефлексія. 4. Прощання.	2 год.

Результати реалізації тренінгової програми подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту

Для реалізації дослідницьких завдань ми апробували тренінгову програму, спрямовану на подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту та повторно провели психодіагностичні методики. Попередньо було сформовано дві групи: контрольну (КГ) й експериментальну (ЕГ), яка і брала участь у тренінговій програмі. Загальна кількість учасників формувального етапу дослідження складає 40 осіб, із них 20 учасників контрольної і 20 – експериментальної групи. Для дотримання гендерної рівності в кожній групі було 10 хлопців і 10 дівчат.

Розглянемо результати впровадження тренінгової програми подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту.

Таблиця 3 – Результати змін у рівнях особистісної та ситуативної тривожності юнаків

Тривожність	Рівні вираженості	ЕГ		КГ	
		До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу	До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу
Особистісна тривожність	В.Р.	28	17	25	25
	С.Р.	36	30	36	39
	Н.Р.	36	53	39	36
Ситуативна тривожність	В.Р	40	31	40	40
	С.Р	32	21	35	35
	Н.Р.	28	48	25	25

У табл. 3. подано зафіксовані зміни у показниках особистісної та ситуативної тривожності юнаків. Як бачимо з таблиці, в контрольній групі не зафіксовано суттєвих змін.

Натомість юнаки експериментальної групи показали тенденцію до зниження як особистісної, так і ситуативної тривожності. Так, показники високого рівня особистісної тривожності із 38% знизилися до 17%, середній рівень із 36% знизився до 30%, а низький – із 36% зріс до 53%. Проте ситуативна тривожність має менш якісні показники. Показники високого рівня із 40% знизились до 31%, середнього – з 32% до 21% та низького – з 28% зросли до 48%. Це пояснюється неможливістю в умовах тренінгу відобразити всі можливі ситуації, які викликають тривогу та пропрацювати їх.

У табл. 4 подано результати змін у психоемоційних станах юнаків. Як бачимо, в учасників експериментальної групи значно знизився рівень тривожності: високий рівень із 37% до 30%, середній – із 33% до 17%, низький відповідно знизився з 30% до 53%. Рівні фрустрованості теж зазнали змін: високий рівень знизився з 40% до 30%, середній – із 25% до 20% та низький зріс із 35% до 50%. У показниках ригідності високий рівень знизився на 15%, середній – на 8% та низький – зріс на 13%. Рівні агресивності зазнали найменших змін. Так, високий рівень агресивності знизився з 30% до 25%, середній – з 35% до 30% та низький – зріс на 10%. У контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано.

Таблиця 4 – Результати змін у психоемоційних станах юнаків

Психоемоційні стани	Рівні вираженості	ЕГ		КГ	
		До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу	До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу
Тривожність	В.Р.	37	30	35	35
	С.Р.	33	17	30	35
	Н.Р.	30	53	35	30
Фрустрація	В.Р.	40	30	35	35
	С.Р.	25	20	30	25
	Н.Р.	35	50	35	40

Продовження таблиці 4

Психоемоційні стани	Рівні вираженості	ЕГ		КГ	
		До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу	До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу
Агресивність	В.Р.	30	25	30	35
	С.Р.	35	30	35	35
	Н.Р.	35	45	35	30
Ригідність	В.Р.	36	21	30	30
	С.Р.	33	25	36	30
	Н.Р.	31	54	34	40

У табл. 5 бачимо, що в учасників експериментальної групи є позитивні зміни у показниках критичності мислення.

Таблиця 5 – Результати змін у показниках критичності мислення юнаків

Показники критичності мислення	ЕГ		КГ	
	До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу	До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу
Високий	34	42	30	30
Середній	45	53	40	40
Низький	21	5	30	30

Так, учасники тренінгу демонструють підвищені показники критичності мислення: показники високого рівня зросли на 8%, середнього – теж на 8%, низького – на 16%. Це сприятиме переосмисленню інформації та ситуації в цілому, що допоможе об’єктивно їх оцінити. В учасників контрольної групи жодних змін не зафіксовано.

Підсумовуючи, можемо сказати, що програма подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту дала позитивні результати, що засвідчує її ефективність.

Висновки. Тривожність визначається як психологічна особливість, яка виявляється у схильності особистості переживати тривогу перед очікуваним негативним розвитком подій. Також це може бути короткочасний психічний стан, викликаний стресовими факторами, або мотиваційний конфлікт. Серед найпоширеніших причин тривожності у молоді виділяють загрозу життю, тривале нервове напруження, хронічну втому, недосипання, страх повторення минулого досвіду, відсутність близькості зі значущими людьми та фінансові труднощі. Підвищена тривожність призводить до невпевненості у своїх силах. Це пов'язано з негативним соціальним статусом, може формувати конфліктні відносини як із близькими, так і в більш широких стосунках. Стан тривоги характеризується інтенсивним і тривалим психоемоційним напруженням. Тому високий рівень тривожності людини є фактором ризику і потребує корегування.

Проведене емпіричне дослідження виявило, що під час воєнного конфлікту особи юнацького віку в основному проявляють такі характеристики: середні та низькі рівні особистісної тривожності, високі та середні рівні ситуативної тривожності, високий рівень ригідності, середній рівень агресивності, високий рівень фрустрації, високий рівень домагань та середній рівень критичності мислення. Учасники дослідження використовують активні та просоціальні стратегії подолання стресових ситуацій. Серед страхів, пов'язаних із воєнними діями, на першому місці є страх втратити батьків, на другому – опинитись у полоні, на третьому – втратити здоров'я, на четвертому – померти, на п'ятому – втратити майно. Найбільше тривожать власне воєнні дії, за ними йде сигнал тривоги, потім – навчання в умовах війни, невизначеність майбутнього та міжособистісні взаємини.

Кореляційний аналіз дозволив визначити найзначущіші показники, які впливають на тривожність осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. До них можна віднести: високий

рівень агресивності, високий рівень ригідності, низький рівень домагань, воєнні дії, страх втратити майно, низький рівень критичного мислення, імпульсивні дії, страх втратити здоров'я, високий рівень фрустрації, навчання в час війни.

З метою зниження рівня тривожності у молодих людей в умовах воєнного конфлікту ми розробили тренінгову програму. Вибір тренінгу для роботи з тривожністю в юнаків зумовлений його ефективністю як методу активного навчання, спрямованого на швидке подолання тривожності та формування відповідних навичок, особливо важливих в умовах військового стану. Групові заняття включали в себе вивчення різних напрямів арт-терапії, а також роботу з власними страхами і тривогою, використовуючи різноманітні арт-терапевтичні техніки. Метою впровадження тренінгової програми було не лише подолати тривожні стани, а й розвинути і зміцнити психологічний захист особистості. Додатково для стабілізації внутрішнього стану учасників і запобігання нових проявів тривожності ми включили матеріал, спрямований на релаксацію та стабілізацію емоційного стану. Це допомагало підтримувати психологічний баланс в учасників тренінгу та сприяло їхньому психологічному благополуччю в складних життєвих обставинах. Тренінгова програма охоплює шість занять тривалістю 2–2,5 год. кожне.

Впровадження тренінгової програми подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту дало змогу засвідчити позитивні зміни в експериментальній групі. Так, внаслідок реалізації цієї програми відбулися суттєві зрушення в таких показниках: рівень особистісної тривожності, ригідність, фрустрованість, критичність мислення. Показники високого рівня особистісної тривожності з 38% знизились до 17%, середній рівень – із 36% до 30%, а низький – із 36% зріс до 53%. Водночас на ситуативну тривожність вплинути вдалося значно менше. Показники високого рівня із 40% знизились до

31%, середнього – з 32% до 21%, низького – з 28% зросли на 48%. Рівні фрустрованості теж зазнали змін: високий рівень знизився з 40% до 30%, середній – із 25% до 20%, низький – зріс з 35% до 50%. У показниках ригідності високий рівень знизився на 15%, середній – на 8% та низький – зріс на 13%. Рівні агресивності зазнали найменших змін: високий рівень агресивності знизився з 30% до 25%, середній – із 35% до 30% і низький – зріс на 10%. Учасники тренінгу продемонстрували підвищення критичності мислення: показники високого рівня зросли на 8%, середнього – теж на 8%, а низького – зменшилися на 16%. В учасників контрольної групи суттєвих змін не зафіксовано.

Отже, результати впровадження психокорекційної програми підтвердили її ефективність щодо подолання тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Зазначимо, що проведення тренінгових занять із практичним психологом у закладах освіти дозволяє не лише покращити психологічний стан осіб юнацького віку, а й підвищити якість навчання, що свідчить про доцільність виокремлення годин в освітній програмі для проведення таких групових занять.

Перспективними вважаємо подальші дослідження рівня тривожності в гендерному та віковому аспектах, а також в залежності від отриманого негативного досвіду та рівня потенційних загроз в умовах воєнного конфлікту.

Список використаних джерел:

1. Андрейчин С. Р. Система впровадження арт-методів у роботі практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 5. С. 13–18.

2. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2020. С. 110–128.

3. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects. 2022. P. 1316–1322.

4. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 2. № 5. С. 25–28.

5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. 2021. Вип. 4. С. 82–86.

6. Богучарова О. І., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія», 2016. С. 27–36.

7. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посіб. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.

8. Валуйська А. Історія і види арт-терапії. Заняття з педагогами. Психолог. 2012. № 13–14. С. 66–67.

9. Войлова Н. Історія в картинках. Техніки арт-терапії. Психолог. 2012. № 13–14. С. 47–52.

10. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479–484.

11. Гайструк Н. А., Солєйко О. В. Арт-терапія: від світового досвіду до національних пріоритетів. Мистецтво лікування. 2014. № 2 (108). С. 57–60.

12. Гринечко А. Вплив тривожності на процес самовизначення в підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2015. 30 с.

13. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. Молодіжна політика: проблеми та перспективи : зб. матеріалів VI Міжн. наук.-

практ. конф., Дрогобич, 15–16 травня 2009 р. Дрогобич: ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. С. 272–276.

14. Гринечко А. Я. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. Освіта регіону: зб. наук. праць. 2011. № 2. С. 282–287.

15. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. 2022. № 21. С. 97–107.

16. Ентоні М. М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 130 с.

17. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 11 (87). С. 59–63.

18. Залуцька Н. М. Генералізованний тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі і підходи до діагностики і терапії. Огляд психіатрії і медичної психології. 2014. № 3. С. 80–89.

19. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Пед. думка, 2016. 216 с.

20. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78.

21. Казаннікова О. В. Особливості прояву тривожності в юнаків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 1. Т. 1. С. 176–180.

22. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2008. 24 с.

23. Климчук В. Тривога під час війни та її наслідки. Здоров'я України 21 сторіччя: медична газета. 2022. № 9. С. 526.

24. Климчук В. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. Неврологія. Психіатрія. Психотерапія. Київ, 2022. № 2. С. 1–4.

25. Коломієць А. Тривожність та її вплив на психічне здоров’я студентів. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: зб. наук.-методи. праць / за заг. ред. О. О. Стахової. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2018. С. 44–48.

26. Корольчук М. С., Корольчук М. В., Кулаженко А. І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ, 2014. 276 с.

27. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 6. Т. 1. С. 92–96.

28. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. пр. 2022. С. 70–73.

29. Маслов Т. М. Динаміка тривожності студентів вузу в процесі їх професійного становлення. Вектор науки. 2014. № 4. С. 168–171.

30. Міхеєва Л., Мельник Д. Тривожність та її вплив на розвиток підлітка. Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору: матер. Х-ї Всеукр. студент. наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 19–20 листоп. 2020 р. Хмельницький, 2020. С. 36–38.

31. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. Психолог. 2004. № 13. С. 9–12.

32. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття: зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2016. С. 106.

33. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. Психологічна наука і освіта. 1998. № 2. С. 11–17.

34. Сергєєнкова О. П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 243–247.

35. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць. Т. 1. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.

36. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон. 2016. Вип. 13. С. 299–301.

37. Стуліка О., Недєлько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. Молодий вчений. 2022. № 11 (111). С. 18–22.

38. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

39. Туріна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: Персона, 2017. 256 с.

40. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86.

41. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 165–170.

42. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. 2014. № 1. (22). С. 173–180.

43. Adler A. Understanding Human Nature. New York : Routledge, 2013. 332 p.

44. Cahyaning Suryaningrum College students's social anxiety: a study of the young people mental health in the digital age. Journal Konseling dan Pendidikan. 2021. Vol. 9. No. 1. P. 1–10.

45. Craig G. J., Baucum D. Human Development (9th Edition). Prentice Hall. PTR: Pearson College Div, 2001. 736 p.

46. Erikson E. H. Identity: youth and crises. New York: Norton. 1968. 338 p.

47. Eun Ja Yeun, Misoon J. Level of Depression and Anxiety among Undergraduate Student. Indian Journal of Science and Technology. 2015. Vol. 8(35). DOI: 10.17485/ijst/2015/v8i35/87313.

48. Eysenck H. J. The Dynamics of Anxiety and Hysteria. London: Routledge & Kegan Paul, 1957. 311 p.

49. Fauzi M. F., Anuar T. S., Teh L. K., et al. Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students. The prevalence and risk factors, International journal of environmental research and public health, 2021. No. 18 (6). P. 32–69.

50. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 1959. P. 75–176.

51. Fromm E. Anatomy of Human Destructiveness. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1973. 521 p.

52. Hasan A. A. H. Prevalence of internet addiction, its association with psychological distress, coping strategies among undergraduate students. Nurse Education Today. 2019. No. 81. P. 78–82.

53. Horney K. The neurotic personality of our time. New York: WW Norton & Company, 1964. 299 p.

54. Izard C. E. Human Emotions (Emotions, Personality, and Psychotherapy series). New York : Springer Science, 1977. 496 p.

55. Ismail M., Lee K. Y., Sutrisno Tanjung A., et al. The prevalence of psychological distress and its association with coping strategies among medical interns in Malaysia: A national-level cross-sectional study. Asia-Pacific Psychiatry. 2021 13:e12417. https://doi.org/10.1111/appy.124178of8ISMAILET AL.

56. Lai J., Ma S., Wang Y., Cai Z., Hu J., Wei N. et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. Netw JAMA. 2020. No. 3(3). P. 569–583.

57. May R. The Meaning of Anxiety. New York: Pocket Books, 1977. 408 p.

58. Nenko Yu., Orendarchuk O., Rudenko L., Lytvyn A. Anti-crisis management in higher education institutions of Ukraine during the Covid-19 pandemic. Revista Brasileira de Educação do Campo / Brazilian Journal of Rural Education. 2021. V. 6. DOI: http://dx.doi.org/10.20873/uft.rbec.e12838

59. Özçevik Subaşi D., Akça Sümengen A., Şimşek E., Ocakçı A. F. Healthcare workers' anxieties and coping strategies during the COVID-19 pandemic in Turkey. Perspectives in Psychiatric Care. 2021. No. 57(4). P. 1820–1828.

60. Peters W. J. The relationship between anxiety, personality characteristics, and working memory performance: partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology. Western Carolina University, 2015. 47 p.

61. Rajapuram N., Langness S., Marshall M. R., Sammann A. Medical students in distress: The impact of gender, race, debt, and disability. PLoS One. 2020. No. 15 (12). P. 243–250.

62. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

63. Rubinshtein S. L. Grundlagen der Allgemeinen Psychologie. Berlin: Volk und Wissen, 1984. 880 s.

64. Shaleny V., Shtefan N., Krylova O., et al. On the question of financial support for business during the war (Ukrainian case). Amazonia Investiga. 2022. Vol. 11(54). P. 232–242.

65. Spielberger C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. New York, 1972. Vol. 1.

66. Spielberger C. D., Vagg P. R., Barker L. R. et al. The factor structure of the state-trait anxiety inventory. Stress and anxiety. 1980. Vol. 7. P. 95–109.

1.6. Соціально-психологічна адаптація українських біженців за кордоном

У зв'язку з повномасштабним вторгненням рф значна кількість українців вимушені були залишити рідні домівки та шукати порятунку від небезпеки в інших державах. Відтак перед країнами світу постало безліч соціальних проблем, які досі остаточно не врегульовані та залишаються актуальними, проте вимагають різнорівневих рішень стосовно статусу переселенців, гуманітарної та медичної допомоги, надання житла, а також працевлаштування, освіти тощо. У таких обставинах люди, які внаслідок військових дій вимушені втікати зі своїх будинків, переживають сильні стреси, що можуть супроводжуватися втратами самоконтролю, недовірою до власної країни, надто на тлі ситуації соціально-правової та економічної нерівності, що значно деморалізує особистість.

Згідно з даними ООН, у зв'язку з подіями в Україні ще в 2014 р. кількість вимушених біженців і переселенців із Криму, Луганської та Донецької областей на сьогоднішній день становить 1 млн. 230 тис. осіб. ЗМІ називають ще більшу кількість – 2,5 млн. осіб (і це ще не остаточна їхня кількість!), що є рекордним значенням за останнє десятиліття в межах усієї Європи.

У психологічній науці проблемам соціальної адаптації присвячені роботи Е. Авраамової, Л. Гордона, Л. Корель, Н. Милославської, А. Мудрика, М. Ромма та ін. На особливу увагу заслуговують праці Г. Вітковської, В. Степанова та

© Лариса РУДЕНКО, Зоряна ТИНДИК, 2026

А. Сусоколова, які займалися безпосередньо проблематикою соціальної адаптації вимушених переселенців і біженців. Дослідники В. Іваненко, Є. Петрова, Е. Шуршалова, С. Якимчук та інші розробляли питання соціального захисту біженців і вимушених переселенців. Проблемам правового захисту цієї категорії осіб були присвячені роботи Л. Андріченко, Є. Білоусова, Н. Вороніна, С. Ганнушкіна, В. Євтушенко, Г. Литвинова та ін. Особливостям процесу психологічної та соціокультурної адаптації біженців і вимушених переселенців на нових територіях присвячено дослідження Г. Габдрахманова, В. Гриценко, В. Каліненко, Г. Солдатова, Л. Шайгерова та ін.

Створенням цілісної науки «міграціології» та питаннями прав і політичних уподобань вимушених мігрантів займалася низка дослідників, у працях яких приділено увагу проблемам: способу життя емігрантів, міжетнічної взаємодії; розкрито питання соціальної адаптації та інтеграції мігрантів у соціум; вплив чинника міграції на особистісні особливості. Зокрема специфіка психотерапевтичної, корекційної роботи з мігрантами розглядається у розвідках В. Гриценка, В. Каліненка, В. Нікітіна, В. Павленка та ін.

Попри низку наукових праць, які стосуються процесу адаптації, ця проблема залишається не до кінця дослідженою у контексті вимушеної міграції, спричиненої воєнними діями.

Термін «адаптація» вперше був уведений в науковий обіг німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 р. для характеристики явища пристосування органів чуття (зору, слуху тощо) до впливу відповідних зовнішніх подразників різної інтенсивності [41]. Вивчення цього питання продовжив Ж.- Б. Ламарк [44], саме з його ідеями пов’язується початок загальнобіологічного підходу до вивчення адаптації. Під біологічною адаптацією розуміють пристосування організму до зовнішніх умов у процесі еволюції.

Початок вивченню адаптації особистості у соціокультурному середовищі поклали праці І. Гердера [13]. У філософському аспекті адаптацію характеризують як особливу форму відображення впливів зовнішнього і внутрішнього середовища, що полягає в тенденції до встановлення з ними динамічної рівноваги. Також поняття «адаптація» пов'язують із кібернетичними категоріями саморегуляції та управління, де в якості механізму адаптації розглядається негативний зворотний зв'язок (реагування самокерованої системи на мінливі умови середовища). Термін застосовується лише до характеристики цілісних систем [18; 40].

Розглянемо основні підходи до поняття «адаптація» у психолого-педагогічній літературі. У «Психологічному словнику» воно тлумачиться як «процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах» [31, с. 12].

Це ж поняття також використовують у теорії інтелектуального розвитку, розробленій Ж. Піаже, яка пояснює взаємовідносини індивіда і його оточення. Згідно з його концепцією, адаптація і в біології, і в психології розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів: акомодації та асиміляції. Перший із них забезпечує модифікацію функціонування організму чи дій суб'єкта відповідно до властивостей середовища. Другий – змінює ті чи інші компоненти цього середовища, переробляючи їх відповідно до структури організму або включаючи в схеми поведінки суб'єкта [46].

Під час вивчення проблеми адаптації дослідники звернули увагу на можливість застосовування поняття «адаптація» не лише до аналізу біологічних або психологічних систем, але й до соціальних. Е. Гідденс, досліджуючи й осмислюючи важливість феномена соціальної адаптації,

визначає це суспільне явище як процес соціалізації або пристосування до виконання певної ролі [14].

Необхідність адаптації людини не лише до середовища, а й до соціального оточення доведена Г. Спенсером, який висунув ідею про те, що людський розум позбавлений обмежень, що й забезпечує найбільш адекватне пристосування індивіда до середовища [39].

Адаптація (від лат. adaptare – пристосовуватися) означає пристосування систем, що самореалізуються, до умов середовища, яке змінюється.

Психологи, розкриваючи зміст явища адаптації, розуміють його, передусім, як сталий процес активного пристосування до умов соціального середовища. В. Семиченко та Л. Зданевич запропонували концепцію системного розгляду процесу адаптації, яка ґрунтується на ідеї про залежність ефективності процесу адаптації людини від інтеграційних тенденцій особистості. Таким чином, загальний процес адаптації – це складне явище, яке має певну структуру, складається з багатьох відносно незалежних процесів. Кожен із них обслуговує певну систему відносин, які виникають у людини з відповідною системою, і в сукупності з ними та відповідними зв'язками складає певний структурний компонент [30].

С. Кулик вирізняє такі основні підходи до дослідження адаптації:

–*біофізіологічний* – пристосування й активне підтримання необхідного рівня відповідності будови організму до внутрішніх та зовнішніх змін, що виникають під впливом середовища біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температури, атмосферного тиску, освітлення та ін.) чинників;

–*психологічний* – формування індивідуального стилю діяльності; діалектична єдність діяльнісних і соціально-психологічних відношень суб'єктів адаптації і соціального

середовища; входження людини у систему внутрішньо-групових відносин і пристосування до них; вироблення зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу; набуття, закріплення й розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування у такому колективі;

–*інформаційно-комунікативний* – зміна структури або функції системи та керуючих впливів на основі одержаних даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорній інформації або змінених умовах діяльності; пошук, сприйняття й переробка інформації у контактах [22].

У контексті природознавчого підходу адаптація розглядається як здійснення живою істотою пристосування через зміну будови і функцій організму, його органів до умов середовища [21].

Одночасно процеси адаптації завжди скеровані на підтримку та збереження гомеостазу, тобто необхідної для підтримки життєдіяльності відносної сталості біологічних властивостей внутрішнього середовища людського організму відносно особливостей зовнішнього середовища. У психології також не існує єдиної думки про сутність цього поняття, проте очевидним є факт, що явище адаптації стосується психіки, її можна вважати психологічним поняттям і навіть категорією, яку можна використовувати як для пояснення походження і функціонування свідомості, так і для розпізнання причин тих чи інших вчинків, діяльності особистості тощо.

Існування трьох рівнів у психічному житті людини З. Фройд пояснює саме процесом адаптації, розглядаючи несвідоме, підсвідоме, свідоме як наслідок тривалого пристосування людської психіки до умов життя. Завдяки існуванню цих структур людина має здатність краще адаптуватися до будь-яких особливих для суспільства чи

складних обставин життя. При цьому вони визначають різні можливості її адаптації [36].

Представник біхевіоризму Є. Торндайк запропонував закон ефекту, згідно з яким підкріплення, наприклад, у вигляді схвалення і заохочення з боку інших, сприяє закріпленню реакції та її збереженню [52]. Підкріпленням для людини, як вважає Б. Скінер, може бути власна успішна реакція. Він запропонував формулу так званої оперантної поведінки. Наприклад, із метою контролю за молоддю Б. Скінер пропонує змінювати чинники підкріплення, щоб юнак відчував свою успішність саме в тій сфері, яка є соціально схвалюваною. І щодо подолання низької продуктивності робітників Б. Скіннер так само вважає, що потрібно не закликати до «почуття професійної гордості», а змінювати систему підкріплення. За це його звинувачують у тому, що він, мовляв, пропонує перетворити людей на роботів, не здатних на високі почуття, але здатних до адаптації [50]. У когнітивній теорії особистості вихідним є положення про те, що для адаптації людині потрібно все пізнати і проаналізувати, оцінити і використати. Різні люди по-різному інтерпретують ситуації, в яких вони діють. Опинившись у реальній ситуації, людина не має можливості для всебічного аналізу обставин, вона діє – робить вибір і здійснює вчинок (біхевіористи на цьому закінчують аналіз поведінки), але когнітивна й емоційна частини вчинку на цьому не закінчуються, оскільки сам вчинок стає теж джерелом інформації, яка може забезпечити адаптацію [42]. Таким чином, після реакції людина певною мірою здійснює суб'єктивний аналіз своєї поведінки, її успішності, на основі чого проводить корекцію, досягає покращення адаптивних процесів і робить висновки на майбутнє щодо рішень і поведінки в подібних ситуаціях. Американський психолог Ф. Зімбардо, вивчаючи форми антисоціальної поведінки, дійшов висновку, що більшість негативних вчинків може пояснюватись якістю аналізу

людиною ситуаційних і міжособистісних чинників [54]. Тому навіть приємні, гарні люди можуть здійснювати негативні вчинки в складних обставинах і ситуаціях.

Психологи вважають, що неправильна поведінка викликається ірраціональними думками (типу «принципова позиція за ситуацією»), що породжується «ситуацією, що активізує». Тому до завдань психотерапевта належать вивчення мисленнєвих операцій пацієнта, підведення його до розуміння присутності в його рішеннях ірраціональних моментів і помилок, які треба виправляти. Формування в людини більш об'єктивного відображення подій призводить до пошуку нових рішень і більш адаптивних форм поведінки [48]. На думку А. Елліса, неадаптовані форми поведінки мало-помалу будуть заміщатись новими, більш ефективними, адаптованими, тобто модифікація мислення може вести до зміни поведінки [17].

Цікаву думку щодо адаптації сформулював американських психолог К. Роджерс – представник гуманістичної психології. Він виокремив феномени людської поведінки й особистості, відповідність яких дає можливість людині бути адаптованою і пристосуватися до інших. Люди бувають злими, у них можуть виникати аномальні імпульси, руйнівні почуття, і вони можуть поводити себе всупереч своїй внутрішній моральній природі, оскільки їм властиві внутрішній страх і беззахисність. Люди можуть поводитися, як визнає К. Роджерс, вкрай жорстоко, жахливо, деструктивно, неадекватно стосовно своєї природи, але адекватно обставинам, приховуючи свій духовний світ, щоб забезпечити адаптацію до складних умов життя. Але в глибинах свого внутрішнього світу кожна людина залишається такою, якою їй потрібно бути відповідно до свого призначення у світі, пов'язаного з творенням, перетворенням, покращенням власного життя і життя інших через добро [47].

Значущість поняття адаптації для психології особистості обґрунтував Г. Балл, відзначаючи необхідність його трактування не у вузькому сенсі (як пристосування до середовища), а в широкому – як єдності взаємозумовлених протилежно спрямованих процесів зрівноважування суб'єкта із середовищем [4]. Сучасні дослідники розглядають явище соціально-психологічної адаптації як рух від пасивного пристосування до побудови системи продуктивної взаємодії особистості та середовища і визначають її як активний процес використання суб'єктом стратегій і способів оволодіння ситуацією, в який свій внесок чинять як особистість, так й інший (індивідуальний чи груповий) суб'єкт, які взаємно адаптуються і творять єдиний адаптивний простір [11].

Однак за наявності значної кількості соціологічних, психофізіологічних, загальнопсихологічних досліджень недостатньо вивченим залишається соціально-психологічний контекст адаптації особи і спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту та вироблення психологічних стратегій адаптації до них.

Процес «соціальної адаптації» дослідники характеризують, виділяючи її специфічні особливості, зумовлені єдністю соціальних і біологічних чинників. Значення цього методологічного принципу пояснюють, аналізуючи деякі форми адаптації людини в процесі одного з основних видів соціальної діяльності – праці. По-перше, процес пристосування людини відбувається за активної участі свідомості (хоча окремі елементи можуть і не усвідомлюватися). По-друге, середовище, в якому здійснюється адаптація особистості, має принципово інший характер, адже, на відміну від тваринного пристосування, середовище людини є передусім результатом її трудової діяльності. По-третє, людина не просто пасивно сприймає результати адаптації, а здатна систематично та цілеспрямовано змінювати їх відповідно до соціальних умов свого буття. У такому разі стає зрозумілим, що використання поняття

«адаптивно-адаптувальна система» щодо людського суспільства покликане виразити двоєдину природу її діяльності, яка, залишаючись адаптивною, з іншого боку, стає перетворювальною діяльністю. Звичайно, мова не йшла про те, що діяльність людини зводиться лише до адаптації [1; 11; 15; 19].

В умовах соціально-економічної кризи успішність, адекватність і конструктивність соціально-психологічної адаптації визначають тенденції соціального й економічного розвитку суспільства. Соціально-психологічну адаптацію, її чинники та механізми різноаспектно і багатопланово вивчають з огляду на соціальну та соціально-економічну значущість проблеми. Науковці досліджували особливості адаптації в умовах звичайних життєвих ситуацій, стресу, життєвої кризи, однак різні психологічні концепції розглядають різні чинники соціальної адаптації [1; 11; 15; 19]. Провідне місце в сучасних дослідженнях соціальної адаптації належить теоретичним підходам когнітивно-біхевіорально-феноменологічної орієнтації.

Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування до вимог середовища. З позицій системного підходу це явище треба розглядати як безперервний процес взаємозумовленого впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежать як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища. Адаптація відбувається шляхом поєднання неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату. На формулювання бажаної мети та способів її досягнення впливають зовнішні та внутрішні соціальні регулятори. До перших відносять норми поведінки, правила, вимоги та побажання й очікування щодо її вияву. Внутрішніми соціальними регуляторами є інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, які разом визначають життєві цілі, критерії оптимуму соціальної

адаптації та індивідуально прийнятні способи і форми соціальної адаптації [29; 35.].

Соціально-психологічна адаптація має нині чимало особливостей. На думку Ю. Швалба, в умовах соціальної стабільності зміни зумовлюються активністю самих людей [38].

Особливості ж теперішньої системи полягають у тому, що трансформаційні зміни перевищують індивідуальні можливості управління та контролю. У сучасному українському соціальному просторі одночасно існують цінності ринкової орієнтації, а також цінності, пов'язані з архетипами старого суспільства. У багатьох випадках таку суперечність можна побачити на прикладі сучасної сім'ї, коли її розглядати як взаємодію і взаємостосунки трьох поколінь, що мають різні системи цінностей і настанов щодо сучасної соціально-економічної реальності. Представники найстаршого покоління не змогли пройти ресоціалізацію. Покоління дорослих проходить активний етап ресоціалізації, переборення радянських, відродження національних і активного впливу західних традицій.

В. Харченко вважає, що в різко змінних соціальних середовищах (а українська ситуація саме така) люди, передусім, поведінкою реагують на зміни, тоді як соціальні настанови, стереотипи і цінності зберігаються впродовж тривалого часу. Водночас у ситуаціях, коли економічні перетворення, крім усього іншого, приводять до різкого падіння життєвого рівня, кінцевою метою адаптивної поведінки є досягнення певного матеріального становища, здатного забезпечити задоволення нагальних фізіологічних і соціальних потреб [37].

Під чинниками адаптації розуміємо сукупність умов, що визначають тип, характер (швидкість і фазу) і результат адаптації. Вони тісно взаємопов'язані та можуть прискорювати чи гальмувати її. Наприклад, В. Семиченко і Л. Зданевич вважають, що труднощі адаптаційного періоду на індивідуальному рівні поглиблюють такі чинники: відсутність

умінь і навичок самореалізації, несформованість умінь здійснювати психічну саморегуляцію поведінки і діяльності; нездатність усвідомлювати вимоги до рівня інтеграції діяльності, адже нова система міжособистісних стосунків із навколишніми умовами не може бути засвоєна відразу; особистісна схильність фіксуватися на негативних проявах повсякденного життя: зосередженість на своїх моральних, інтелектуальних, вольових недоліках, які посилюються у світлі нових соціальних вимог; розлука із сім'єю, людьми звичного кола. Гострота переживань поглиблюється побутовими труднощами, незадовільним матеріальним становищем; відсутністю спрямованості на конструктивне подолання труднощів [30].

І. Галецька до психологічних чинників, які визначають особливості соціальної адаптації, відносить: психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії та способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації [11].

У структурі чинників адаптації виділяють об'єктивні та суб'єктивні. Перші визначають зовнішні соціальні умови формування особистості, тобто умови життєдіяльності та засоби, під впливом яких формуються ті чи інші особистісні риси. Поряд з об'єктивними чинниками, що визначають загальний напрям адаптації, і чинниками, специфічними для конкретного середовища (матеріально-технічна база, наявність житла, побутові умови), є такі, дія яких проявляється крізь функціонування адаптивного середовища, від якого залежить їх наявність чи відсутність. Ці чинники об'єктивні стосовно особистості, але є суб'єктивними щодо середовища адаптації і діють у різних колективах по-різному. Вони поділяються на загальні та специфічні. Загальні об'єктивні чинники діють на рівні суспільства в цілому, на макрорівні, що визначає характер і загальні напрями соціалізуючих

впливів на людину. Специфічні чинники діють на рівні окремих соціальних структур суспільства. Вплив загальних об'єктивних чинників опосередковується специфічними об'єктивними чинниками, що діють на мікрорівні [1].

Дія суб'єктивних чинників пов'язана з тим, що в процесі адаптації людина не лише пристосовується, але і займає активну, творчу позицію, зумовлену виробленою системою ціннісних орієнтацій, настанов тощо. Науковці відзначають, що в цілому на процес адаптації впливають:

–чинники середовища, до яких здійснюється адаптація (робоче місце, технологічний процес, зміст виробничих завдань, підвищення кваліфікації);

–індивідуально-особистісні чинники, безпосередньо пов'язані з особливостями самого адаптанта (передадаптаційний рівень знань, умінь і навичок, характер мотивації, яка визначає ставлення до професійної діяльності, індивідуально-психологічні властивості особистості);

–соціально-психологічні чинники (соціально-психологічний клімат колективу, наявність групових норм, стиль міжособистісної взаємодії в групі) [10].

У процес адаптації включаються такі чинники: соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, соціально-психологічні, психофізіологічні, суб'єктивні й об'єктивні, соціальні й особистісні, природні, технологічні, внутрішні (що знаходяться всередині системи «індивід – середовище – професія») і зовнішні (що перебувають за межами цієї системи), основні (домінуючі) і другорядні, специфічні, чинники колективу, чинники розвитку та ін. Всі вони по-різному впливають на успішність адаптації та її результат залежно від ступеня інтенсивності та тривалості впливу, взаємопов'язані між собою, діють як єдине ціле, як система взаємозумовлених обставин, у якій існує субординація і координація [5].

На думку науковців, на успішність адаптації найбільше впливають дві групи чинників: суб'єктивні чинники та чинники середовища. До перших належать вік, стать, фізіологічні й психологічні характеристики людини; до другої – умови праці, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища [23].

До вищезгаданих чинників дослідники додають ще комплекс природних адаптогенних чинників. Таким чином, соціальні чинники зумовлені типом виконаної діяльності та соціальних завдань, що стоять перед особистістю. А внутрішні умови виконання діяльності становлять третю групу чинників, які відображають стан процесів, які власне й забезпечують адаптацію [6; 24].

Серед усього різноманіття критеріїв соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців варто виділити:

1) успішність соціальної адаптації: не відмова від своїх культурних цінностей і повне прийняття іншої культури (в цьому випадку мова йде радше не про адаптацію, а про асиміляцію), а здатність таким чином поєднати різні цінності, щоб освоїти і прийняти нові культурні норми і правила, зберігаючи при цьому власну самобутність;

2) відсутність умов для самореалізації, що виявляється в деяких випадках не менш серйозною перешкодою для успішної адаптації, ніж незадоволеність матеріальних потреб;

3) відсутність повноцінного спілкування і взаємодії з місцевим населенням, що призводить до виникнення почуття відчуженості, непотрібності та марності;

4) ступінь задоволеності некорінного населення проживанням в іншій країні, його «соціальне самопочуття»;

5) нова самоідентифікація, яка поступово формується у вимушених переселенців через почуття приналежності до певної соціальної групи, нового для них суспільства, усвідомлене співвіднесення себе з нею;

6) характер адаптивної діяльності;

7) часова тривалість;

8) зацікавленість і сумлінність у праці, свідоме ставлення до справи, ініціативне включення в роботу, прагнення до максимальної реалізації своїх можливостей;

9) соціальний статус особистості на новому місці поселення, його рівень;

10) психологічна задоволеність людини середовищем, яке при порушенні адаптації може супроводжуватися депресивним настроєм, тривогою, занепокоєнням, почуттям нездатності впоратися з ситуацією, пристосуватися до неї [33; 45].

Всі перелічені критерії доцільно об'єднати у п'ять груп:

1) соціальне самопочуття вимушеного переселенця;

2) ідентифікація вимушених переселенців із новим середовищем;

3) ступінь реалізації внутрішнього потенціалу досліджуваної категорії осіб;

4) характер відносин із середовищем;

5) здатність підвищення культури адаптивного середовища.

Питання соціально-психологічної адаптації стоїть сьогодні досить гостро. У свою чергу, динаміка розвитку суспільства сьогодні така, що вимушені міграційні процеси набувають усе ширшого значення з кожним днем у всьому світі. Через зростання темпів змін (політичних, економічних, культурних, соціальних та інших) це вимагає від людини, особливо від вимушених переселенців та біженців, досконалого володіння стратегіями адаптації.

Вимушене переселення можна сміливо охарактеризувати як екстремальну або, як мінімум, кризову ситуацію. Як і будь-яка інша кризова ситуація, вимушена міграція призводить до глибокої, часто незворотної за своїми наслідками трансформації внутрішньої структури особистості вимушених переселенців (цінностей, патернів поведінки,

мотивів, цілей діяльності тощо). Під таким радикальним впливом одні елементи структури зникають зовсім, інші, навпаки, формуючись, сприяють подоланню особистістю труднощів і виходу на новий якісний рівень [32; 35].

Неминучим наслідком будь-якої кризової ситуації є незадоволення базової потреби людини (потреби в безпеці), порушення стабільної картини світу. Це призводить до тяжких тривалих наслідків: невротизації, депресивних станів, втрати віри в себе, втрати перспективи і великою мірою визначає подальшу долю не лише однієї конкретної людини, але й цілих соціальних груп [23; 25; 43].

В українців, які отримали тимчасовий прихисток в інших країнах, потрапляючи в нові умови і розпочинаючи нове життя, формують зовсім інше ставлення і до себе, свого внутрішнього «Я», і до навколишнього світу. Їхня поведінка характеризується підвищеною збудливістю, агресивною реакцією на зовнішні подразники. Вони страждають на безсоння, часткову втрату пам’яті, відчувають труднощі у формуванні думок для вербального висловлення [9; 20; 27; 51].

Потрапляючи у нову країну, незнайоме середовище, вимушені переселенці не лише відчувають психологічний і соціальний дискомфорт, а й можуть нести небезпеку для суспільства, що їх приймає. Така трансформація призводить до різних наслідків, починаючи від сепаратизму й етнічного нігілізму і закінчуючи крайнім фанатизмом і націоналізмом, коли формується виражений негативний образ етносу, а поведінка особистості виходить за межі цього образу [7; 8; 12].

За відсутності належної соціальної підтримки вимушені переселенці наражаються на небезпеку, пов’язану з: розвитком психологічного стресу внаслідок зміни місця проживання та звичного середовища; скрутним матеріальним становищем через безробіття; відсутністю соціальних гарантій і соціального захисту; ризиком потрапляння до категорії соціального неблагополуччя «груп ризику» (злидні,

маргінали, правопорушники, залежні тощо); загрозою стати жертвою обману, махінацій або дискримінації; можливим розвитком хвороб, пов'язаних із соціальним неблагополуччям (туберкульоз, ВІЛ-інфекція, алкоголізм тощо); відсутністю або обмеженістю доступу до медичної допомоги; ускладненнями раніше не вилікуваних захворювань.

Дезадаптація вимушених переселенців до нового середовища й умов життя може призвести до негативних наслідків психологічного характеру та викликати:

–загострення деструктивних психічних станів; панічні атаки;

–страждання від психосоматичних розладів;

–проблеми зі сном та здоров'ям, що виникли після пережитих подій;

–ризики загострення адикцій (алкоголізація, наркотизація тощо);

–часті сварки, конфлікти та нерозуміння в сім'ї;

–відчуття непотрібності, самотності на чужині;

–бажання повернутися додому, незважаючи на небезпеку;

–страх, що війна прийде до нового місця перебування;

–часті болісні спогади про минуле життя та пережите;

–запальність та неконтрольована агресія;

–відчуття «ворожості» з боку нового соціального оточення;

–порушення самосприйняття через відчуття меншовартості та неповноцінності;

–хворобливу реакцію на байдужість суспільства;

–дистимію на тлі ностальгії;

–байдужість до всього, що відбувається, або занурення у себе;

–відсутність надії та радості в душі через постійні тривоги;

–неможливість побудувати життєві плани через страх перед майбутнім та невизначеність;

–труднощі з пошуком себе й організацією власного життя у нових умовах;

–апатичне небажання взагалі щось робити (підтримувати гігієну, систематично харчуватися, займатися побутом та повсякденними справами тощо) [2; 3; 16; 26; 27].

Оскільки життєва ситуація вимушених переселенців сприяє тому, що у цієї категорії осіб руйнуються засвоєні раніше звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем, їм доводиться не лише формувати в собі нові цінності, переконання, форми поведінки, властиві новому середовищу, а й знайти в собі сили відмовитися від колишніх [6; 28]. Американський психолог Г. Тріандінс виокремив фази соціально-психологічного пристосування біженців до нового середовища [53]. Зупинимось на них детальніше.

Ейфорійна фаза, «медовий місяць», коли у вимушених переселенців задіяна лише емоційна сфера психіки. Подібний споглядально-пасивний стан триває від кількох днів до кількох місяців залежно від особистості кожного. У цей період може не відбуватися зміна інтересів активності суб'єкта, перебудова його поведінки, стратегій, планів, завдань і діяльності загалом.

«Туристична» фаза, під час якої людина починає отримувати необхідну інформацію про життя незнайомого суспільства. Відбувається осмислення зовнішнього боку ситуації, побудова її образу і подальше включення цього образу в цілісне уявлення суб'єкта про себе і взаємозв'язок з оточенням. На цьому етапі вже починає формуватися негативний вплив, людина зустрічається з непорозумінням і відторгненням.

«Орієнтувальна фаза». Людина, що отримала тимчасовий прихисток, вимушена вирішувати не лише

особистісні проблеми, але й проблеми соціуму: організаційні, правові, політичні, культурні, психологічні. Інша культура примушує переселенців відмовитися від колишнього способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила та зразки поведінки. Для вимушеного переселенця в процесі пристосування змінюється все: від природи і клімату до психологічних стосунків, а також традицій, звичаїв, ритуалів, цінностей. Навіть за умов сприятливих обставин пристосування до іншого етнічного і культурного середовища є досить складним, стресогенним процесом. О. Блинова зазначає, що вимушених переселенців можуть спіткати «порушення у когнітивній сфері, відмічаються випадки розладу всіх основних пізнавальних процесів: порушення пам'яті, розсіяність уваги, порушення сприйняття (наприклад, часу), розлади мислення. Серйозні проблеми виявляються у міжособистісному спілкуванні, зокрема у стосунках між подружжям, з дітьми, у сфері взаємодії з представниками іншої культури» [5].

«Депресивна фаза». Зазвичай, через неї проходять усі вимушені переселенці, незалежно від рівня успішності подолання трьох попередніх фаз. Відбувається вона на тлі кризи адаптації. За Г. Тріандісом, ця фаза є переломним моментом, коли етап депресії змінюється оптимізмом за умови забезпечення адаптації, що вдається далеко не всім. Можливими є два варіанти розвитку ситуації: адаптація (перехід з «орієнтувальної» фази до фази «активної діяльності») та дезадаптація – стресова ситуація, яка призводить до низки психічних розладів. Найрозповсюдженішими психосоматичними симптомами у вимушених переселенців є: головні болі, запаморочення, болі в області серця, дискомфорт в області шлунку, кишківника, порушення сну, пригнічений стан, часта зміна, перепади настрою, підвищена збудливість, швидка втомлюваність, відчуття тривоги, страху, невпевненості [32; 49].

«Фаза активної діяльності» характерна для людей, які успішно пройшли адаптацію. Існує поняття «феномен здорового мігранта», оскільки лише люди з високою стійкістю психічного і соматичного здоров'я можуть реалізувати себе в умовах переселення до нового середовища [53].

В Інституті демографії та соціальних досліджень НАН України було опубліковано дослідження О. Балакірєвої, в якому відзначалося, що лише 59% опитуваних із числа вимушених переселенців почуваються комфортно в приймаючій спільноті [9]. Така ситуація зумовлюється невідповідністю очікувань місцевої громади і новоприбулих громадян. Важливо акцентувати увагу на труднощах в адаптації, яких можуть зазнавати всі три категорії людей.

З метою виявлення у біженців з України проблем, що викликають низку порушень у сфері ментального здоров'я, було проведене емпіричне дослідження, в якому взяли участь 68 вимушено переселених осіб (46 жінок та 22 чоловіків), що перебувають у Норвегії. В якості психодіагностичного інструментарію використано: методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, шкалу диференціальних емоцій (адаптація О. Леонової, М. Капіци), опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions Inventory, PCTI), методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS), шкалу задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), багатофакторний особистісний опитувальник FPI (Freiburg Personality Inventory).

Отримані результати засвідчують, що учасники дослідження мають середні показники опірності стресу; майже у половини виявлено психологічну травму, проте без ознак посттравматичного розладу; у всіх опитаних переважають гострі негативні емоції та середні показники задоволеності життям.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено найзначущіші зв'язки соціально-психологічної адаптації з такими показниками: опірність стресу, показник задоволеності життям, індекс позитивних емоцій, депресивність, індекс гострих негативних емоцій, індекс тривожно-депресивних емоцій, комунікабельність, індекс позитивних емоцій, дратівливість, сором'язливість, відкритість.

З метою реалізації поставлених дослідницьких завдань нами було розроблено й апробовано тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня адаптації, а також на розвиток здатності опиратися стресу, переживати позитивні емоції в умовах біженства, приймати себе у новій ситуації, на зниження загального рівня тривоги. Відповідно до отриманих результатів із загальної вибірки досліджуваних нами було створено контрольну й експериментальну групи по 14 осіб кожна. Для учасників експериментальної групи було проведено авторський тренінг, спрямований на підвищення рівня адаптації біженців, а учасники контрольної групи залишались у звичних для себе умовах.

Метою тренінгу було підвищення рівня адаптації в умовах біженства, а також чинників, які впливають або залежать від адаптації, зокрема рівня стресостійкості, прийняття себе, позитивних емоцій. Відповідно до мети було поставлено такі завдання тренінгу: формування сприятливого психологічного клімату групи; зближення учасників і встановлення довірчих відносин; підвищення рівня адаптації, а також формування здатності опиратися стресу, дозволяти собі переживати позитивні емоції в умовах біженства, приймати себе у новій ситуації, зниження загального рівня тривоги. Тренінгові заняття проводилися двічі на тиждень, загалом 8 занять.

Після проведення тренінгу було проведене повторне лпитування, результати якого засвідчили суттєві зміни у показниках соціально-психологічної адаптації в учасників експериментальної групи (див. табл. 1 та 2).

Таблиця 1 – Зміни за показниками соціально-психологічної адаптації в учасників ЕГ

Показники адаптації		**Високий рівень**	**Середній рівень**	**Низький рівень**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Адаптація	До тренінгу	32,4 %	35,7 %	31,9 %
	Після тренінгу	44,3 %	39,4 %	16,3 %
Самосприйняття	До тренінгу	39,3 %	35,7 %	25,0 %
	Після тренінгу	45,3 %	39,4 %	15,3 %
Емоційна комфортність	До тренінгу	35,7 %	39,3 %	25,0 %
	Після тренінгу	43,3 %	35,7 %	21,0 %
Прагнення до домінування	До тренінгу	33,6 %	34,5 %	31,9 %
	Після тренінгу	25,0 %	31,9 %	43,1 %

Таблиця 2 – Зміни за шкалою диференційних емоцій в учасників ЕГ

Шкала диференціальних емоцій	**Рівні вираженості**				
	Слабкий		Помірний	Виражений	Сильний
Індекс позитивних емоцій	До тренінгу	23,3 %	26,1 %	26,1 %	24,5 %
	Після тренінгу	12,6 %	18,6 %	35,6 %	33,2 %
Індекс гострих негативних емоцій	До тренінгу	31,6 %	30,2 %	24,2 %	14,0 %
	Після тренінгу	38,6 %	35,6 %	20,5 %	5,3 %
Індекс тривожно-депресивних емоцій	До тренінгу	30,2 %	24,5 %	20,5 %	24,8 %
	Після тренінгу	39,7 %	33,2 %	15,4 %	11,7 %

Як видно з таблиць, значно зменшились (на 9,7%) показники в осіб із низьким рівнем самосприйняття, на 7,6% зросли показники високого рівня емоційної комфортності та відповідно на 4,0% зменшились показники низького рівня за цим параметром; на 8,6% знизився високий рівень прагнення до домінування; в середньому майже на 7% зріс індекс позитивних емоцій, відповідно на 6,2% знизився рівень гострих негативних і на 9,1% – тривожно-депресивних емоцій. Також, учасники дослідження продемонстрували підвищення у показниках опірності стресу в середньому на 8,5%. У показниках задоволеності життям та травми не відбулося значимих змін.

В учасників контрольної групи значущих змін не відбулося. Ледь помітні зміни, що спостерігалися в показниках емоційної комфортності та прагнення до домінування, можуть свідчити про негативні тенденції в міжособистісних стосунках.

Таким чином, результати експериментального дослідження засвідчили дієвість розробленої авторської корекційної програми та доцільність її використання у роботі з вимушено переселеними особами за кордоном.

Попри значущість нашого дослідження, воно не претендує на розв'язання всіх актуальних проблем у сфері соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців з України. Перспективним вбачаємо виявлення компонентів і чинників соціально-психологічної адаптації біженців, їхнього психоемоційного стану залежно від віку, гендеру, тривалості перебування у статусі біженця тощо.

Список використаних джерел:

1. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія / В. І. Бондар, І. М. Шапошнікова, Т. Л. Опалюк, Т. Й. Франчук; за заг. ред. В. І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.

2. Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців): методичні рекомендації. Бібліотека психологічної та соціальної допомоги. URL: http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61.

3. Алєксєєнко Т. Ф., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю., Бибик Д. Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія / за ред. Т. Ф. Алєксєєнко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.

4. Балл Г. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень філософії. Педагогіка і психологія. 2016. С. 9–15.

5. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. 2010. № 3/LXXXX. С. 12–16.

6. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Гуманітарні студії: історія та педагогіка. 2021. № 1 (01). С. 125–128.

7. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05) / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022. 301 с.

8. Верховод О. Психологічні складнощі адаптації за кордоном. Евакуація. City. URL: https://evacuation.city/articles/235924/tut-vsechuzhe-hochu-dodomu-psihologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom.

9. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наук. доп. за ред. канд. соціол. наук О. М. Балакірєвої; НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України». Київ, 2016. 140 с.

10. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. Science of XXI century: development, main theories and achievements: mater. of II International Scientific and Theoretical Conference (June 24, 2022; Helsinki, Finland). Helsinki, 2022. С. 12–15.

11. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Західний науковий центр НАН України та МОН України. URL: http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php.

12. Гаркуша І. В. Особливості емоційної сфери особистості після переживання екстремальної ситуації. European vector of contemporary psychology, pedagogy and social sciences: the experience of Ukraine and the Republic of Poland: collective monograph. Vol. 2. Sandomierz: Baltija Publishing, 2018. P. 66−84.

13. Гердер Ґ. Про вплив поетичного мистецтва на звичаї народів. Мислителі німецького романтизму. Івано-Франківськ: Лілея-НВ. 2003. С. 69–82.

14. Гідденс Е. Соціологія / пер. з англ. В. Шовкун, А. Олійник. Київ: Основи, 1999. 726 с.

15. Гринців М. В. Психологічні особливості професійної адаптації молоді. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 54–57.

16. Дерев'янко С. Внутрішньо переміщені особи: проблеми політичної соціалізації в Галичині. Наукові записки: ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України. 2017. Вип. 1 (87). С. 199–216.

17. Елліс А. Як зберегти емоційне здоров'я за будь-яких обставин. Київ: Сварог, 2023. 282 с.

18. Єрьоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. праць молодих

вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 211–216.

19. Єрьоменко О. А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.

20. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: монографія. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2021. 143 с.

21. Кириченко В. В. Професійна адаптація особистості: суб'єктноціннісний підхід до вивчення. Проблеми та перспективи розвитку практичної психології в Україні: матер. II Всеукр. наук. Інтернет-конф (24 жовтня 2013 р., м. Умань). Умань: Візаві, 2013. С. 56–57.

22. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с.

23. Лєсовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2017. 144 с.

24. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2016. Вип. 12. С. 131–138.

25. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2022. № 5 (69). С. 90–97.

26. Мірошниченко О. А. Психологічні чинники адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. Наука і освіта. 2014. Вип. 8. С. 123–128.

27. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Гуманітарні студії: історія та педагогіка. 2021. № 1 (01). С. 200–202.

28. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 80–83.

29. Попович О. В. Поняття адаптації особистості: основні напрями трактування. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів і студентів. Черкаси: ЧІПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2019. С. 257–260.

30. Семиченко В. А., Зданевич Л. В. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки: зб. тез за матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Хмельницький, 2002. С. 12–20.

31. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.

32. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. № 4 (1). С. 1–11.

33. Смаль В., Позняк О. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах. За матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей. Київ, 2016. 93 с.

34. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 50–56.

35. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2010. 84 с.

36. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль: Богдан. 2021. 552 с.

37. Харченко В. Є. Стратегії соціальної адаптації та рівні економіко-психологічної адаптації особистості. Освіта регіону. Політологія психологія комунікації. URL : https://social-science.uu.edu.ua/article/190.

38. Швалб Ю. М. Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах військової катастрофи. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології: матер VIII Міжнар. наук.-практ. конф. 10–11 березня 2023 р., м. Київ. С. 144–148. URL: pdfhttps://psy.knu.ua/images/conference/2021/tezy_knu_socwork_03_2021.pdf.

39. A System of Synthetic Philosophy by Herbert Spencer (1820–1903). URL: https://praxeology.net/HS-SP.htm.

40. Acar B., Acar İ. H., Alhiraki O. A., Fahham O., Erim Y., Acarturk C. The Role of Coping Strategies in Post-Traumatic Growth among Syrian Refugees: A Structural Equation Model. Refugee Mental Health and Wellbeing: Innovations, Ethics and New Directions. 2021. No 18 (16). URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444576/.

41. Aubert H. Physiologie der Netzhout. Breslau, 1865. 113 s.

42. European Union Agency for Fundamental Rights. (2023). Fleeing Ukraine: Displaced people’s experiences in the EU. URL: https://fra.europa.eu/en/publication/2023/ukraine-survey

43. Keshavarzi S. Stress, Coping, and Religiosity among Recent Syrian Refugees in Canada. Electronic Theses and Dissertations. 2018. 144 p. URL: https://www.semanticscholar.org/paper/Stress%2C-Coping%2C-and-Religiosity-among-Recent-Syrian-Keshavarzi/f3718beb1d432142eddd6420a5669790e63021a2.

44. Lamarck J.-B. Philosophie Zoologique, Vol. 1. URL: https://www.nhbs.com/philosophie-zoologique-volume-1-book?srsltid=AfmBOorLzHZF0-FQnLfxdrFEG7KAFXIbsbu4qufm1AuuxGsYE-ATddgU.

45. Lin S., Kobayashi K., Tong H., Davison K., Arora S., Fuller-Thomson E. Close Relations Matter: The Association Between Depression and Refugee Status in the Canadian Longitudinal Study on Aging (CLSA). Journal of Immigrant and Minority Health. 2020. Vol. 22. P. 946–956. URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s10903-020-00980-0.

46. Piaget J. Biology and Knowledge. Chicago: University of Chicago Press, 1971. 384 p.

47. Rogers C. Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart. 1959. 167 p.

48. Salam Z., Gajaria A., Wahoush O., Nouvet E. Coping with Stressors by Drawing on Social Supports: The Experiences of Adolescent Syrian Refugees in Canada. Refuge. General Issue. 2022. Vol. 38. No. 2. P. 1–17. URL: https://refuge.journals.yorku.ca/index.php/refuge/article/view/40887/36820.

49. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs. Self-efficacy in changing societies / Ed. by A. Bandura. Cambridge, 1995. P. 259–288.

50. Skinner B. Behavior of Organisms: An experimental analysis. New York: Appleton-Century, 1938. 98 p.

51. Taylor E., YanniE., Guterbock M., Pezzi C., Rothney E., Harton E., Montour J., Elias C., Burke H. Physical and

Mental Health Status of Iraqi Refugees Resettled in the United States. Immigr Minor Health. 2014. No 16 (6). P. 1130–1137. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23959695/.

52. Thorndike E. Human learning. New York: Century.1931. 218 p.

53. Triandis H. C. Culture and Social Behavior. N. Y. Etc.: McGraw-Hil, 1994. 120 p.

54. Zimbardo Ph. G. Psychology And Life. URL: https://archive.org/details/psychologylife0000gerr/page/n4/mode/1up

1.7. Емоційна стійкість як ключовий чинник успішної адаптації вимушених емігрантів

Повномасштабне вторгнення рф на територію України 24 лютого 2022 року спровокувало найбільшу міграційну кризу в Європі з часів Другої світової війни. Мільйони українців були змушені залишити свої домівки, рятуючи життя. За даними міжнародних організацій, зокрема ООН, станом на кінець 2025 року кількість українських біженців у світі оцінюється приблизно у 5,5–6 мільйонів осіб. Переважна їх частина перебуває в країнах Європи (понад 5,2 млн.), зокрема в Німеччині та Польщі [21]. Водночас у 2024–2025 роках фіксується поступова зміна міграційної динаміки, пов’язана з початком процесів повернення частини вимушених мігрантів.

Вимушена еміграція, на відміну від добровільної, характеризується раптовістю, відсутністю попередньої підготовки та високим рівнем травматизації. Опинившись у новому соціокультурному середовищі, особистість стикається з комплексом проблем: мовним бар’єром, необхідністю побутової адаптації, зміною соціального статусу та розривом звичних соціальних зв’язків.

© Елона ВОЙТЕНКО, Світлана ВДОВИЧ, 2026

Успішність подолання цих викликів залежить не лише від зовнішніх обставин (рівня соціальної підтримки в країні перебування), а й від внутрішніх психологічних ресурсів. Одним із таких ключових ресурсів є емоційна стійкість особистості. Вона виступає фундаментом, що дозволяє людині зберігати стабільність психічних функцій та адекватність поведінки під тиском екстремальних факторів. В умовах війни та вимушеного переїзду емоційна стійкість тісно переплітається з поняттям резильєнтності – здатності бути гнучким, відновлюватися після стресових подій та навіть знаходити в них поштовх до особистісного зростання.

Проблемі дослідження емоційної стійкості особистості присвячено багато робіт зарубіжних і українських науковців, зокрема Т. Кириленко, О. Кокун, М. Корольчук, О. Кравцова, В. Крайнюк, О. Саннікової, Р. Сапольскі, В. Семиченко, М. Стороні, Т. Титаренко, О. Чебикіна, М. Шпак. У дослідженнях стресостійкості А. Біллінгса, Р. Кости, Р. Лазаруса, Р. МакКрея, Р. Муса, С. Фолкман та інших аналізуються переважно індивідуальні методи подолання стресу. Ці дослідження присвячені емоційній стійкості особистості загалом, проте війна привнесла дещо інше бачення цього емоційного явища. У зв'язку з дедалі більшою потребою в поглибленні вивчення феномена резильєнтності (насамперед як умови адаптації та зростання особистості), що випливає із запитів сьогодення, у психологічній науці з'явилося чимало цікавих і важливих досліджень, до яких належать праці таких науковців, як Н. Гармезі, Е. Вернер, М. Раттер та ін. Серед українських досліджень резильєнтності слід відзначити праці таких дослідників, як В. Климчук, С. Богданов, Н. Кологривова, Г. Лазос, О. Кокун та ін.

Різноманітні проблеми адаптації емігрантів вивчали українські (Л. Дідковська, А. Дідковський, Т. Іванова, І. Леонова, В. Лефтеров, М. Нестеренко, В. Осьодло, В. Педоренко, О. Ровенчак, В. Синишина, Я. Сікра,

М. Слюсаревський, Л. Смокова, І. Тарасюк, О. Ткачишина, І. Трубавіна, І. Чистенко, Н. Шульга, Я. Юрків) й зарубіжні (C. Arroyo, J. Berry, C. Cobb, E. Cohen, M. Todaro, K. Oberg, A. Javanbakht та ін.) дослідники.

У даному розділі розглянемо питання адаптації саме «воєнних» емігрантів через призму їхньої емоційної стійкості, щоб краще зрозуміти механізми, які допомагають особистості інтегруватися в нове суспільство без втрати ментального здоров'я.

Теоретичний аналіз проблеми емоційної стійкості вимушених емігрантів у контексті адаптації до нових умов життя

Психологічний добробут особистості нині все частіше розглядається не як статична відсутність проблем, а як динамічна здатність ефективно функціонувати в умовах непередбачуваності та глобальних викликів. Екстремальні події, воєнні конфлікти та вимушена зміна життєвого середовища стають для людини випробуванням, яке вимагає негайної мобілізації глибинних внутрішніх ресурсів. У центрі уваги сучасної психології дедалі частіше опиняється феномен людської стійкості – інтегральної здатності зберігати цілісність власного «Я» попри деструктивні зовнішні впливи.

Розглянемо, передусім, сутність понять «стресостійкість», «емоційна стійкість», «резильєнтність» та «адаптація», які забезпечують цілісну систему внутрішніх ресурсів особистості.

У працях Г. Сельє стресостійкість розглядається як здатність організму підтримувати внутрішню стабільність під впливом стресорів [38]. Нині це поняття визначається як сукупність особистісних характеристик, які дозволяють людині витримувати значні навантаження без шкоди для її психічного здоров'я та діяльності. Для вимушених мігрантів стресостійкість стає базовим ресурсом, який дозволяє зберігати функціональність, не зважаючи на розрив звичних

соціальних зв'язків та раптову зміну життєвого устрою. Стресостійкість також розглядається як здатність особистості підтримувати стабільну психічну рівновагу в умовах травми [14, с. 108].

Згідно з трансакційною теорією стресу Р. Лазаруса, ефективність стресостійкості залежить не лише від сили стресора, а й від когнітивної оцінки ситуації й обраних нею копінг-стратегій [32].

Л. Дідковська розглядає поняття специфічного «міграційного стресу», який за своєю тривалістю та комплексністю значно перевищує звичайні адаптаційні реакції, що характеризуються тривалістю, багатовимірністю та високим рівнем невизначеності [5]. Отже, для вимушених мігрантів стресостійкість стає базовим ресурсом, який дозволяє їм зберігати функціональність, не зважаючи на розрив звичних соціальних зв'язків та раптову зміну всього устрою життя.

У більшості досліджень стресостійкість асоціюється з емоційною стабільністю й емоційною стійкістю. На соціально-психологічному рівні йдеться про збереження значущих міжособистісних контактів, здатності до соціальної адаптації, забезпечення здоров'я, працездатності, успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей. Головний критерій стресостійкості особистості – її здатність пристосовуватися до складних умов і нових вимог життя.

Стресостійкість є складним багатофакторним явищем, на яке впливають психологічні, біологічні, соціальні та індивідуально-особистісні чинники [12, с. 13; 14]. Як зазначає В. Корольчук, внутрішні детермінанти її розвитку включають сформованість Я-концепції, інтернальний локус контролю, рівень когнітивного розвитку, розвиненість комунікативної сфери, а також змістові особливості структурних компонентів стресостійкості [11, с. 187].

Важливою складовою стресостійкості особистості є її психологічна компетентність, яка забезпечує ефективну взаємодію з навколишнім середовищем, сприяє задоволенню актуальних потреб і досягненню життєвих цілей при збереженні психічного та фізичного здоров'я, узгоджує її поведінку та психічну діяльність із вимогами середовища, а також визначає специфіку адаптивних процесів у стресогенних ситуаціях [12].

У контексті воєнних подій, які вже п'ятий рік поспіль проживають українці, стресостійкість набуває особливих характеристик, що пов'язано з порушенням базових потреб особистості, зокрема через розлуку, вимушене переміщення і тривалу депривацію, окрім цього, спроби уникнення дистресу шляхом еміграції нерідко призводять до виникнення нових стресових чинників [14].

С. Хобфолл із позицій ресурсної теорії наголошує, що підтримання стресостійкості вимагає активної взаємодії з потенційними стресорами ще до їх безпосереднього впливу. У цьому контексті особливого значення набуває усвідомлення власних ресурсів, розвиток позитивних особистісних якостей та їх збереження. Зниження чи втрата особистісного потенціалу можуть негативно позначитися як на стані здоров'я, так і на якості життя та суб'єктивному добробуті. Водночас високий рівень ресурсності сприяє ефективнішому подоланню стресу [30, с. 515].

Емоційна стійкість, на відміну від загальної стресостійкості, фокусується на здатності індивіда регулювати власний емоційний стан та визначається як інтегративна якість особистості, що забезпечує ефективну діяльність у складних емоційних умовах [23, с. 15]. О. Андрусик розглядає емоційну стійкість як готовність приймати конструктивні рішення, що дозволяє контролювати прояв емоцій та адекватно діяти у складних стресових ситуаціях. Емоційна стійкість – це той психологічний

фундамент, який оберігає особистість від дезінтеграції та запобігає виникненню особистісних розладів, створюючи основу для внутрішньої гармонії [2; 3].

Структура емоційної стійкості особистості є багатогранною і включає такі компоненти [23]:

1. *Психофізіологічний* – зумовлений властивостями нервової системи (силою, лабільністю), що забезпечує здатність організму до самовідновлення.

2. *Емоційно-вольовий* – здатність до саморегуляції, витримки та збереження впевненості у своїх силах.

3. *Когнітивно-рефлексивний* – усвідомлення своїх емоційних станів, адекватне оцінювання ситуації та здатність до інтелектуального переструктурування досвіду.

4. *Адаптивний та соціально-перцептивний* – гнучкість у взаємодії з новим оточенням і здатність до емпатії навіть під тиском стресу.

В умовах еміграції, як зазначає О. Андрусик, емоційна стійкість відіграє ключову роль у запобіганні так званому «емоційному затопленню», коли тривога, страх або туга за домом блокують здатність до раціонального мислення та прийняття рішень. Емоційна стабільність дозволяє емігранту інтегрувати такі складні почуття, як туга за домом та страх перед необхідністю приймати рішення і діяти в нових незнайомих умовах [2, с. 77]. Ще одним важливим аспектом емоційної стійкості особистості є її здатність до емоційної саморегуляції, яка забезпечує ефективний перехід від реактивної поведінки до усвідомленого реагування в умовах стресу.

У сучасній психології дедалі більшого значення набуває поняття *резильєнтності* (resilience), яке описує здатність особистості не лише відновлюватися після стресу, а й трансформувати травматичний досвід у ресурс розвитку [18, с. 54]. Йдеться про динамічний процес, який формується у взаємодії особистості з соціальним середовищем [22; 25]. У контексті вимушеної еміграції резильєнтність забезпечує

баланс між факторами ризику (війна, втрата дому) та захисними факторами (соціальна підтримка, внутрішній локус контролю), не просто «повернення до норми», а трансформацію особистості, яка інтегрує досвід війни як частину своєї сили.

Ключовими компонентами резильєнтності є:

1. Адаптивна гнучкість як здатність особистості оперативно змінювати стратегії поведінки та мислення залежно від вимог нового середовища. Когнітивний аспект передбачає відмову від застарілих схем, які працювали вдома, але стали неефективними в іншій країні (наприклад, через особливості спілкування, пошуку роботи чи умови праці). Поведінковий аспект вимагає рольової пластичності, що вимагає від людина тимчасової зміни соціального чи професійного статусу без втрати цілісності власного «Я» [3; 6].

2. Здатність до відновлення – повернення до стану психологічної рівноваги після дії критичного стресора (вибухів, втрати дому, переїзду), яка включає емоційну регуляцію (стабілізацію власного настрою, опанування проявами тривоги чи депресивними станами), ресурсність (використання позитивного мислення, рефлексії та соціальної підтримки для подолання «міграційного шоку»), гомеостаз (здатність психіки відновлювати функціональність навіть за умов кумулятивного стресу, що притаманне українським вимушеним емігрантам) [25; 26, с. 22–27; 27, с. 138].

3. Орієнтація на зростання, яка завдяки трансформації досвіду дозволяє переосмислити пережиті травми війни й еміграції не лише як втрати, а як важкий, але цінний життєвий досвід, який загартовує [40], сформувати нові цілі, оволодіти новими навичками, розширити горизонти самореалізації, визначити нові життєві сенси. Орієнтація на зростання, на думку Ю. Андрушко, є головним фактором того, що міграція стане кроком до розвитку, а не причиною деградації особистості [25].

Особливим проявом резильєнтності в екстремальних умовах є посттравматичне зростання (ПТЗ) – феномен, за якого особистість не просто повертається до докризового стану, а досягає якісно вищого рівня функціонування, зміцнюючи міжособистісні стосунки та переоцінюючи життєві цінності [40].

Л. Дідковська визначає поняття «імпліцитної компетентності» – прихованих внутрішніх ресурсів, які дозволяють людині бути ефективною в абсолютно нових умовах, зокрема в еміграції. Це інтуїтивне вміння діяти правильно (наприклад, володіння мовою, професійна інтуїція), яке важко передати іншим через інструкції, оскільки воно базується на досвіді, контексті та соціальних зв'язках [6].

Адаптація є фінальним показником ефективності функціонування внутрішніх ресурсів особистості. Її визначають як динамічний процес пристосування індивіда до нових умов середовища (соціального, професійного, природного), який спрямований на задоволення потреб, зниження конфліктності та досягнення внутрішнього комфорту. Адаптація охоплює як активну зміну поведінки, так і прийняття нових норм, забезпечує психічне здоров'я й особистісний розвиток [1].

У контексті гуманістичного підходу К. Роджерса адаптація розглядається як стан конгруентності (узгодженості) між внутрішнім «Я» особистості та зовнішньою реальністю [37, с. 238]. У випадку вимушеної еміграції адаптація набуває характеру глибокої трансформації особистості.

Л. Дідковська визначає міграцію як «поворотну подію», яка вимагає перебудови ідентичності так виділяє такі моделі адаптації:

1. Активна (усвідомлена, ресурсна), що базується на свідомому виборі, високій резильєнтності та бажанні перетворювати середовище.

2. Пасивна (вимушена, з внутрішнім опором), характерна для ситуацій вимушеного переїзду, де адаптація відбувається під тиском обставин, часто супроводжується внутрішнім опором і конфліктом між реальністю та бажанням повернутися до минулого життя [6].

Визначальними характеристиками успішної адаптації є як внутрішній комфорт, так і зовнішня інтеграція, де ключову роль відіграє збереження етнокультурної ідентичності як психологічного «якоря», що утримує людину від дифузії (розмивання) особистості, дозволяючи їй адаптуватися до нового світу, не втрачаючи зв'язку з собою [6; 26].

Адаптація відбувається на кількох рівнях: біологічному (пристосування до нового ритму життя, клімату, середовища); психологічному (подолання тривожності, досягнення емоційного спокою та самоприйняття); соціальному (вивчення мови, професійна реалізація, налагодження нових соціальних зв'язків).

Розглянуті поняття (стресостійкість, емоційна стійкість, резильєнтність, адаптація) утворюють ієрархічну систему. Стресостійкість забезпечує первинне виживання; емоційна стійкість підтримує стабільність у періоди невизначеності; резильєнтність активує імпліцитну компетентність для розвитку, а соціально-психологічна адаптація є фінальним показником успішної трансформації особистості в новому соціокультурному просторі.

Процес адаптації вимушених емігрантів супроводжується низкою бар'єрів, які умовно поділяють на внутрішні (пов'язані з особистісними особливостями, емоційним станом та попереднім досвідом людини) та зовнішні (зумовлені характеристиками середовища, в яке потрапляє емігрант) [19, с. 42].

Розглянемо основні психологічні бар'єри.

1. *Емоційні бар'єри.* Еміграція, особливо вимушена, часто супроводжується переживанням втрати дому, звичного

способу життя, соціальних зв'язків. Як зазначають дослідники, більшість мігрантів переживають цей процес як втрату, що запускає типові реакції горювання: заперечення, гнів, депресію та прийняття [6; 19, с. 45]. Такі емоційні стани можуть значно ускладнювати здатність до адаптації, знижуючи рівень психологічної гнучкості та внутрішніх ресурсів. Крім цього, для українських емігрантів характерні почуття провини перед тими, хто залишився в Україні, тривога за близьких та постійне очікування небезпеки, що підтримує стан хронічного стресу [6].

2. *Когнітивні бар'єри.* До цієї групи належать труднощі у сприйнятті нової культури, мови, соціальних норм та правил поведінки. Відсутність розуміння культурного контексту може призводити до відчуття дезорієнтації, невпевненості та помилкової інтерпретації соціальних ситуацій. Такі бар'єри часто посилюються «культурним шоком», який є природною реакцією на різку зміну соціокультурного середовища.

3. *Мотиваційні бар'єри.* Вимушена еміграція часто не передбачає внутрішньої готовності до змін, що відрізняє її від добровільної міграції. У таких умовах у людини може бути відсутня мотивація до інтеграції, оскільки її основним бажанням залишається повернення додому. Це формує внутрішній конфлікт між необхідністю адаптації та прагненням зберегти зв'язок із попереднім життям. Для вимушених мігрантів характерна суперечність між прагненням інтегруватися та бажанням повернутися на батьківщину, що ускладнює формування стабільної адаптаційної стратегії [6; 15; 20; 41].

4. *Ідентифікаційні бар'єри.* Зміна соціокультурного середовища часто призводить до кризи ідентичності. Людина опиняється «між двома культурами», не відчуваючи повної належності ні до країни походження, ні до країни перебування. Це може викликати внутрішній дискомфорт, зниження самооцінки та почуття ізольованості. С. Кравчук

зазначає, що національна та громадянська ідентичність виступають потужними чинниками психологічної резильєнтності жінок-біженців, допомагаючи зберігати емоційну стабільність навіть у критично новому середовищі [31, с. 210].

5. *Поведінкові бар'єри,* які проявляються у труднощах встановлення нових соціальних контактів, уникання взаємодії, замкненості або, навпаки, у неадекватних формах поведінки. Часто такі бар'єри пов'язані з відсутністю досвіду міжкультурної комунікації та страхом бути відторгнутим [6].

Окрім внутрішніх бар'єрів, важливу роль відіграють зовнішні фактори, зокрема мовний бар'єр, дискримінація, обмежений доступ до ресурсів і соціальної підтримки. Сукупність цих чинників може призводити до соціальної ізоляції та суттєво ускладнювати процес інтеграції.

Одним зі специфічних психологічних феноменів, характерних для вимушених емігрантів, є так званий «синдром відкладеного життя». Він проявляється у відчутті тимчасовості існування, коли людина відкладає реалізацію життєвих планів до моменту повернення на батьківщину [20]. У такому стані особистість може уникати глибокої інтеграції у нове середовище, не інвестувати у розвиток соціальних зв'язків та професійної реалізації. Це призводить до застою, зниження мотивації та відчуття втрати сенсу. Синдром відкладеного життя тісно пов'язаний із невизначеністю майбутнього та тривалим очікуванням завершення кризової ситуації, що характерно для умов війни.

Адаптація до нового соціокультурного середовища є процесом, який розгортається у часі та має певну послідовність етапів. У науковій літературі описано різні моделі й етапи адаптації, однак однією з перших фундаментальних і широко визнаних теоретичних моделей, що описують таку динаміку, є концепція U-подібної кривої адаптації, запропонована С. Лісгаардом. Вона описує процес психологічного

пристосування до нового середовища у 4–5 етапів, що відображають коливання емоційного стану: початковий «медовий місяць» (піднесення), криза (спад), відновлення та фінальна адаптація [20, с. 159; 33] та демонструє перехід від високого оптимізму до низького рівня функціонування і назад:

1. *Етап первинної ейфорії* («медовий місяць»), на якому людина відчуває інтерес, зацікавленість новим середовищем, певне піднесення. Новизна ситуації може тимчасово знижувати рівень тривоги та створювати ілюзію легкості адаптації [20, с. 159].

2. *Етап культурного шоку*, що характеризується різким зростанням психологічного напруження, розчаруванням, відчуттями самотності й ізоляції. Саме на цій стадії, за даними сучасних досліджень, спостерігається пік тривожності серед мігрантів. Людина стикається з труднощами у розумінні нових норм, що може призводити до фрустрації та зниження психологічного благополуччя [20, с. 159].

3. *Етап поступової адаптації*, на якому відбувається покрокове засвоєння нових культурних норм, формування нових соціальних зв'язків, зростає впевненість у власних можливостях, людина починає знаходити ефективні стратегії взаємодії з середовищем.

4. *Етап інтеграції*, який передбачає досягнення відносної стабільності, коли особистість здатна ефективно функціонувати в новому середовищі, зберігаючи при цьому власну культурну ідентичність. Інтеграція не означає повної асиміляції, а радше гармонійне поєднання двох культурних систем.

Особливістю адаптації українських емігрантів у сучасних умовах є те, що ця крива часто має нерівномірний характер і може ускладнюватися повторними кризами, пов'язаними з новинами з батьківщини або тривалим станом невизначеності [6]. Важливим аспектом адаптації є вибір

стратегії акультурації, тобто способу взаємодії особистості з новим культурним середовищем.

У науковій літературі виділяють чотири основні стратегії: інтеграцію, яка передбачає збереження власної культурної ідентичності при активній взаємодії з новим суспільством та вважається найбільш адаптивною, оскільки забезпечує баланс між двома культурами; асиміляцію, що полягає у відмові від власної культури та повному прийнятті нової, може сприяти швидкій соціалізації, однак часто супроводжується внутрішнім конфліктом і втратою ідентичності; сепарацію, яка означає збереження власної культури при мінімальній взаємодії з новим середовищем, що може призводити до соціальної ізоляції; маргіналізацію, яка характеризується відчуженням як від рідної, так і від нової культури, що є найбільш дезадаптивною стратегією адаптації та може призвести до ще глибших внутрішніх переживань і конфліктів [19]. Для більшості українських вимушених емігрантів найхарактерніша амбівалентна позиція, що поєднує елементи інтеграції та сепарації, зумовлена сильним емоційним зв'язком із батьківщиною та прагненням повернення [6].

Успішність адаптації значною мірою залежить від наявності внутрішніх ресурсів особистості. До ключових ресурсів належать:

1. *Резильєнтність* – здатність особистості зберігати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах і відновлюватися після травматичних подій. У контексті вимушеної міграції вона виступає ключовим медіатором між травматичним досвідом і довгостроковим благополуччям [35].

2. *Інтернальність* – внутрішній локус контролю, який сприяє активній позиції у процесі адаптації, оскільки людина відчуває здатність впливати на власне життя. Високий рівень інтернальності пов'язаний із кращими адаптаційними результатами та меншою схильністю до ескапізму [20; 41].

3. *Емоційна саморегуляція*, яка дозволяє контролювати інтенсивність переживань, що особливо важливо на етапі культурного шоку.

4. *Соціальна підтримка* – зовнішній ресурс, який компенсує втрату попередніх соціальних зв'язків та сприяє відчуттю безпеки.

Таким чином, психологічна адаптація українських емігрантів є складним і багаторівневим процесом, що включає подолання численних бар'єрів, проходження послідовних етапів та вибір стратегій взаємодії з новим соціокультурним середовищем. Особливістю цього процесу в умовах війни є його ускладнення травматичним досвідом, станом невизначеності та внутрішнім конфліктом між інтеграцією та прагненням повернення. Важливу роль у забезпеченні успішної адаптації відіграють психологічні ресурси особистості, зокрема резильєнтність, інтернальність та здатність до емоційної саморегуляції. У цьому контексті адаптація виступає не лише як процес пристосування, а як глибока трансформація особистості, що охоплює її когнітивну, емоційну та поведінкову сфери.

Вимушена еміграція українців має низку специфічних рис, зумовлених особливостями війни та соціального контексту. *По-перше*, вона характеризується раптовістю та непідготовленістю. Більшість людей не планували виїзд і були змушені залишати домівки в умовах небезпеки, що посилює рівень стресу [13]. *По-друге*, значна частина емігрантів має сильний емоційний зв'язок із батьківщиною та прагнення повернення, що впливає на їхню мотивацію до інтеграції. *По-третє*, для українських мігрантів характерне поєднання адаптації з постійним включенням у події на батьківщині через новини, спілкування з близькими, волонтерську діяльність. Фізично перебуваючи в іншій країні, людина психологічно залишається включеною в події на батьківщині. Це проявляється у постійному моніторингу новин, емоційному залученні до ситуації в Україні, переживанні за

близьких. Такий стан підтримує високий рівень напруги та ускладнює процес адаптації, оскільки психіка не має можливості повноцінно «переключитися» на нове середовище. У результаті формується стан хронічного стресу, який може призводити до емоційного виснаження та зниження адаптаційних можливостей [16; 28].

Міграційний процес, спричинений війною, є одним із найскладніших і травматичних соціально-психологічних явищ сучасності. Його можна розглядати як критичну життєву подію, що порушує звичний перебіг буття людини та вимагає повної перебудови її життєвої стратегії. На відміну від нормативних життєвих чи вікових криз, які є очікуваними та певною мірою підготовленими, вимушена міграція має раптовий, часто катастрофічний характер і може супроводжуватись травматичними обставинами. Вона виникає внаслідок зовнішніх обставин, що не залежать від волі людини, зокрема воєнних дій, загроз життю та безпеці, політичної нестабільності. У таких умовах переїзд перестає бути усвідомленим вибором і перетворюється на необхідність виживання. У сучасному науковому дискурсі цей процес розглядається як кризовий, що супроводжується глибокими змінами у психічному стані особистості, її ідентичності та системі соціальних зв’язків [20].

Еміграція має не лише соціально-економічний, але й виразний психологічний вимір, який проявляється у переживанні втрати, стресу та невизначеності [16]. З психологічної точки зору, така подія порушує базове відчуття безпеки – фундаменту, на якому будується стабільне функціонування людини. Як наслідок, у емігрантів спостерігаються типові прояви: від підвищеної тривожності до складних посттравматичних стресових реакцій, що значно гальмують подальшу інтеграцію у нове середовище, а також впливають на всі рівні функціонування особистості: емоційний, когнітивний та поведінковий. Серед типових

проявів – підвищена тривожність, емоційна нестабільність, труднощі концентрації, порушення сну. У деяких випадках це може призводити до розвитку посттравматичних стресових реакцій, що значно ускладнює процес адаптації й інтеграції у нове середовище [13; 24, с. 84]. Втрата контролю над ситуацією, невизначеність майбутнього та вимушені зміни формують стан хронічного стресу, що суттєво розтягується в часі. У цьому контексті вимушена міграція розглядається не лише як подія, а як тривалий процес переживання кризи, який включає адаптацію до нових умов, переосмислення життєвого досвіду та формування нових смислів.

Важливим аспектом є те, що вимушене переселення переживається як комплексна втрата. Вона не обмежується матеріальними об'єктами (втрата житла, майна чи роботи), а охоплює втрату соціальних ролей, статусу, відчуття безпеки та звичного культурного коду [13]. Саме тому адаптація в таких умовах ускладнюється і потребує значних внутрішніх ресурсів. Переживання втрати у вимушених мігрантів часто проходить через класичні стадії горювання: заперечення, гнів, депресію та прийняття. Водночас цей процес може бути ускладнений тривалим характером стресу та відсутністю чіткої перспективи майбутнього та триваючими воєнними діями на батьківщині [8; 13].

Однією з найскладніших проблем адаптації є переживання вимушеним мігрантом так званої «соціальної смерті» (social death). Це стан, коли людина фізично живе, але втрачає свою помітність і значущість для соціуму [11, с. 5; 36]. Через раптовий переїзд переселенець втрачає всі колишні опори: професійний статус, авторитет, коло спілкування та визнання. У новому середовищі його попередній життєвий досвід часто повністю знецінюється. Для нової державної системи людина стає «чистим аркушем», втрачає можливість впливати на обставини й перетворюється на простого отримувача допомоги. Такий перехід від позиції активного члена суспільства до статусу

«біженця» чи «шукача притулку» сильно руйнує самооцінку й особистісну ідентичність [11, с. 38].

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 [9, с. 38].

Слід також зазначити, що одним із ключових наслідків вимушеної еміграції є порушення цілісності особистості. Людина втрачає звичні ролі, соціальний статус, професійну реалізацію, що може призводити до відчуття «розірваності» життєвого шляху. Згідно з науковими підходами, ідентичність формується в процесі взаємодії з соціальним середовищем. Вимушена зміна цього середовища призводить до необхідності її переосмислення та реконструкції [20; 39]. Для українських емігрантів це часто проявляється у внутрішньому конфлікті між попередньою ідентичністю (як частини українського суспільства) та новою роллю (мігранта, біженця). Такий конфлікт може супроводжуватися почуттям невизначеності, зниженням самооцінки та втратою відчуття стабільності, а також може спричиняти значні зміни у системі цінностей особистості. Під впливом кризових обставин відбувається переоцінка життєвих пріоритетів, зміна уявлень про безпеку, стабільність, майбутнє, пошук нових опор для самоповаги в умовах зниження соціального статусу.

Для багатьох емігрантів характерне зміщення акценту з довгострокових цілей на задоволення базових потреб і забезпечення безпеки. Водночас поступово може формуватися нова життєва стратегія, орієнтована на адаптацію й

інтеграцію. Цей процес супроводжується внутрішніми трансформаціями, що можуть мати як деструктивний, так і конструктивний (розвиток резильєнтності залежно від рівня психологічних ресурсів особистості) характер [20; 39].

Важливим аспектом є те, що вимушена міграція по-різному впливає на окремі соціальні групи. Значна частина українських емігрантів – це жінки та діти, що зумовлює специфіку їхнього психологічного стану й адаптації. Так, жінки часто стикаються з подвійним навантаженням: необхідністю адаптації до нового середовища та відповідальністю за дітей та їхню емоційну стабільність. Це може підвищувати рівень тривожності й емоційного виснаження. Діти, у свою чергу, переживають порушення процесу соціалізації, зміну освітнього середовища та втрату звичних соціальних контактів, що може впливати на їхній емоційний розвиток. Таким чином, соціально-психологічний контекст вимушеної міграції є неоднорідним і потребує врахування індивідуальних і групових особливостей [20].

Адаптація вимушених мігрантів має свої особливості, що відрізняють її від добровільної. Вона є складнішою, тривалішою й емоційно насиченішою. Дослідження показують, що для вимушених мігрантів характерна так звана пасивна модель адаптації, яка базується на зовнішніх ресурсах (підтримка держави, допомога приймаючого суспільства, волонтерів) та супроводжується нижчим рівнем суб'єктності [8]. Водночас ефективність адаптації значною мірою залежить від здатності особистості активізувати власні ресурси, зокрема резильєнтність, емоційну стійкість та здатність до міжособистісної взаємодії.

Ключову роль у процесі адаптації відіграє соціальне середовище. Підтримка з боку приймаючого суспільства, наявність соціальних програм, доступ до освіти та праці значно полегшують інтеграцію. Водночас відсутність підтримки, дискримінація або культурні бар'єри можуть

ускладнювати адаптацію та посилювати відчуття відчуження [8]. Для українських емігрантів додатковим фактором є тенденція до збереження тісних зв'язків у межах власної діаспори, що, з одного боку, забезпечує підтримку, а з іншого – може уповільнювати інтеграцію в нове суспільство.

Соціально-психологічна адаптація є не лише індивідуальним, але й інтерсуб'єктним процесом, що відбувається у взаємодії між мігрантом та приймаючим суспільством [8].

Отже, вимушена еміграція внаслідок воєнних дій є складним соціально-психологічним феноменом, що поєднує у собі життєві кризи, переживання втрати, травматичний досвід та необхідність адаптації до нового середовища. Її особливість полягає у тривалому характері стресу, поєднанні процесів інтеграції з незавершеним переживанням травми та збереженні емоційного зв'язку з батьківщиною. Це створює специфічний психологічний стан, що відрізняє вимушену міграцію від інших її видів. Водночас успішність цього процесу залежить як від внутрішніх ресурсів особистості, так і від умов соціального середовища. Розуміння цього феномена є важливим для формування ефективних стратегій психологічної підтримки, спрямованих на відновлення внутрішньої цілісності особистості, розвиток її ресурсів та полегшення процесу інтеграції у нове соціокультурне середовище.

З метою виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем емоційної стійкості й успішністю соціально-психологічної адаптації осіб, які були змушені покинути Україну внаслідок повномасштабного вторгнення, нами було проведене емпіричне дослідження, у якому взяли участь 52 особи, що на момент опитування перебували у статусі вимушених емігрантів у різних країнах світу (зокрема в Італії, Іспанії, Канаді, Польщі, Німеччині, США та ін.). Вибірка була сформована методом «снігової кулі» через розповсюдження інформації у соціальних мережах та месенджерах (Facebook, Instagram, Telegram), у тому

числі в тематичних групах (наприклад, «Пошук життєвих опор в еміграції (психологічна підтримка для емігрантів)» у Facebook). Серед респондентів переважають жінки (44), 8 осіб – чоловіки, віковий діапазон охоплює від 17 до 65 років, що дозволяє розглянути проблему адаптації на різних етапах дорослості. Термін перебування в еміграції варіюється від декількох місяців до понад 3 років, що є важливим показником для аналізу динаміки адаптаційних процесів.

Опитування респондентів дозволило нам проаналізувати такі показники: трудовий статус (наявність офіційної роботи або тимчасової зайнятості як чинника економічної стабільності та соціальної інтеграції); професійну підтримку (досвід отримання кваліфікованої психологічної допомоги протягом останнього року, що дало змогу оцінити рівень усвідомленого ставлення до власного ментального здоров'я); соціальне забезпечення (отримання фінансової або гуманітарної допомоги від країни перебування, що є важливим ресурсом на перших етапах адаптації).

Збір первинних даних здійснювався у дистанційному форматі за допомогою сервісу Google Forms. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що забезпечило високий рівень щирості відповідей.

Для досягнення мети та реалізації завдань емпіричного дослідження було підібрано комплекс валідних та надійних психодіагностичних методик: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд; шкала резильєнтності (CD-RISC-10); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS); методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл). Вибір інструментарію базувався на необхідності всебічного аналізу когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів особистості, що визначають її здатність долати життєві труднощі, інтегруватися в нове соціальне середовище та підтримувати оптимальний рівень ментального здоров'я.

Результати емпіричного дослідження

Оцінка отриманих результатів опитування за *методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд* демонструє неоднозначну картину інтеграції респондентів у нове соціокультурне середовище. Ключовими для нашого дослідження є шкали: «Адаптивність» та «Дезадаптивність», а також «Емоційний комфорт» та «Емоційний дискомфорт». Результати опитування представлено на рис. 1.

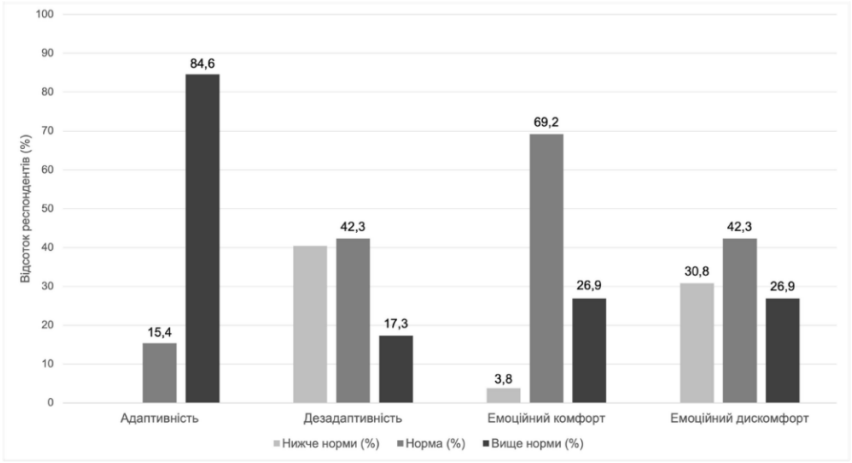


Рисунок 1 – Розподіл респондентів за рівнями вираженості шкал «Адаптивність», «Дезадаптивність», «Емоційний комфорт» та «Емоційний дискомфорт»

Як бачимо на рис. 1, абсолютна більшість опитаних (84,6%) мають високі показники адаптивності. Розподіл за шкалою «Дезадаптивність» демонструє, що 40,4% осіб мають показники нижче норми (що є позитивною тенденцією, яка свідчить про низький рівень дезадаптації), проте 17,3% все ж відчувають значні труднощі, демонструючи високі бали. Схожа ситуація спостерігається і в емоційній сфері: 69,2% респондентів перебувають у межах норми емоційного

комфорту, 26,9% опитаних мають високий рівень емоційного дискомфорту. Це підтверджує, що навіть за умови успішної зовнішньої соціалізації процес може супроводжуватися значним психологічним напруженням для частини вимушених емігрантів.

Результати опитування (середні показники) за іншими шкалами представлено в табл. 1.

Таблиця 1 – Середні показники рівня соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів

№	Назва шкали	Середнє значення (в балах)
1.	Адаптація	64,39
2.	Самосприйняття	77,38
3.	Прийняття інших	80,41
4.	Емоційний комфорт	54,81
5.	Інтернальність (внутрішній контроль)	62,22
6.	Прагнення домінувати	53,56
7.	Ескапізм (уникнення проблем)	13,23

Як бачимо, шкала «Адаптація» виражена на середньому рівні (64,39 бала), що вказує на стан нестійкої рівноваги: процес пристосування триває, проте вимагає від особистості мобілізації значних особистісних ресурсів. Шкали «Прийняття інших» (80,41) та «Самосприйняття» (77,38) також виражені на середньому рівні. Вимушені емігранти схильні демонструвати високу лояльність, толерантність та відкритість до суспільства країни перебування, намагаючись соціалізуватися, дещо нижчий показник самосприйняття вказує на внутрішній конфлікт: вимушена еміграція, ймовірно, призвела до втрати звичного соціального статусу, професійної ідентичності чи почуття власної значущості, що змушує респондентів ставитися до себе критичніше. Цей внутрішній дисонанс підтверджується ще нижчим рівнем вираження шкали «Емоційний комфорт» (54,81). Попри

успішні спроби зовнішньої соціалізації, на внутрішньому рівні емігранти продовжують переживати високу тривожність, емоційну нестабільність та напруження, пов’язані з невизначеністю їхнього майбутнього.

Про важливу позитивну тенденцію свідчать показники регуляторної сфери. Рівень вираження шкали «Інтернальність» (62,22) демонструє, що більшість опитаних зберігають внутрішній локус контролю, схильні брати відповідальність за своє життя на себе, а не звинувачувати зовнішні обставини у своїх труднощах. Водночас помірне вираження шкали «Прагнення домінувати» (53,56) показує, що респонденти обирають стратегію співробітництва та компромісу, уникаючи жорсткого нав’язування власної позиції у новому середовищі.

Слід відзначити надзвичайно низький рівень вираження шкали «Ескапізм» (13,23), яка є потужним прогностичним маркером подальшої успішної адаптації: вимушені емігранти не схильні тікати від реальності у світ ілюзій, заперечення чи залежної поведінки, натомість вони тверезо оцінюють ситуацію, стикаються з труднощами віч-на-віч і намагаються їх конструктивно вирішувати, не зважаючи на супутній емоційний дискомфорт.

Дослідження рівня резильєнтності проводилося за *шкалою резильєнтності (CD-RISC-10)»* (див. рис. 2).

Як показано на рис. 2, отримані емпіричні дані демонструють переважно позитивну тенденцію щодо рівня резильєнтності а емігрантів. Значна частина респондентів (42,3%) демонструє високу здатність до подолання життєвих труднощів, а вищий за середній рівень виявлено в 11,5%. Це свідчить про те, що 53,8% групи володіють внутрішнім ресурсом для адаптації до стресогенних умов. Такі особистості можуть сприймати зміни та кризові ситуації не як загрозу, а як виклик. Вони здатні зберігати фокус і продуктивність під тиском, швидко адаптуються до нових, незвичних або дискомфортних умов.

Середній рівень резильєнтності притаманний 26,9% респондентів, що вказує на їхню достатню, нормовану здатність справлятися з повсякденними викликами, хоча при інтенсивних або тривалих стресах ці люди можуть потребувати додаткової підтримки. Це базовий, нормативний рівень життєстійкості. Людина адекватно реагує на стандартні життєві стреси та має сформовані копінг-стратегії для вирішення проблем.

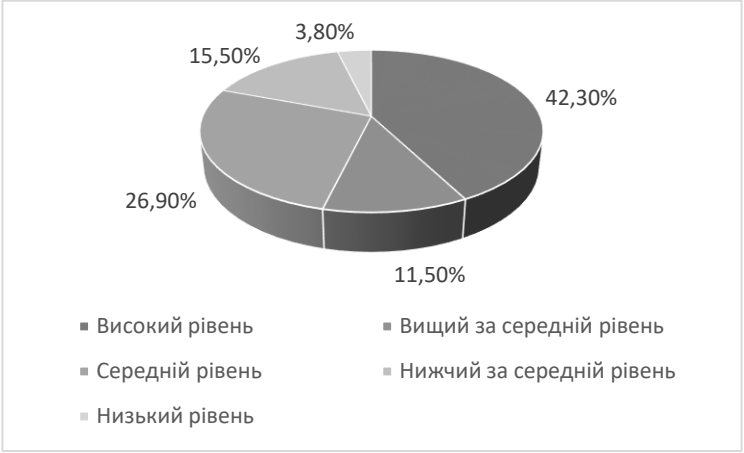


Рисунок 2 – Розподіл рівнів резильєнтності

Групу ризику складає майже п’ята частина респондентів (19,2%), які мають знижені показники: нижчий за середній рівень зафіксовано у 15,5%, а низький – у 3,8%. Ці рівні свідчать про знижену здатність конструктивно справлятися зі стресом. Респонденти, які увійшли до групи ризику, є найбільш вразливими до психоемоційного виснаження та мають труднощі з відновленням після кризових ситуацій, вони важко переносять невизначеність і зміни у звичному ритмі життя.

Рівні вираження компонентів емоційного інтелекту було визначено за *методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла* (див. табл. 2).

Таблиця 2 – Рівні вираження компонентів емоційного інтелекту

№ з/п	Шкали	Низький рівень (у %)	Середній рівень (у %)	Високий рівень (у %)
1.	Емоційна обізнаність	23,1 %	50 %	26,9 %
2.	Управління своїми емоціями	63,5 %	26,9 %	9,6 %
3.	Самомотивація	48,1 %	40,4 %	11,5 %
4.	Емпатія	21,2 %	42,3 %	36,5 %
5.	Розпізнавання емоцій інших	34,6 %	38,5 %	26,9 %

Аналіз парціальних шкал емоційного інтелекту вказує на специфіку емоційної стійкості та механізмів психологічної адаптації респондентів. Найбільш розвиненою складовою в респондентів виявилася «Емпатія» (36,5% мають високий рівень, 42,3% – середній рівень), що свідчить про їхню збережену здатність до співпереживання, розуміння емоційного стану оточуючих та готовність надавати підтримку. Досить високими також є показники «Емоційної обізнаності» (50% – на середньому рівні, ще 26,9% – на високому), що вказує на загальну здатність респондентів усвідомлювати й ідентифікувати власні почуття.

Найнижчі показники виявлено за шкалою «Управління своїми емоціями»: (у 63,5% – низький рівень). Близькою до цього є ситуація зі шкалою «Самомотивація», де майже половина досліджуваних (48,1%) мають низькі результати. Такий дисбаланс (висока обізнаність та емпатія на фоні критично низького рівня управління емоціями та самомотивації) характерний для станів, пов’язаних із тривалим стресом, життєвими кризами чи вимушеною зміною середовища. Здатність до ефективної психологічної адаптації у цих осіб може бути ускладнена саме через виснаження ресурсів емоційного контролю: вони добре відчувають і

розуміють емоції (свої та чужі), але не мають внутрішнього ресурсу ними керувати.

Для наочнішого відображення співвідношення рівнів розвитку парціальних компонентів емоційного інтелекту в досліджуваній групі отримані результати представлено графічно (див. рис. 3).

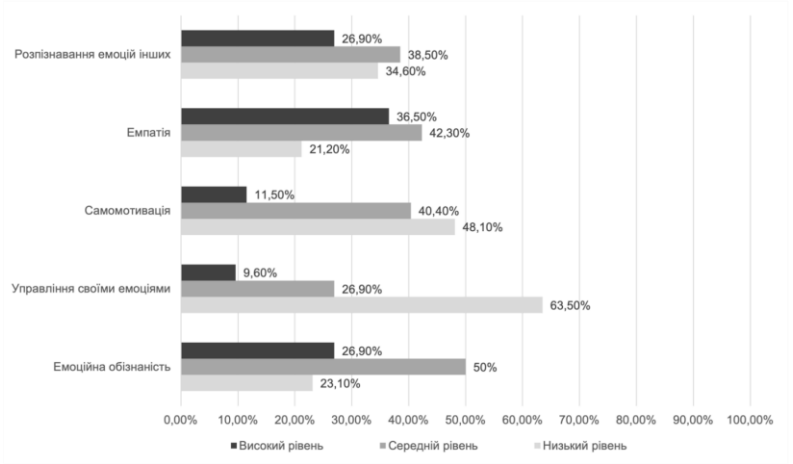


Рисунок 3 – Рівні вираження компонентів емоційного інтелекту

Результати визначення інтегративного показника емоційного інтелекту (загального EQ), який відображає комплексну здатність особистості до розуміння емоцій (як власних, так і оточуючих) та ефективного управління ними, представлено на рис. 4.

Як бачимо на рис. 4, у 44,2% респондентів виявлено середній рівень, в інших 44,2% – низький рівень загального емоційного інтелекту і лише у 11,6% – високий рівень емоційного інтелекту. Отримані результати підтверджують труднощі з комплексною емоційною регуляцією у значної частини досліджуваних.

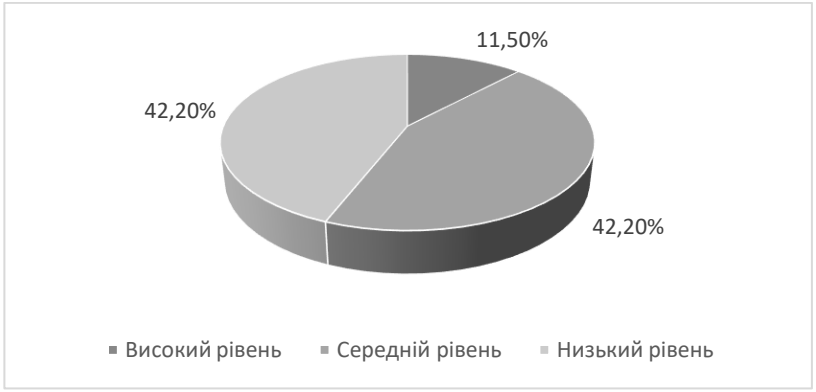


Рисунок 4 – Загальний рівень емоційного інтелекту (EQ)

Перевага низького та середнього рівнів загального емоційного інтелекту вказує на те, що багато респондентів відчувають труднощі зі збереженням емоційної рівноваги під впливом зовнішніх подразників. Відновлення та зміцнення цих компонентів (особливо навичок саморегуляції) є ключовою мішенню для подальшої корекційної роботи, спрямованої на підвищення їхньої загальної життєстійкості.

Особливості психологічного благополуччя та соціальної підтримки було виявлено за допомогою *шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (див. табл.* 3).

Таблиця 3 – Показники психологічного благополуччя вимушених емігрантів

№ з/п	Шкали психологічного благополуччя	Середнє значення (в балах)	Рівень прояву (у %)
1.	Позитивне ставлення до інших	53,73	64,00%
2.	Автономія	56,58	67,4%
3.	Управління середовищем	54,00	64,3%
4.	Особистісне зростання	60,75	72,3%
5.	Цілі в житті	55,17	65,7%
6.	Самосприйняття	53,69	63,9%

Оскільки стандартизовані норми для цієї специфічної вибірки відсутні, для визначення найбільш притаманних групі характеристик було розраховано відсоток вираженості кожної шкали від максимально можливого показника (84 бали). Візуалізація отриманого профілю представлена на рис. 5.

Як бачимо в табл. 3 та на рис. 5, найбільш вираженою шкалою, що домінує у структурі психологічного благополуччя вимушених емігрантів, є «Особистісне зростання» (60,75 бала).

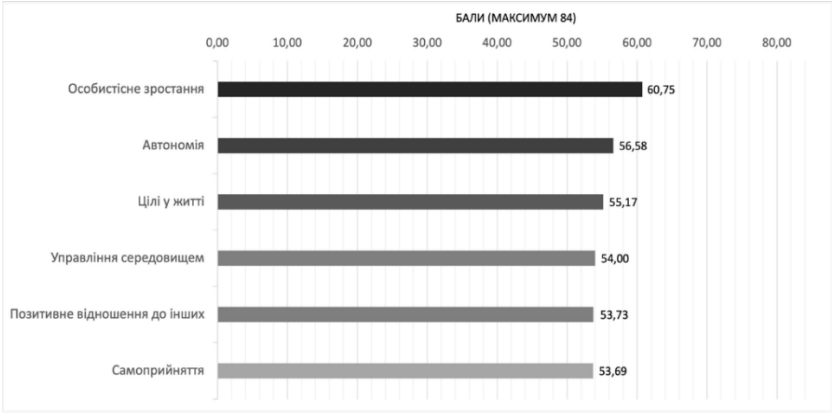


Рисунок 5 – Середні значення та рівні вираженості шкал психологічного благополуччя емігрантів

Відповідно до класичної інтерпретації методики, це свідчить про стійке відчуття безперервного саморозвитку. Кризова ситуація вимушеної еміграції, попри її травматичність, активізує внутрішні ресурси емігрантів, стимулює їх до відстежування власного особистісного поступу, відчуття самовдосконалення з перебігом часу та прагнення реалізувати свій потенціал у нових соціокультурних умовах.

На другому місці за рівнем прояву – шкала «Автономія» (56,58), яка вказує на вимушену або свідому незалежність респондентів, їхню здатність протистояти соціальному тиску

у своїх думках і вчинках. В умовах еміграції та втрати звичних опор респонденти демонструють спроможність самостійно регулювати власну поведінку й оцінювати себе, виходячи з внутрішніх стандартів, а не лише орієнтуючись на думку чи схвалення нового оточення.

Наступна за рівнем сформованості – шкала «Цілі в житті» (55,17). Це підтверджує наявність у респондентів життєвих орієнтирів та відчуття свідомості буття. Навіть у стані загальної життєвої невизначеності у них може зберігатися переконання, що їхнє сьогодення і минуле мають сенс, а це допомагає структурувати плани на майбутнє і долати адаптаційні бар'єри.

Найменш вираженими в групі респондентів виявилися шкали «Управління середовищем» (54,0), «Позитивне ставлення до інших» (53,73) та «Самоприйняття» (53,69). Оскільки ці складові утворюють нижній регістр профілю, вони маркують зони найбільшої дезадаптованості та вразливості емігрантів. Відносне зниження за шкалою «Управління середовищем» свідчить про труднощі в організації щоденних завдань у новій країні. Респонденти відчувають неможливість повністю контролювати або поліпшувати зовнішні обставини свого життя (побутові, юридичні, професійні), що породжує періодичне відчуття безсилля перед вимогами оточуючого світу та знижує базове почуття стабільності. Низькі бали за шкалою «Позитивне ставлення до інших» вказують на гострий дефіцит близьких, довірливих зв'язків після зміни місця проживання. Респонденти відчувають труднощі у прояві теплоти, відвертості та турботи, зіштовхуються з фрустрованістю через руйнування колишніх соціальних зв'язків і переживають ізольованість у новому суспільстві. Найнижчий показник за шкалою «Самоприйняття» відображає виражену тенденцію до незадоволеності собою. У ситуації вимушеного переміщення індивіди часто втрачають колишній соціальний статус та професійну ідентичність, що призводить

до розчарування у власному минулому, акцентуації на особистісних вадах, неприйняття поточного стану «Я» та підсвідомого бажання бути іншою людиною.

Компенсаторним механізмом у цій ситуації виступає соціальна підтримка, яку ми вимірювали за допомогою *шкали сприйманої соціальної підтримки MSPSS*. Для детального аналізу отриманих результатів ми розрахували середні показники за окремими джерелами підтримки (субшкалами), а також визначили загальний відсотковий розподіл рівнів сприйманої соціальної підтримки серед респондентів (див. табл. 4).

Таблиця 4 – Середні показники за субшкалами соціальної підтримки

№ з/п	Шкали	Середнє значення
1.	Значущі інші	4,80
2.	Друзі	4,36
3.	Сім'я	4,26
4.	Загальна підтримка	4,47

Аналізуючи структуру цього ресурсу, варто зазначити, що всі показники субшкал знаходяться на помірному (середньому) рівні, наближаючись до високого. Найбільшим ресурсом для вимушених емігрантів є «Значущі інші» (4,80 бала). Ця субшкала оцінює наявність у житті людини конкретної особливої особи (це може бути партнер, наставник, психолог чи близький друг), яка є джерелом розради, надійною опорою та до якої можна звернутися по допомогу в кризовій ситуації. Вона відображає суб'єктивне відчуття того, що особисті потреби та почуття респондента є важливими для когось із найближчого оточення. Дещо вищий показник за цією шкалою випереджає підтримку від «Друзів» (4,36) та «Сім'ї» (4,26). Це можна пояснити специфікою емігрантського досвіду, коли саме нові соціальні зв'язки, волонтери, психологи або

партнери по спільному переживанню стають основною опорою в умовах відриву від звичного родинного кола.

На наступному етапі ми визначили загальний відсотковий розподіл рівнів сприйманої соціальної підтримки серед респондентів (див. рис. 6).

Як бачимо на рис. 6, у більшості респондентів (69,2%) – середній рівень сприйманої соціальної підтримки, 23,1% мають високий рівень і лише 7,7 – низький.

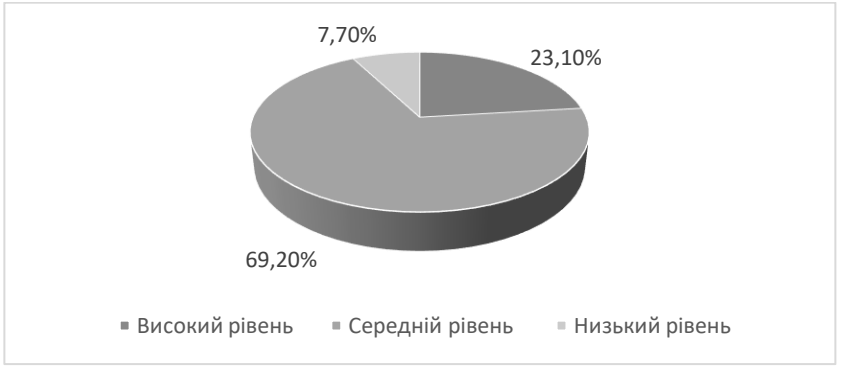


Рисунок 6 – Рівні сприйманої соціальної підтримки респондентів

Результати кореляційного аналізу

З метою визначення взаємозв'язків між розглянутими вище шкалами та перевірки гіпотези нашого дослідження було проведено кореляційний аналіз із допомогою програми IBM SPSS Statistics та застосуванням коефіцієнта Пірсона. Найсильніші значущі кореляційні зв'язки представлено в табл. 5.

Найбільше скупчення таких високих кореляційних показників спостерігається між шкалами «Адаптація», «Психологічний добробут», «Самосприйняття», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Інтернальність», «Емоційна обізнаність» та «Загальний EQ».

Таблиця 5 – Найсильніші значущі кореляційні зв'язки показників адаптації та психологічного добробуту

№ з/п	Шкала 1	Шкала 2	Показник кореляції	Рівень значущості (p)
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Психологічний добробут	Керування середовищем	r = 0,906**	p ≤ 0,01
		Особистісний ріст	r = 0,868**	p ≤ 0,01
		Цілі в житті	r = 0,890**	p ≤ 0,01
		Самосприйняття	r = 0,883**	p ≤ 0,01
		Прийняття інших	r = 0,849**	p ≤ 0,01
		Інтернальність	r = 0,819**	p ≤ 0,01
		Автономія	r = 0,862**	p ≤ 0,01
2.	Адаптація	Керування середовищем	r = 0,823**	p ≤ 0,01
		Самосприйняття	r = 0,935**	p ≤ 0,01
		Прийняття інших	r = 0,933**	p ≤ 0,01
		Емоційний комфорт	r = 0,891**	p ≤ 0,01
		Інтернальність	r = 0,940**	p ≤ 0,01
		Психологічний добробут	r = 0,869**	p ≤ 0,01
		Автономія	r = 0,778**	p ≤ 0,01
		Резильєнтність	r = 0,775**	p ≤ 0,01
		Ескапізм	r = 0,792**	p ≤ 0,01

Продовження таблиці 5

1	2	3	4	5
3.	Самосприйняття	Прийняття інших	**r = 0,983****	p ≤ 0,01
		Емоційний комфорт	r = 0,816**	p ≤ 0,01
		Інтернальність	r = 0,829**	p ≤ 0,01
4.	Прийняття інших	Емоційний комфорт	r = 0,812**	p ≤ 0,01
		Інтернальність	r = 0,823**	p ≤ 0,01
5.	Інтернальність	Керування середовищем	r = 0,828**	p ≤ 0,01
6.	Загальний EQ	Управління своїми емоціями	r = 0,816**	p ≤ 0,01
		Розпізнавання емоцій інших	r = 0,850**	p ≤ 0,01
		Самомотивація	r = 0,873**	p ≤ 0,01
7.	Управління емоціями	Адаптація	r = 0,745**	p ≤ 0,01
		Емоційний комфорт	r = 0,729**	p ≤ 0,01
		Інтернальність	r = 0,719**	p ≤ 0,01

Аналізуючи співвідношення у виділеному кластері, можна стверджувати, що шкала «Психологічний добробут» у зв'язках зі шкалами «Керування середовищем» (r = 0,906**), «Цілі в житті» (r = 0,890**), «Автономія» (r = 0,862**), «Самосприйняття» (r = 0,883**), а також шкала «Адаптація» у зв'язках зі шкалами «Емоційний комфорт» (r = 0,891**), «Самосприйняття» (r = 0,935**), «Прийняття інших» (r = 0,935**), «Інтернальність» (r = 0,940**) утворюють достатньо високий рівень взаємодії. Це вказує на те, що розвинений емоційний інтелект (зокрема емоційна обізнаність) та інтернальний локус контролю (здатність брати

відповідальність за своє життя в нових умовах) виступають опорними механізмами, які забезпечують емігрантам відчуття стабільності, комфорту і загального психологічного благополуччя.

Серед виявлених кореляційних зв'язків також показовими є зв'язки між шкалою «Управління емоціями» та шкалами «Адаптація» (r = 0,745**), «Емоційний комфорт» (r = 0,729**) та «Інтернальність» (r = 0,719**). Це свідчить про те, що здатність до свідомого самоконтролю емоцій є фундаментальним чинником успішної соціально-психологічної адаптації та готовності суб'єкта брати відповідальність за власне життя.

Тісні кореляційні зв'язки шкали «Адаптація» зі шкалами «Автономія» (r = 0,778**) та «Резильєнтність» (r = 0,775**) свідчать про те, що життєстійкість та незалежність діють як психологічний буфер проти дезадаптації. Натомість зв'язок зі шкалою «Ескапізм» (r = 0,792**) варто розглядати як застосування механізмів уникнення в ролі ситуативної захисної стратегії при надмірному стресі.

Ці результати демонструють особливості переживання кризи вимушеної еміграції. Відновлення благополуччя особистості безпосередньо залежить від повернення контролю над життям у новій країні, формування нових цінностей та збереження незалежності. Здатність до автономії та саморегуляції слугує тим захисним механізмом, який дає змогу зберегти власну ідентичність. Здатність спиратися на власні переконання, своєю чергою, виступає необхідною умовою для успішної та здорової адаптації в новому суспільстві.

Гіпотеза нашого дослідження передбачала, що розвинена емоційна стійкість є ключовим чинником успішної адаптації вимушених емігрантів, що проявляється через високий рівень емоційного комфорту, позитивне самосприйняття та зниження тривожності. Результати

кореляційного аналізу статистично підтвердили це припущення. Встановлено, що емоційний інтелект (зокрема, показник «Загального EQ») слугує визначальним фактором, який тісно корелює з критеріями успішної соціально-психологічної інтеграції. Дані доводять, що емоційно стійкі емігранти ефективніше зберігають емоційний комфорт і прийняття себе. Це закономірно знижує рівень тривожності та дезадаптації, забезпечуючи успішне входження особистості в нове соціокультурне середовище.

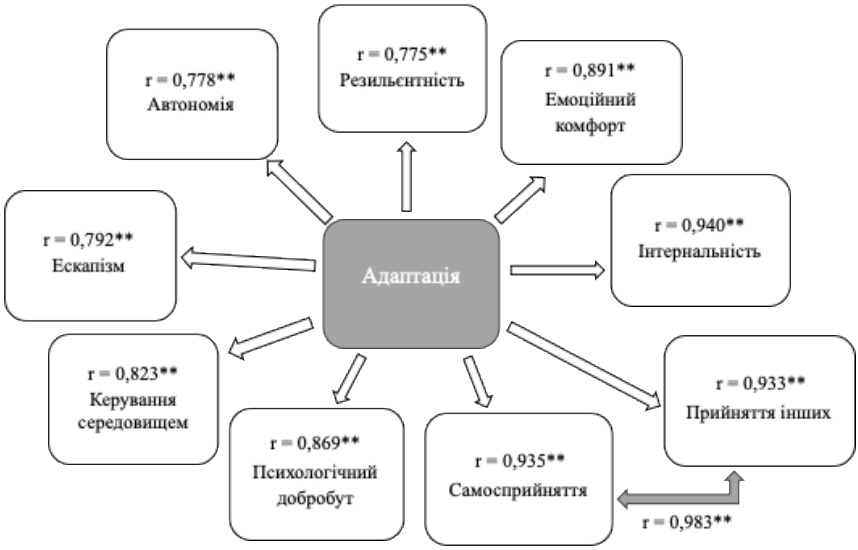


Рисунок 7 – Кореляційна плеяда зв’язків між шкалою «Адаптація» та шкалами «Психологічний добробут», «Емоційний комфорт», «Керування середовищем», «Інтернальність», «Самосприйняття» та «Прийняття інших», «Ескапізм», «Автономія», «Резильєнтність»

Як показано на рис. 7, щільність зв’язків підтверджує комплексну природу адаптації вимушених емігрантів, де емоційна обізнаність, інтернальність та самосприйняття працюють як єдиний механізм підтримки емоційної стійкості особистості під час проживання життєвої кризи.

Найсильніший кореляційний зв'язок виявлено між шкалами «Самосприйняття» та «Прийняття інших» (r = 0,983**, p ≤ 0,01). Ці дві шкали мають пряму лінійну залежність: чим вищий рівень безумовного прийняття себе, своїх емоцій та особливостей у вимушених емігрантів, тим вищою є їхня здатність приймати інших людей. У контексті вимушеної еміграції це свідчить про те, що внутрішня злагода із собою є фундаментальною умовою для екологічної та неконфліктної взаємодії з новим соціумом.

Щоб детальніше розкрити структуру емоційного інтелекту досліджуваних, розглянемо кореляційні зв'язки шкали «Загальний EQ» (див. рис. 8).

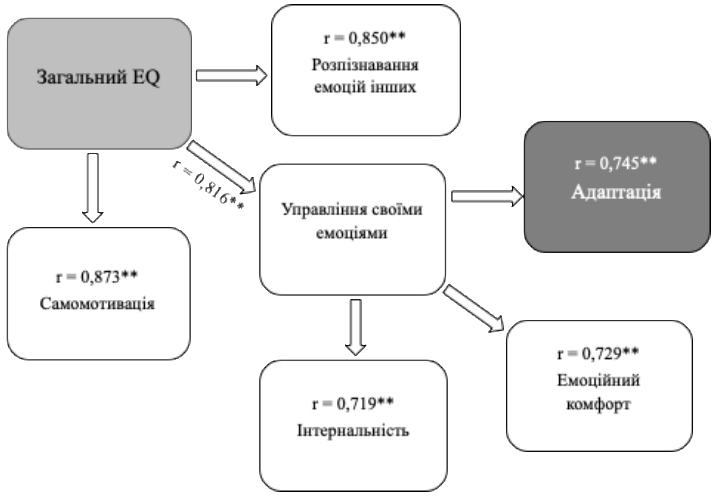


Рисунок 8 – Кореляційні зв'язки між шкалою «Загальний EQ» та шкалами «Розпізнавання емоцій інших людей», «Управління своїми емоціями», «Самомотивація», «Інтернальність», «Адаптація», «Емоційний комфорт»

Аналіз структури представлених зв'язків демонструє внутрішню узгодженість ключових компонентів емоційного інтелекту. Як видно з рис. 8, найвищий рівень інтеграції із загальним показником емоційного інтелекту виявляє здатність

до самомотивації (r = 0,873**). Також фіксуються суттєві кореляції з умінням розпізнавати емоції інших людей (r = 0,850**) та здатністю управляти власними емоційними станами (r = 0,816**). Окремої уваги заслуговує розширена структура взаємозв'язків, де здатність до управління своїми емоціями виступає важливою сполучною ланкою між загальним емоційним інтелектом та адаптаційним комплексом особистості. Саме ці навички емоційної саморегуляції чинять прямий значний вплив на такі показники, як «Адаптація» (r = 0,745**), «Емоційний комфорт» (r = 0,729**) та «Інтернальність» (r = 0,719**). Це означає, що загальна емоційна компетентність особистості не обмежується лише внутрішньою узгодженістю, а безпосередньо впливає на здатність до ефективної соціально-психологічної інтеграції. Уміння мобілізувати себе, свідомо керувати своїми переживаннями та бути емпатичним формує той комплексний ресурс, який дозволяє трансформувати емоційний потенціал у реальне відчуття психологічного комфорту, готовність брати на себе відповідальність (інтернальність) та загальну стійкість адаптації в умовах еміграції.

Таким чином, емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів дозволило виявити складну та багатовимірну картину їхнього внутрішнього стану, де процес інтеграції у нове соціокультурне середовище супроводжується станом крихкої психологічної рівноваги. З одного боку, мігранти демонструють високий рівень емпатії, толерантності та прийняття інших людей, активно намагаючись соціалізуватися. З іншого боку, вони переживають глибокий емоційний дискомфорт, тривожність та мають критичні складнощі з управлінням власними емоціями, що вказує на емоційне виснаження, спричинене травматичним досвідом переміщення.

Аналіз психологічного благополуччя виявив феномен посттравматичного зростання: криза та перебування в нових

умовах стимулюють особистісний розвиток респондентів. Проте їхня здатність контролювати зовнішні обставини (керування середовищем) та рівень самосприйняття залишаються досить вразливими мішенями. Важливим зовнішнім компенсаторним ресурсом у цій ситуації виступає соціальна підтримка. Показово, що основною опорою для емігрантів в умовах відриву від дому стають не стільки традиційні родинні зв'язки, скільки нові «значущі інші» (волонтери, психологи, партнери по спільному переживанню).

Результати кореляційного аналізу статистично підтвердили висунуту гіпотезу дослідження: емоційна стійкість та розвинений емоційний інтелект виступають провідними системоутворювальними чинниками успішної адаптації вимушених емігрантів. Доведено, що високий рівень загальної емоційної компетентності, зокрема здатність усвідомлювати та екологічно регулювати власні стани, є фундаментом для збереження внутрішньої стабільності.

Розвиток емоційної стійкості як ключового чинника успішної адаптації вимушених емігрантів

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили, що вимушені емігранти стикаються з високим рівнем стресу та дезорієнтацією, а отже, потребують розвитку емоційної стійкості як ключового чинника успішної адаптації. Основним інструментом для реалізації цієї мети обрано психологічний тренінг «Шлях до себе», спрямований на фасилітацію процесу адаптації вимушених емігрантів через зміцнення їхньої емоційної стійкості. Програма тренінгу інтегрує методи тілесно орієнтованої терапії та арттерапії, що дозволяє працювати з наслідками травматичного досвіду на рівні як свідомості, так і тілесних реакцій [7; 17].

Тренінг є інтерактивною формою засвоєння знань, що дозволяє його учасникам відпрацьовувати ефективні навички поведінки для безконфліктної взаємодії з новим соціумом. Є. Карпенко вважає, що така форма роботи може

«перепрограмовувати» особистість, допомагаючи окреслити нові життєві стратегії [10]. На думку С. Вдович і Л. Зельман, використання тренінгових технологій є надзвичайно ефективним для цілеспрямованого розвитку комунікативних навичок, що сприяє гнучкій адаптації його учасників до умов швидко змінюваного соціального середовища [4].

Програма психологічного тренінгу «Шлях до себе» покликана підвищити емоційну стійкість вимушених емігрантів як провідний чинник їхньої успішної адаптації. Це дозволить перетворити стан вимушеної безпорадності в активну життєву позицію, забезпечити фундамент для подальших позитивних змін у житті емігрантів. Емоційна стійкість сприятиме самоприйняттю, зростанню емоційного комфорту та зниженню тривожності.

В основу розробленої нами програми психологічного тренінгу «Шлях до себе» покладено гуманістичний підхід, що базується на положеннях видатних психологів А. Маслоу, К. Роджерса та Е. Фромма [29; 34; 37]. Згідно з цим підходом, головною цінністю є людина з її унікальними потребами.

Використання гуманістичного підходу в практичній психології сприяє становленню цілісної особистості, яка здатної самостійно формувати власний досвід у нових умовах; усвідомленому вибору рішень у складних життєвих ситуаціях; досягненню внутрішньої гармонії та ефективній взаємодії з оточенням. Завдяки гуманістичному підходу легше створювати довірливу атмосферу та безпечний простір, у яких учасники тренінгу зможуть розкриватися, говорити про свої проблеми і переживання, не боячись осуду.

Метою тренінгу є допомога вимушеним емігрантам у відновленні відчуття безпеки та стабілізації психоемоційного стану шляхом актуалізації внутрішніх опор. Завдання тренінгу: тілесна стабілізація (навчання методам тілесного «заземлення» для зниження рівня тривоги за використанням вправ «Стопи», «Заземлення», «Обійми метелика»);

екстеріоризація важких почуттів (перенесення травматичного досвіду та тривоги на папір за допомогою засобів арттерапії з використанням таких вправ, як «Острів спокою», «Кольоровий потік емоцій»); когнітивна реструктуризація і пошук ресурсів (усвідомлення власних досягнень, талантів та сфер контролю в новому житті з використанням вправ «Дерево стійкості», «Мій герб», «Я можу контролювати»).

Програма тренінгу передбачає поєднання різноманітних практик, спрямованих на розвиток емоційної стійкості:

1. *Аналітичні практики*, які розвивають визначальні для збереження «холодного розуму» під час сильних емоційних переживань аналітичні вміння: аналіз проблемних ситуацій, усвідомлення власних емоційних реакцій, визначення особливостей впливу стресових подій на людину та її поведінку, осмислення причин і наслідків кризових станів, з'ясування психологічних особливостей взаємодії в новому середовищі, віднайдення внутрішніх ресурсів для подолання існуючих проблем.

2. *Саморегулятивні практики*, які є основою для стабілізації емоційного стану емігрантів та включають: тілесні методи (самомасаж, фізичні вправи для зняття напруги, елементи йоги та турботу про режим сну й харчування), дихальні вправи для переключення уваги на позитив і регуляції внутрішнього стану, імажинативні техніки (візуалізація «безпечного місця» та наділення себе позитивними якостями для стабілізації емоцій), вербалізацію емоцій (усвідомлення та проговорювання власних почуттів, що допомагає реалізувати незадоволені потреби).

3. *Комунікативні практики,* які передбачають розвиток навичок, необхідних для інтеграції в нове суспільство: налагодження контактів, активне слухання, надання зворотного зв'язку та протидія маніпуляціям.

4. *Рефлексивні практики,* покликані допомогти побачити проблему адаптації з різних сторін, розвинути рефлексивність, сенситивність до власних емоцій та дій.

У процесі роботи учасники тренінгу «Шлях до себе» засвоять нові моделі поведінки, які зможуть застосувати в реальному житті; навчаться долати комунікативні бар'єри; визначать власну систему цінностей та сформують оновлений світогляд. Реалізація даної програми дозволить не лише знизити рівень деструктивних емоцій, а й сформувати у вимушених емігрантів активну позицію щодо власної адаптації, спираючись на інтегрований досвід тілесної стійкості та творчого самовираження.

Рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості й адаптації вимушених емігрантів передбачають роботу на різних рівнях:

1. *Психофізіологічний рівень* (рівень тілесної стійкості): робота з опорою (регулярне виконання вправ на відчуття стоп і балансу тіла з використанням технік «Заземлення», «Перекати», що дозволяє повернути увагу з тривожних думок у теперішній момент); ритмічна самостимуляція з використанням техніки «Обійми метелика» для відновлення психологічного балансу та стимуляції обох півкуль мозку в ситуаціях агресії чи дезорієнтації; регуляція м'язової напруги із використанням методики «Вулкан» для екологічного скидання накопиченої напруги через різку зміну станів стискання та розслаблення.

2. *Когнітивно-емоційний рівень* (рівень внутрішніх ресурсів): візуалізація безпеки з використанням вправи «Острів спокою», яка дозволяє створити внутрішній ментальний простір, куди особистість може повертатися для відновлення сил; картографування ресурсів зі створенням «Дерева стійкості», де коріння символізує фундаментальні опори, а стовбур – сильні риси характеру, що допомагають адаптуватися; метафора переходу, що формує сприйняття

досвіду еміграції не як розриву, а як «мосту в новий світ», де особистість свідомо обирає, які ціннісні здобутки минулого варто взяти з собою; робота з кордонами, яка розвиває відчуття права «займати місце» у новому соціумі через усвідомлення власної присутності та гідності.

3. *Соціально-інтеграційний рівень* (рівень взаємодії): диференціація сфер контролю, яка полягає у розділенні життєвих подій на ті, на які людина не має впливу, та ті, що піддаються прямому контролю (режим дня, професійне виконання обов'язків, турбота про себе), що знижує відчуття безпорадності; побудова нових зв'язків, що реалізується в активному формуванні «взаємного зв'язку» через усвідомлення приналежності до ширшого контексту (міста, громади, всесвіту) та запобігає соціальній ізоляції; ритуали вдячності й обміну з використанням практики «дарування» та прийняття підтримки в межах спільнот (груп самодопомоги, волонтерських проєктів) для зміцнення відчуття соціальної цінності.

Специфіка роботи з вимушеними емігрантами зумовлена наявністю комплексної психологічної травми, викликаної раптовою втратою звичного життєвого устрою, руйнуванням соціальних зв'язків і хронічною екзистенційною тривогою перед майбутнім. Психологічна допомога має вибудовуватися як цілісна, поетапна система, з урахуванням вимог «Етичного кодексу психолога» [7]. Фахівцям рекомендується зосередити увагу на таких стратегічних напрямах професійної взаємодії: організація терапевтичного «контейнера» та забезпечення первинної безпеки; інтеграція тілесно орієнтованих та арт-терапевтичних методів; легалізація присутності, робота з ідентичністю та самоцінністю; актуалізація інтернального локусу контролю та когнітивна реструктуризація; фасилітація посттравматичного зростання та інтерактивні тренінгові технології.

Висновки. Таким чином, проведений теоретико-емпіричний аналіз дозволив поглибити розуміння емоційної

стійкості як одного з провідних психологічних чинників успішної соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів. Обґрунтовано, що в умовах війни та вимушеної міграції адаптація набуває характеру складного, тривалого й багаторівневого процесу, який виходить за межі простого пристосування до нового середовища і передбачає глибоку трансформацію особистості, переосмислення власної ідентичності, життєвих цінностей і стратегій подолання труднощів.

Теоретичний аналіз засвідчив, що стресостійкість, емоційна стійкість, резильєнтність та соціально-психологічна адаптація утворюють взаємопов’язану систему внутрішніх ресурсів особистості. При цьому емоційна стійкість забезпечує здатність до ефективної саморегуляції, підтримання психологічної рівноваги та конструктивного реагування на тривалий стрес, тоді як резильєнтність сприяє не лише відновленню після травматичних подій, а й особистісному зростанню та формуванню нових життєвих смислів.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що більшість вимушених емігрантів демонструють достатній рівень соціально-психологічної адаптивності, інтернальності та резильєнтності, що свідчить про наявність значного потенціалу для успішної інтеграції у нове соціокультурне середовище. Водночас виявлено, що позитивні показники зовнішньої адаптації нерідко поєднуються зі збереженням емоційного дискомфорту, високого рівня внутрішньої напруги, труднощів емоційної саморегуляції та зниження самомотивації. Це свідчить про існування певного розриву між зовнішньою успішністю адаптації та внутрішнім психологічним благополуччям особистості. Водночас високі показники емпатії, особистісного зростання, позитивного ставлення до інших і прагнення до саморозвитку можна розглядати як важливі психологічні ресурси, що підтримують процес адаптації навіть за умов тривалого стресу.

Отримані результати підтверджують доцільність розроблення та впровадження комплексних програм психологічного супроводу вимушених емігрантів, орієнтованих на розвиток емоційної стійкості, навичок емоційної саморегуляції, резильєнтності, самомотивації та ефективного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Саме зміцнення цих психологічних ресурсів створює підґрунтя не лише для успішної інтеграції в нове соціокультурне середовище, а й для збереження психологічного благополуччя, особистісної цілісності та здатності до подальшого розвитку в умовах тривалої невизначеності.

Список використаних джерел:

1. Адаптація психічна. Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Адаптація_психічна.

2. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 76–80. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_15.

3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 3 (1). С. 111–117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_3(1)__22.

4. Вдович С. М., Зельман Л. Н. Використання тренінгових технологій для розвитку навичок професійного спілкування майбутніх психологів. Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи: монографія / за наук. ред. М. Коваля, Н. Ничкало; упоряд. А. Кузик, А. Литвин. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. С. 179–183.

5. Дідковська Л. І., Дідковський А. П. Психологія потенційного емігранта: монографія. Львів: Растр-7, 2023. 595 с.

6. Дідковська Л. І., Дідковський А. П. Соціально-культурна адаптація в імміграції. Ч. 1. Львів: Растр-7, 2024. 448 с.

7. Етичний кодекс психолога. 2020. URL: https://myronivka-osvita.gov.ua/etichnij-kodeks-psihologa-13-04-48-16-09-2020/.

8. Єфімова А. Г. Соціально-психологічна адаптація українців до умов вимушеної міграції. Наука і молодь – 2024: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: матеріали IV Міжнапродної науково-практичної конференції (17 квітня 2024 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2024. С. 613–616. URL: http://umo.edu.ua/materiali-kinferencij-nimp.

9. 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

10. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 434 с.

11. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_22.

12. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 40 с.

13. Короцінська Ю. А., Мисоченко А. В. Особливості вимушеної міграції як виду втрати. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2024. Вип. 1 (4). С. 108–115. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).12.

14. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник

післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7 (36). С. 98–117. URL: nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10.

15. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

16. Марута Н. О., Панько Т. В. Клініко-психопатологічна структура та психопатологічні особливості розладів адаптації у внутрішньо переміщених осіб. Неврологія. Психіатрія. Психотерапія. 2023. № 3 (66). URL: https://health-ua.com/article/74690-klnkopsihopatologchna-struktura-tapsihopatologchn-osoblivost-rozladv-adapt.

17. Методичні рекомендації для проведення соціально-психологічних тренінгів за спеціальністю 053 «Психологія» / уклад. І. С. Коваль, Р. Я. Яремко. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 43 с.

18. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнар. психол. форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків). Харків: ХНУВС, 2023. 265 с.

19. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Міграція як соціально-психологічне явище: види, функції, чинники та закономірності. Світогляд. 2015. № 5 (55). С. 41–54.

20. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції: навчальний посібник. Видання друге, перероблене і доповнене. Київ: Талком, 2018. 360 с.

21. Статистичні дані: ситуація з біженцями в Україні. URL: https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine.

22. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.

23. Шель Н. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 2 (3). С. 13–20. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).2

24. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності

особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86.

25. Andrushko Y., Lanza S. Exploring Resilience and Its Determinants in the Forced Migration of Ukrainian Citizens: A Psychological Perspective. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2024. Vol. 21. № 11. Art. 1409. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph21111409

26. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? American Psychologist. 2004. Vol. 59. № 1. P. 20–28. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

27. Dembitskyi S., Sydorov M., Moskotina R., Zlobina O., Kovalska Ye. Effect of war and displacement on psychological distress: a study of Ukrainian Citizens. Innovation: The European Journal of Social Science Research. 2025. Vol. 38. № 1. P. 137–151. DOI: https://doi.org/10.1080/13511610.2025.2467836

28. Erikson E. H. Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 338 p.

29. Fromm E. The Art of Listening. New York: Open Road Media, 2013. 204 p.

30. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44. № 3. P. 513–524.

31. Kravchuk S. L. Community identities as factors of psychological resilience of ukrainian women-refugees. Habitus. 2024. Vol. 64. P. 209–212.

32. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer. 1984. 456 p.

33. Lysgaard S. Adjustment in a Foreign Society: Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States. International Social Science Bulletin. 1955. Vol. 7. P. 45–51.

34. Maslow A. H. Motivation and Personality. Second Edition. New York: Harper & Row, 1970. 394 p. URL:

https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf

35. 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. P. 3396–3414. DOI: https://doi.org/10.1080/1369183X.2024.2323666

36. Patterson O. Slavery and Social Death: A Comparative Study. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1982. 511 p. URL: https://cominsitu.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/10/orlandopatterson-slavery-and-social-death_-a-comparative-study-1985.pdf.

37. Rogers C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. Psychology, the study of a science. Formulations of the person and the social context. 1959. Vol. 3. Art. 1. P. 184–256.

38. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.

39. Tajfel H. Human Groups and Social Categories. Cambridge: Cambridge University Press. 1981. 385 p.

40. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18. DOI: doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

41. Yefimova A. Methodological aspects of the research of social and psychological adaptation of forced migrants. Bulletin of Postgraduate education. Social and Behavioral Sciences Series Psychological economics public administration. 2023. № 26 (55). P. 62–75. DOI: doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26(55)-62-75

1.8. Психологічна травма і ПТСР: виклики сучасної діагностики та реабілітаційної практики в Україні

Впродовж останніх років проблематика психологічних травм і посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у світі набула особливої актуальності. Проте в сучасних українських реаліях вона вийшла на абсолютно новий рівень значущості. Наразі Україна перебуває в умовах безпрецедентної соціально-політичної та психологічної напруги, спричиненої повномасштабним вторгненням російської федерації у лютому 2022 р. Це спричинило величезну кількість стресових і травматичних подій, які вплинули на життя мільйонів людей. Безліч громадян щодня переживають загрозу життю, втрати близьких людей, руйнування домівок, вимушеного переселення, а також постійну невизначеність у власному майбутньому. Військовослужбовці, рятувальники та представники інших структур сектора національної безпеки щоденно піддаються впливу сильних стресових чинників, оскільки їхня професійна діяльність прямо пов’язана з постійним ризиком для власного життя і здоров’я задля захисту людей, збереження суверенітету і територіальної цілісності України.

Характер сучасних війн давно зазнав істотних змін: бойові дії стали інтенсивнішими та жорстокішими внаслідок активного використання новітніх технологій, високоточної зброї та інформаційно-психологічного впливу. Росія активно застосовує нелюдські методи ведення війни, спрямовані на залякування і терор цивільного населення, порушуючи норми міжнародного гуманітарного права. Наслідки війни стають не лише медичною чи психологічною проблемою, а й важливим викликом для системи національної безпеки та соціальної стабільності держави.

Це все не зникає безслідно, а залишає свій безжальний «відбиток» на психіці кожного з нас, що стає причиною

© Роман ЯРЕМКО, Каріна ДИДА, 2026

збільшення кількості осіб, які перебувають у стані гострого або хронічного стресу. У свою чергу, це може переростати у ПТСР – психічний розлад, який виникає внаслідок переживання індивідом однієї або кількох подій, які становлять серйозну загрозу життю чи психічній діяльності. До таких подій належать:

– втрата домівки чи вимушена евакуація;
– загибель близьких людей чи домашніх тварин;
– піддавання насильству чи зґвалтуванню;
– перебування в полоні;
– спостереження за руйнуванням рідного міста тощо [22].

Наприклад, дані електронної системи охорони здоров'я (ЕСОЗ) свідчать, що упродовж останніх декількох років спостерігається стрімке збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР. Так, за інформацією ЕСОЗ, у 2024 р. кількість зареєстрованих пацієнтів становила майже 28 тисяч осіб, що практично у дев'ять разів перевищує показники попередніх років. Засновник і директор Центру психотерапії, психосоматики та психоделічної медицини «Експіо» Є. Бадьорий стверджує: «З 2025 року ми фіксуємо помітне погіршення ситуації. Серед тих, хто звертається до нашого центру, приблизно кожен третій має симптоми ПТСР. А серед військових – майже кожен перший приходить з ознаками посттравматичного розладу» [2].

Отже, сьогодні в Україні проблема посттравматичних розладів постає надзвичайно гостро. Психотравма набуває масового характеру, оскільки вона стосується не лише військовослужбовців, але й населення загалом. Водночас сучасна система психологічної та психіатричної допомоги в Україні переживає низку змін, що створює нові виклики для діагностики, лікування та реабілітації осіб із наявним ПТСР.

Питанням дослідження ПТСР в Україні займається безліч науковців, зокрема О. Вавринів, А. Зимянський,

А. Марковська, В. Бурлака, З. Ковальчук, В. Горбунова, В. Клочков, І. Коваль, З. Гонтар, О. Папірний, О. Сердюк, Р. Яремко, С. Косяк, Т. Даниленко та ін.

Нині зростає потреба в детальному розумінні механізмів виникнення, діагностики та лікування посттравматичного розладу. Щоб розкрити сучасні аспекти ПТСР та механізму стресу, варто звернутися до науково-історичного контексту розвитку уявлень про стрес та психічні травми.

У різні історичні періоди стрес і посттравматичний стресовий розлад трактували по-різному. Так, у XVII ст. психічні розлади не підлягали диференціюванню, а вже давно відомі нам розлади, як-от депресія, обсесивно-компульсивний розлад, розлад дефіциту уваги з гіперактивністю та посттравматичний стресовий розлад, вважали «божевіллям». Будь-які прояви відхилення від тодішньої норми, які не піддавалися логічному поясненню та не були підтверджені експериментально, часто сприймалися як ознаки ненормальності, а людей відправляли у так звані «жовті будинки» – психіатричні лікарні того часу. Таке ставлення зумовлювалося домінуванням біологічної психіатрії, яка пояснювала всі психічні явища виключно через фізіологічні та біохімічні чинники. Зміни у підходах почали відбуватися з появою Ф. Пінеля, який запровадив гуманістичне бачення психічних хвороб та нові методи діагностики й лікування. Його ідеї стали фундаментальними для розвитку психофізіологічної концепції стресу, адже дозволяли розглядати психіку людини окремо як інтегровану систему, чутливу до зовнішніх і внутрішніх подразників.

Явище ПТСР стало особливо помітним під час промислової революції у Франції, коли на залізницях почастішали масові катастрофи. Особи, які пережили травматичні події, демонстрували характерні симптоми, а саме: деструктивну поведінку, неконтрольовані емоційні реакції, часткову амнезію, тремтіння, страх перед звуками та

залізницею. Варто зауважити, що фізичні ушкодження у більшості постраждалих були мінімальними або взагалі відсутніми. Через брак наукових досліджень і теоретичного обґрунтування такий комплекс симптомів отримав назву «залізничний хребет» або «залізничний мозок». Це пояснювали травмою хребта чи мозку, яка нібито призводила до істеричних проявів. Пізніше німецький психіатр Г. Опенгейм запропонував термін «травматичний невроз», визначаючи його як психічний розлад, що розвивається у відповідь на пережиту психологічну травму. Фактично поняття «травматичний невроз» є попередником поняття «ПТСР» і може розглядатись як його історичний аналог [17].

Упродовж історії ПТСР отримував чимало альтернативних назв залежно від конкретного контексту і соціальних умов, а саме: «в'єтнамський синдром», «снарядний шок», «воєнний невроз», «серце солдата», «гарматний вітер» та ін. [18, с. 47–52]. Здебільшого ці назви описували психологічні наслідки воєнних дій, коли велика кількість солдатів ставала тимчасово небоєздатною, при цьому не маючи видимих фізичних ушкоджень. Це вкотре підкреслює, що ПТСР завжди був соціально значущим явищем, яке виходило за межі індивідуального досвіду та мало прямий вплив на колективну діяльність суспільства.

У сучасному світі стрес-чинники мають вагоме значення у людському житті. Вони впливають на безліч сфер функціонування особистості: від емоційних станів до когнітивних процесів на кшталт пам'яті, уваги, мислення та прийняття рішень. Канадський ендокринолог і фізіолог Г. Сельє, який вважається одним з основоположників вчення про стрес, розглядав його не лише як негативне явище, а як універсальну реакцію організму на нові умови навколишнього середовища. На його думку, стрес є обов'язковим компонентом в життєдіяльності людини, без якого нормальний розвиток та пристосування до зовнішнього світу

були б неможливими [23, с. 170–171]. Саме тому стрес може виступати як дестабілізуючим чинником, який виснажує адаптаційні механізми людини, так і фактором мобілізації внутрішніх ресурсів.

У цьому контексті існує два протилежні типи стресу: дистрес та еустрес. Такий поділ має вагоме значення для розуміння впливу стресових факторів на фізичне та психічне здоров’я людини. Еустрес вважається корисним позитивним стресом, який має стимулювальну функцію, допомагає адаптуватися до нових умов, мобілізувати внутрішні ресурси та знаходити ефективні рішення проблем. У цьому сенсі помірний рівень такого стресу може бути необхідним для особистісного розвитку, адже він підвищує стійкість нервової системи. Натомість дистрес – це негативна форма стресу, яка виникає у випадку існування вимог навколишнього середовища, які перевищують адаптаційні можливості людини. Він супроводжується виснаженням фізичних і психічних ресурсів, порушенням гомеостазу, емоційною нестабільністю та порушеннями сну. Тривалий вплив дистресу може зруйнувати здатність до саморегуляції, зокрема негативно впливати на когнітивні процеси, що підвищуватиме ризик формування психологічної травми чи посттравматиних розладів [8, с. 32–33]. Таким чином, між цими двома явищами існує тонка межа, проте результат залежатиме від індивідуальних особливостей людини й інтенсивності стресора.

Отже, з фізіологічного погляду, стрес – це природна психофізіологічна реакція нервової системи на дію сильного подразника, що виходить за межі норми. Така реакція має адаптивний характер, адже вона допомагає індивіду оперативно зорієнтуватися в надзвичайних ситуаціях чи інших складних обставинах, а також приймати ефективні рішення. Іншими словами, стрес виконує роль «внутрішньої

сигналізації», що спонукає організм мобілізувати ресурси задля подолання труднощів.

З біологічної точки зору стрес можна визначити як стан, що виникає внаслідок порушення гомеостазу, тобто внутрішньої рівноваги організму. У відповідь на такий дисбаланс активуються адаптаційні механізми, які спрямовані на відновлення стабільності. Отже, у випадку, коли процеси відбуваються в межах фізіологічної норми, вони сприяють підвищенню стресостійкості організму. Проте коли дія стресора стає надмірною за тривалістю або інтенсивністю, адаптаційні ресурси виснажуються, а стрес може набути патологічного характеру, що створює передумови для розвитку ПТСР.

Таким чином, порушення нормальної стресової реакції організму стає основою для формування різних патологічних наслідків психотравми. Для якісної діагностики, лікування та профілактики ПТСР надзвичайно важливо розуміти фізіологічні механізми розвитку розладу та вивчати психофізіологічну природу стресу. У відповідь на зовнішні подразники в організмі людини задіяні дві ключові фізіологічні системи: симпатоадреналова вісь та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь.

У першу чергу реагувати починає мигдалеподібне тіло (або амигдала), яке аналізує й оцінює потенційну небезпеку, визначає необхідність активації захисної реакції. У випадку загрози миттєво включається симпатоадреналова система, що забезпечує швидку мобілізацію енергії організму. Внаслідок цього в організмі відбувається викид адреналіну та норадреналіну – два основні катехоламіни, що відповідають за реакцію «бий або тікай». Саме вони стимулюють частоту серцевих скорочень, підвищений артеріальний тиск і підвищену швидкість дихання, що дозволяє організму за лічені секунди мобілізувати ресурси для подолання загрози. Завдяки цим фізіологічним процесам людина отримує

можливість швидко орієнтуватися в небезпечній ситуації, ухвалювати критично важливі рішення та захищати себе від потенційної шкоди.

Гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь, у свою чергу, виконує тривалу гормональну відповідь організму на стрес, забезпечуючи його стійкість. На відміну від миттєвої реакції симпатоадреналової системи, дія осі є значно повільнішою, а за ефектом – тривалішою. Це спричинено тим, що вона підтримує організм людини у стані готовності до моменту, доки зберігається дія стресового чинника. Механізм роботи цієї осі має послідовний характер, тобто першою активується структура гіпоталамуса, яка виділяє кортикотропний рилізинг-гормон. Під впливом цього гормону передня частка гіпофіза розпочинає синтез адренокортикотропного гормону (АКТГ), що стимулює активацію кори надниркових залоз для секреції глюкокортикоїдів, зокрема кортизолу. Саме кортизол, будучи природним стероїдним гормоном, забезпечує пристосувальну реакцію до стресових ситуацій та підтримку функціональної стабільності організму. Варто зазначити, що рівень кортизолу в крові людини підпорядковується циркадним ритмам. Це означає, що його пік припадає на ранкові години, коли наш організм потребує найбільшої кількості енергії, а найнижчий рівень – уночі, коли тіло переходить у фазу відновлення.

Кортизол не випадково отримав назву «гормон стресу», адже його основною функцією є підтримка стабільного рівня глюкози в крові, що живить мозок і забезпечує високу розумову працездатність. Крім того, він сприяє підвищенню фізичної витривалості організму, зменшує імунну активність для запобігання надмірним запальним реакціям, а також допомагає індивіду зосереджуватись, зберігати самоконтроль та ефективно мобілізувати власні ресурси в напружених умовах [15, с. 2–13].

Узагальнюючи, можемо сказати, що глюкокортикоїди відіграють ключову роль у пристосуванні організму до змін середовища. Вони стимулюють адаптаційні механізми, що дають змогу ефективно реагувати на стресові чинники та нові виклики. Однак коли стрес триває занадто довго, надмірна активність гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі призводить до виснаження, емоційного перевантаження та підвищення тривожності, що, у свою чергу, може стати передумовою розвитку посттравматичного стресового розладу.

Г. Сельє виокремлював три основні стадії розвитку стресової реакції. На його думку, вони відображають послідовність адаптаційних процесів організму у відповідь на дію стресорів. Першою наступає стадія тривоги – початковий етап, коли організм реагує на загрозу чи сильний подразник. У цей момент активуються фізіологічні механізми виживання, а саме: прискорюється серцебиття, підвищується артеріальний тиск, дихання стає частішим. Ці зміни допомагають мобілізувати ресурси організму для подолання небезпеки.

Наступною є стадія резистентності, яка характеризується пристосуванням організму до дії стресового чинника. Саме на цьому етапі відбувається стабілізація фізіологічних процесів. Людина відчуває підвищену витривалість, зосередженість і здатність діяти в екстремальних умовах. На цій стадії формується тимчасова стійкість до подразників. Остання стадія – виснаження. Вона настає тоді, коли дія стресового чинника триває надто довго, а ресурси організму вичерпуються. На цій стадії порушується відновлення, а замість адаптації з’являються симптоми емоційного та фізичного виснаження [23, с. 170–171].

Якщо ж стресові чинники не зникають, така реакція поступово може переходити у стан хронічного стресу – тривалої психофізіологічної напруги, що призводить до перманентної активації стресової відповіді. У таких випадках рівень кортизолу залишається підвищеним упродовж

тривалого часу, а нервова система продовжує працювати в режимі «бий або тікай», навіть якщо немає реальної загрози. Це виснажує організм людини та призводить до дисбалансу між процесами збудження та відновлення.

Варто зазначити, що важливу роль у формуванні патологічних станів відіграють індивідуальні відмінності у фізіологічній реакції на стрес. У деяких осіб реакція організму може обмежитися короткочасним підвищенням напруги, тобто гострою реакцією на стрес. В інших – можливий розвиток гострого стресового розладу (ГСР) – психопатологічного стану, який, зазвичай, виникає не раніше, ніж через три доби після травмуючої події. На відміну від звичайної реакції, ГСР характеризується пролонгованими симптомами, які можуть зберігатись упродовж декількох тижнів. До таких належать:

–нав’язливі спогади про стресову подію або флешбеки;

–порушення сну та нічні кошмари;

–зниження інтересу до навколишнього світу;

–гіперзбудження та раптові спалахи гніву;

–емоційна притупленість і відчуття відстороненості;

–постійна тривожність [7].

Проте наразі вчені не дійшли єдиної думки щодо того, чому після травмівної події в одних людей розвивається гострий стресовий розлад, а в інших – ні. Існує ймовірність, що це залежить від індивідуальних особливостей нервової системи, генетичної схильності, попереднього життєвого досвіду і рівня соціальної підтримки. Саме ці фактори визначають, чи зможе людина адаптуватися після стресу, чи її психіка перейде у фазу дезадаптації, що може стати передвісником розвитку ПТСР.

Для проведення ефективної та змістовної діагностики необхідно достеменно знати симптоми ПТСР, їхні

характеристики і причини виникнення. До основних симптомів ПТСР належать:

–повторне переживання травматичної події у теперішньому часі у вигляді нав'язливих спогадів або нічних кошмарів, що супроводжується надмірною емоційністю;

–уникання думок і спогадів про подію;

–постійне відчуття підвищеної загрози.

Залежно від індивідуальних особливостей людини також можуть з'являтися додаткові симптоми, які мають не менш важливе значення. До таких належать: дисфорія, дисоціативні симптоми, соціальна відстороненість та ізоляція, суїцидальні думки, деструктивна поведінка [22]. Дана симптоматика призводить до змін у поведінці людини, що, у свою чергу, матиме негативний вплив на різні сфери життя. Оскільки людина з наявним ПТСР, у першу чергу, втрачає себе та своє «Я», порушується як взаємозв'язок із собою та внутрішнім балансом, так і соціальні зв'язки із сім'єю чи друзями. Підтвердженням цього є зростання статистики розлучень під час воєнного періоду порівняно з попередніми роками [16]. Так, за даними електронної платформи Opendatabot, у першій половині 2024 р. в Україні було зафіксовано майже 16 тисяч розлучень, що на 50% більше, ніж за аналогічний період у 2023 р. [19].

Отже, можемо зробити висновок, що для діагностичного процесу ПТСР, у першу чергу, необхідно зібрати релевантну інформацію про ознаки розладу. Наступним кроком є збір анамнезу, аби доповнити історію про травму та розширити уявлення про основні цілі при опрацюванні травматичного досвіду.

Не менш важливою є диференційована діагностика ПТСР. Іншими словами, слід переконатися, що симптоматика відповідає саме вказаному діагнозу, а не впливу інших чинників чи станів. Зібравши необхідну інформацію про травму, необхідно виключити вплив будь-яких інших уражень

нервової системи, соматичних захворювань, психоактивних речовин чи медичних препаратів, а також виключити наявність інших розладів зі схожою симптоматикою (як-от генералізований тривожний розлад, соціально-тривожний розлад, великий депресивний розлад тощо) [20].

Слід зазначити, що в МКХ-11 виділяють комплексний ПТСР (далі – КПТСР) як окрему важчу форму травматичного розладу, що розвивається внаслідок тривалої повторюваної або політравматичної дії [22]. Прикладом такої дії є тривале насильство, перебування в полоні та систематичне катування, щоденне жорстоке поводження. Іншими совами, КПТСР виникає внаслідок тривалого, систематичного або повторюваного травмуючого впливу, коли людина перебуває в умовах постійної небезпеки та не має змоги захиститися чи уникнути загрози. На відміну від одиничної травматичної події, такі ситуації створюють стан безсилля, у якому руйнується відчуття контролю над власним життям. У таких випадках травма проникає неначе всередину особистості, змінюючи спосіб мислення. Вона не просто руйнує відчуття безпеки, вона знищує відчуття власної гідності й цінності, що ускладнює процес саморегуляції й адаптації до навколишнього світу.

Якщо класичний ПТСР характеризується трьома основними кластерами симптомів (повторне переживання травми, уникання спогадів, постійне відчуття загрози), то комплексний ПТСР доповнюється ще однією групою – так званим «порушенням самоорганізації». Ця група симптомів відображає глибші зміни в емоційній, когнітивній та міжособистісній сферах. Вона охоплює такі прояви:

–емоційна дисрегуляція – схильність до різких, інтенсивних або неконтрольованих емоційних реакцій (наприклад, спалахи гніву, агресії чи відчаю) або ж

навпаки – виявляється у формі повного емоційного відсторонення та байдужості;

–стійке негативне уявлення про себе – переконання у власній нікчемності, відчуття сорому, невдачі та провини, внутрішнє приниження та відчуття безпорадності, що в результаті формує занижену самооцінку і втрату віри у власну спроможність;

–труднощі у міжособистісних стосунках, що можуть проявлятись у недовірі до людей, проблемах у побудові стосунків із близькими, уникненні спілкування та знайомств, зокрема у деяких може формуватися страх близькості [5, с. 220–222].

Таким чином, ми можемо розглядати явище ПТСР не лише як реакцію на зовнішні травмуючі подразники, а як комплексне порушення цілісності особистості, що впливає практично на всі сфери життя людини. У сучасних реаліях ця форма посттравматичного розладу набуває особливого значення, а отже, потребує тривалого глибокого дослідження.

Водночас ПТСР та комплексний ПТСР відображають деструктивний вплив стресу і травми на людину, проте існує явище, яке демонструє адаптивну сторону реакції людини – посттравматичне зростання. Це феномен, який описує позитивні особистісні зміни, які виникають внаслідок переживання глибокої психологічної травми. Фактично можна описати це як здатність людини не лише відновитися, але й трансформувати своє життя у більш свідомий і ціннісний спосіб.

Р. Яремко підкреслює, що посттравматичне зростання є ключовим чинником формування психологічної стійкості, оскільки воно допомагає людині усвідомити, що пережиті труднощі та страждання можуть стати не лише джерелом болю, але й імпульсом для особистісного розвитку та самопізнання. На його думку, подолання кризових подій часто сприяє глибокому переосмисленню життєвих цінностей: люди

починають більше цінувати власне життя й міжособистісні стосунки, відкривають нове розуміння власного призначення і сенсу буття [14].

У контексті російсько-української війни феномен посттравматичного зростання набув особливої актуальності. Саме в умовах масштабних воєнних дій, втрат і страждань людська здатність до переосмислення набуває нової сили. Починаючи з 2014 р., особливо після повномасштабного вторгнення у 2022 р. все більше військовослужбовців і ветеранів демонструють приклади власного внутрішнього відродження.

Одним із таких яскравих прикладів є Валерія «Нава» Суботіна – військовослужбовиця Першого армійського корпусу «Азов», учасниця бойових дій. Вона брала участь в обороні «Азовсталі» у 2022 р., де загинув її чоловік майже одразу після їхніх заручин. А після тривалої облоги вона провела 327 днів у російському полоні, де зазнавала систематичних фізичних і психологічних тортур. Попри все це, Нава є символом сили та гідності. Вона є прикладом того, як навіть після пережитої глибокої травми людина може знайти сенс життя.

Наразі В. Суботіна продовжує активну громадську діяльність: бореться за звільнення азовців, які вже декілька років залишаються у полоні; організовує акції протесту на їхню підтримку; виступає в міжнародних організаціях, розповідаючи про тортури росіян. Важливим напрямом її діяльності став проєкт «Велика Земля», що є простором для колишніх військовополонених, які діляться власним досвідом переживання полону. «Велика земля – моя душа і внутрішній світ. Він складений із протиріч і різних подій – як у мене, так і в моїх побратимів і посестер. Наші життя наповнені й змістовні. Полон змінив нас, але це лише одна з багатьох сторін нашого досвіду», – зазначає В. Суботіна [4].

Окрім своєї громадської діяльності, В. Суботіна відкрито говорить про власний шлях у психотерапії. У своїх

соцмережах вона ділиться спостереженнями про власний психоемоційний прогрес, труднощі та кроки до одужання, тим самим руйнуючи суспільні стереотипи про звернення до психологів серед ветеранів і військовослужбовців. Її історія є не лише свідченням людської витривалості, а й прикладом посттравматичного зростання, коли біль і втрати стають поштовхом до формування сильнішої особистості.

Серед сучасних підходів до діагностики посттравматичного стресового розладу застосовується низка стандартизованих психодіагностичних інструментів, які відповідають міжнародним критеріям DSM-5. Ці методики дозволяють не лише виявити наявність симптомів ПТСР, але й відстежувати динаміку стану пацієнта в процесі лікування та реабілітації. У свою чергу, це має важливе значення для своєчасного втручання та персоналізованого підходу до терапії. Серед таких інструментів можемо виділити:

–PC-PTSD-5 – шкала первинного скринінгу ПТСР, розроблена для використання в системі первинної медичної допомоги;

–CAPS-5 – клінічна шкала для детальної діагностики посттравматичних стресових розладів, що використовується лікарями та психотерапевтами;

–PCL-5 – шкала самооцінки проявів ПТСР, яка допомагає визначити ступінь вираженості симптомів за відчуттями пацієнта.

PC-PTSD-5 є виключно скринінговим інструментом, призначеним для попереднього виявлення можливих ознак ПТСР. Однак він не є основою для постановки клінічного діагнозу, адже коректне визначення розладу потребує комплексного психіатричного обстеження. Опитувальник складається з 20 запитань, кожне з яких оцінюється за п’ятибальною шкалою від 0 до 4 балів залежно від вираженості того чи іншого симптому. Загальна сума понад 33

бали може свідчити про ймовірну наявність ПТСР і потребує подальшого обстеження. Аналізуючи інструменти для діагностики ПТСР, С. Базарний та О. Новіков вказують, що методика PC-PTSD-5 є зручною у застосуванні, має високу надійність і стабільність результатів, особливо в умовах первинної медичної допомоги, зокрема її легко адаптувати до цифрових платформ чи мобільних застосунків [3].

Ще одним із провідних діагностичних інструментів є CAPS-5. Це клінічне структуроване інтерв'ю, що вважається «золотим стандартом» у діагностиці посттравматичного розладу. Цей опитувальник складається з 30 пунктів і може використовуватися як для оцінки поточного стану пацієнта за останній місяць, так і для встановлення діагнозу ПТСР упродовж усього життя.

Методика CAPS-5 дозволяє не лише фіксувати наявність симптомів, але й оцінювати їхню інтенсивність, тривалість і вплив на повсякденне життя. У процесі інтерв'ю з'ясовуються такі питання:

– час появи симптомів і їхня тривалість;

– наявність дисоціативних проявів, таких як деперсоналізація та дереалізація;

– зміни у соціальній, професійній та сімейній сферах життя;

– узагальнена оцінка тяжкості ПТСР та валідності відповідей.

Важливо зазначити, що для кожного симптому передбачені стандартизовані запитання та критерії їхньої оцінки. Проте проведення інтерв'ю може займати до однієї години, що робить його менш зручним для первинного скринінгу. Також методика вимагає високої кваліфікації фахівця, оскільки потребує точного дотримання інструкцій та вміння налагоджувати контакт із клієнтом, який пережив травматичні події.

Методика PCL-5 – це стандартизований опитувальник самооцінки, розроблений для скринінгу й оцінки рівня симптомів ПТСР відповідно до діагностичних критеріїв DSM-5. Даний інструмент є одним із найпоширеніших у сучасній психодіагностиці завдяки своїй простоті, зручності та швидкості заповнення. Пацієнт може пройти тестування приблизно за 10 хвилин. Опитувальник містить 20 запитань, що охоплюють основні кластери симптомів ПТСР, а кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою від 0 до 4 балів. Загальна кількість балів дозволяє оцінити вираженість симптомів та виявити потребу в подальшій клінічній діагностиці.

Як зазначає С. Базарний, PCL-5 надзвичайно зручний у застосуванні, оскільки дозволяє клієнтові самостійно оцінити свій стан, що полегшує процес раннього виявлення симптомів. Завдяки своїй адаптивності методика може використовуватись як у клінічних, так і в польових умовах. Втім важливо наголосити, що вона не є самостійним діагностичним інструментом, тобто результати повинні інтерпретуватися у поєднанні з клінічним інтерв'ю й іншими психодіагностичними методами [3, с. 34–37].

Лікування ПТСР, відповідно до сучасних клінічних стандартів, здійснюється комплексно і включає поєднання психотерапії, фармакотерапії та психологічної реабілітації. Як правило, медикаментозне втручання доцільне у разі виражених соматичних та/або психоемоційних проявів, що обмежують функціонування клієнта. До таких можна віднести порушення сну, депресивні симптоми, психосоматичні реакції, підвищену тривогу. Здебільшого в таких випадках назначається прийом курсу антидепресантів, що дозволяє стабілізувати емоційний стан і зменшити збудливість. Проте в сучасних умовах повномасштабної війни в Україні спостерігається тенденція до нетипового призначення прегабаліну як «ліків від ПТСР».

Прегабалін (ще відомий за своєю торговою назвою «Лірика») – це синтетичний лікарський препарат, який здебільшого призначений для лікування невропатичного болю. Також його прямим призначенням є лікування таких захворювань, як: фіброміалгія, синдром неспокійних ніг, генералізований тривожний розлад, обсесивно-компульсивний розлад тощо. Через велику кількість постраждалих внаслідок війни та високий рівень посттравматичного навантаження серед військовослужбовців і цивільного населення деякі лікарі обирають саме цей препарат як засіб швидкого зниження тривожності та приглушення психоемоційного дискомфорту, гальмуючи нервову систему людини. Таким чином вони уникають детальної оцінки клінічної симптоматики кожного пацієнта [1].

Проте таке нетипове застосування прегабаліну поза його основними показаннями може призвести до небезпечних наслідків, що може стати серйозною проблемою в подальшому. Це зумовлене тим, що препарат призводить до швидкої фізичної та психологічної залежності, пригнічує когнітивні функції, внаслідок чого порушується концентрація уваги. Раптове припинення прийому прегабаліну часто супроводжується «ломкою», синдромом відміни та поверненням психоемоційного і соматичного болю, який спочатку нібито було усунено. Це вказує на те, що фармакотерапія ПТСР повинна бути індивідуально підібраною та поєднуватися з іншими психотерапевтичними й реабілітаційними заходами.

В українському суспільстві дедалі активніше обговорюється можливість використання медичного канабісу для лікування ПТСР. Станом на сьогодні правовий статус канабісу в Україні такий: 16 серпня 2024 р. набув чинності закон про легалізацію медичного канабісу, який передбачає чітке державне регулювання обігу канабісу для медичних, промислових та наукових цілей, що відкриває нові

перспективи у сфері психічного здоров'я, проте важливо зазначити, що розповсюдження для рекреаційного споживання далі залишається незаконним, а препарати можна отримати виключно за електронним рецептом, який виписує лікар на підставі відповідних медичних показань [10].

Медичний канабіс (відомий у народі як марихуана) – це рослинна сировина конопель звичайних (*Cannabis sativa*), що містить активні хімічні сполуки – канабіноїди, які мають здатність впливати на фізіологічні процеси людини. Ці речовини виявляють потенціал у лікуванні та профілактиці деяких захворювань і патологічних станів, зокрема тих, що супроводжуються болем, спазмами, тривогою чи безсонням. Проте дослідження лікувальних властивостей конопель упродовж тривалого часу залишалося обмеженим через законодавчі заборони. Саме через це сучасна наука лише починає системно вивчати безпечність і ефективність застосування канабісу в медицині.

Отже, канабіноїди – це широкий клас природних хімічних сполук, що виробляються рослиною коноплі. Наразі відомо понад 100 різноманітних видів, кожен із яких має власні властивості та вплив на організм людини. У свою чергу, вони взаємодіють із ендоканабіноїдною системою – важливою регуляторною системою організму, яка бере участь у контролі болю, емоційного стану, апетиту та сну. Зі 100 відомих видів найбільш дослідженими та відомими є лише два: дельта-9-тетрагідроканабінол (ТГК) та канабідіол (КБД). ТГК відповідає за психоактивні ефекти, але водночас має знеболювальні та розслаблювальні властивості. У той час як КБД не викликає змін свідомості й виявляє протизапальну, протитривожну та нейропротекторну дію. Це робить його перспективним компонентом у терапії багатьох соматичних захворювань.

У контексті лікування ПТСР медичний канабіс дедалі частіше розглядається як допоміжний терапевтичний засіб,

який здатний зменшувати інтенсивність основних симптомів розладу. Наприклад, КБД виявляє протитривожні й антидепресивні властивості, що сприяє зниженню надмірної активації симпатичної нервової системи. Це допомагає зменшити деякі симптоми ПТСР, такі як підвищена дратівливість, порушення сну та безсоння, нав'язливі спогади про травматичну подію. Крім цього, канабіноїди впливають на активність мигдалеподібного тіла та гіпокампу, що сприятиме зниженню гіперактивності на стресові стимули, а також покращить загальне відчуття контролю над власними емоціями. При цьому за умови правильного дозування та медичного нагляду канабіноїди, зазвичай, нормально переносяться організмом. Серед можливих побічних ефектів найчастіше спостерігається легке запаморочення, головний біль, сонливість, короткочасна забудькуватість. Як правило, ці симптоми є тимчасовими [13].

Однак, попри позитивні результати, дискусії навколо медичного канабісу залишаються відкритими. Частина фахівців вбачає перспективний напрям у лікуванні посттравматичних розладів, особливо в умовах неефективності традиційних препаратів. Інші ж акцентують увагу на ризику формування психічної та фізіологічної залежності, адже ТГК має виражений психоактивний ефект, що, у свою чергу, матиме вплив на когнітивні функції та сприйняття реальності. Отже, використання медичного канабісу в лікуванні ПТСР потребує подальших ґрунтовних досліджень.

Станом на сьогодні на території України спостерігається активний розвиток системи психологічної та фізичної реабілітації, спрямованої на підтримку військовослужбовців, ветеранів і членів їхніх сімей. Щоразу відкривається все більше новітніх реабілітаційних центрів, які поєднують у собі не лише фізичну реабілітацію, а й кваліфіковану психологічну допомогу. Серед таких варто відзначити Unbroken, НАВ, ЯРМІЗ та ін. У названих центрах людям допомагають не лише

фізично реабілітуватись після поранень чи травм, але й надають психологічну допомогу, спрямовану на адаптацію до нових умов життя та подолання наслідків ПТСР.

Психологічна реабілітація – це цілісний комплекс заходів, спрямований на відновлення психоемоційної рівноваги, адаптаційних можливостей, життєстійкості та життєвої активності людини [12]. Вона передбачає роботу з фахівцями-психотерапевтами, участь у групах підтримки, розвиток навичок саморегуляції та реінтеграцію особи в суспільство.

Також важливу роль у системі психологічної допомоги відіграють онлайн-платформи, які забезпечують доступ до кваліфікованих фахівців без відвідувань очно, сприяючи пошуку психотерапевта онлайн та забезпечуючи простір для отримання підтримки. Однією з таких платформ є «Rozmova», яка надає безкоштовну психологічну допомогу постраждалим від масованих обстрілів, допомагає людям у пошуках психотерапевта [21]. Такий підхід формує нову культуру ментального здоров'я в умовах воєнного часу.

Варто зазначити, що одним із ключових методів психологічної реабілітації військовослужбовців є декомпресія [12]. Психологічна декомпресія – це комплекс психологічних і медико-психологічних заходів, які здійснюються після виведення військової частини (підрозділу) з району виконання завдань за призначенням для відновлення психофізіологічного стану та реадаптації військовослужбовців. Вона вважається первинним етапом повноцінної психологічної реабілітації, а її мета – запобігання розвитку посттравматичних стресових реакцій, зменшення рівня психоемоційної напруги та сприяння поверненню військових до мирного життя. Офіційно проведення декомпресії було затверджено Генеральним штабом ЗСУ 27 квітня 2018 р., що стало важливим кроком у формуванні державної системи психологічної підтримки військових. У структуру декомпресії входять такі елементи:

–психологічна діагностика наявності бойової травми чи ознак ПТСР;

–психофізіологічне та психоемоційне розвантаження;

–відновлення відчуття психологічної безпеки;

–психоедукація;

–реадаптація до «нових» умов, соціальних норм і правил.

Зазвичай, вона відбувається якомога далі від зони бойових дій і зони травмування, у якомусь тихому безпечному місці. Середня тривалість декомпресії – близько 5 днів [11]. Таким чином, це створює умови для повернення військових до стабільного функціонування як у професійному середовищі, так і в цивільному житті.

Одним із провідних центрів, який здійснює психологічну допомогу та реабілітацію військовослужбовців, є Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна». Це перший державний медичний центр, який спеціалізується на комплексному лікуванні психотравм, наслідків черепно-мозкових ушкоджень та наданні допомоги особам, які пережили полон або зазнали катувань. Він поєднує сучасні психотерапевтичні підходи, психологічну підтримку та фізичну реабілітацію, формуючи цілісний підхід до відновлення особистості після пережитих травм. Основною метою закладу є повернення людині відчуття гідності, внутрішньої стабільності та цілісності. Заступниця директора центру з психологічного напряму Т. Сіренко зазначає: «Десятий рік ми працюємо для українських захисників та ветеранів. За цей час ми добре «познайомились» із травмами війни. Травма, зазвичай, сильна, впливова, виснажлива та вимоглива. Травма розбиває цілісність та впливає на відчуття самоцінності людини. Травма роз'єднує людей. Завдання Центру психічного здоров'я – відновлювати цілісність людини, повертати та присвоювати власну цінність і створювати нові приводи для поєднання людей. Адже

зцілення людей, які постраждали від війни, – це наш шанс на здорове та безпечне майбутнє» [6].

Варто також зазначити, що віднедавна в Україні розпочав діяльність Центр ментального здоров'я святого Лева Великого, який надає професійну допомогу людям, що пережили полон, тортури та психотравму. Цей центр став унікальним простором, де поєднуються психологічна підтримка, відновлення та соціальна реабілітація, спрямовані на відновлення гідності, внутрішнього спокою та довіри до світу. Відкриття закладу відбулося в рамках Міжнародного форуму Unbroken Justice, який об'єднав провідних фахівців із галузі медицини, права, дипломатії та психології [9].

Військовий психолог А. Козінчук зазначає, що в системі психологічної реабілітації військовослужбовців не вистачає системності на державному місці: «Нам не вистачає менеджера. Нам треба людина, яка просто налагодить процес. Нам треба психологічний Залужний» [13].

Отже, вивчення посттравматичного стресового розладу в сучасних умовах є необхідним напрямом розвитку української психологічної науки і практики. Це питання вимагає міждисциплінарного підходу, тобто поєднання знань із різних галузей, таких як: психологія, психіатрія, медицина та соціальна робота.

Проблема ПТСР є надскладною, проте вкрай актуальною для сучасних реалій в Україні. Війна залишає глибокий слід не лише на тілі, а й на психіці мільйонів українців – військових, медиків, рятувальників, волонтерів і просто цивільних громадян. Її наслідки проявлятимуться ще багато років, формуючи нові пласти трансгенераційної травми, що передаватиметься наступним поколінням. У таких умовах розвиток системи психічного здоров'я та дослідження посттравматичного стресового розладу є не просто медичним завданням, а питанням національної безпеки та відновлення суспільства. Таким чином, перед українським суспільством

стоїть спільна місія – дбати про тих, хто захищає, підтримувати тих, хто пережив жахи війни, і створювати умови, в яких цілення стане реальністю для кожного.

Список використаних джерел:

1. АЗОВ. Супровід. Що не так з «Лірикою»? URL: https://www.azov.care/blog/whats-wrong-with-pregabalin.

2. Бадьорий Є. ПТСР у цивільних і військових: хто найбільш вразливий, які наслідки та шляхи подолання. Oboz.ua. URL: https://www.obozrevatel.com/ukr/novosti-obschestvo/ptsr-u-tsivilnih-i-vijskovih-statistika-naslidki-ta-shlyahi-podolannya.htm.

3. Базарний С. В., Новіков О. А. Комплексний аналіз інструментів PC-PTSD-5, CAPS-5 та PCL-5 для діагностики ПТСР у військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2025. Т. 3. № 85. С. 34–37. URL: https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/322864/316536/.

4. Букви. Стартував YouTube-проєкт «Велика земля» про досвід військовополонених. Ведуча – Валерія «Нава» Суботіна. Букви. URL: https://bukvy.org/startuvav-youtube-proyekt-velyka-zemlya-pro-dosvid-vijskovopolonenyh-veducha-valeriya-nava-subotina/.

5. Комплексний посттравматичний стресовий розлад: сутність, прояви, подолання. Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали всеукр. наук. конф. (м. Тернопіль). 2025. С. 220–222. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/54569/1/Збірник%20III%20Всеукр.конф.%20(Тернопіль,%202025)%20(1).pdf#page=220.

6. Лісова Поляна. Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна». URL: https://www.lisovapoliana.com.ua/.

7. Орищак Н. ПТСР у військових: методи діагностики, психотерапії та профілактики: кваліфікаційна робота. Львів,

2025. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8925/1/Орищак%20Н.%20кваліфікаційна.pdf

8. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. Ліки України. 2021. Т. 7. № 253. С. 32–33. URL: http://lu-journal.com.ua/article/view/245660/243221.

9. У Львові запрацював Центр ментального здоров'я для людей, які постраждали від воєнних злочинів Росії. Президент України: Офіційне інтернет-представництво. URL: https://www.president.gov.ua/news/u-lvovi-zapracyuvav-centr-mentalnogo-zdorovya-dlya-lyudej-ya-98613.

10. Про внесення змін до деяких законів України щодо державного регулювання обігу рослин роду коноплі (Cannabis) для використання у навчальних цілях, освітній, науковій та науково-технічній діяльності, виробництва наркотичних засобів, психотропних речовин та лікарських засобів з метою розширення доступу пацієнтів до необхідного лікування: Закон України від 21.12.2023 № 3528-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3528-20#Text.

11. Про затвердження Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України: Наказ МОУ № 462. URL: https://ru.scribd.com/document/671940259/Nakaz-HSH-462-27-12-2018-Dekompresiia-Instruktsiia#google_vignette

12. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів): Наказ МОУ № 702. URL: https://www.mil.gov.ua/content/gsc_orders/MOU2015_702.pdf.

13. У моїй голові. Вогонь та дим: Легалізація канабісу як зброя у боротьбі з травмами та ПТСР, 2023. YouTube. URL: https://www.youtube.com/live/4sbWZJWYYtw.

14. Яремко Р., Михайлецька А. Перспективи розвитку психології в умовах війни. Електронний збірник наукових праць ЗОІППО. 2024. Т. 3, № 58. URL:

https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/15195/1/Яремко_Михайлецька_тези.pdf.

15. A comprehensive overview on stress neurobiology: Basic concepts and clinical implications / L. D. Godoy et al. Frontiers in Behavioral Neuroscience. 2018. Vol. 12. № 127. P. 2–13. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6043787/pdf/fnbeh-12-00127.pdf.

16. Чому в Україні кількість розлучень наздоганяє одруження. BBC News Україна. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c15zx1d4v2ko.

17. History of stress. Fondation Ipsen. URL: https://www.fondation-ipsen.org/podcast/history-of-stress/.

18. From shell shock and war neurosis to posttraumatic stress disorder: a history of psychotraumatology. Dialogues in Clinical Neuroscience. 2000. Vol. 2. № 1. P. 47–52. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3181586/.

19. In Ukraine, there is one divorce for every five marriages. Opendatabot. URL: https://opendatabot.ua/en/analytics/marriages-divorces-2024-6.

20. Травматичний досвід і ПТСР: інструментарій для психотерапевта. Prometheus. URL: https://apps.prometheus.org.ua/learning/course/course-v1:Prometheus+PTSD101+2023_T1/home.

21. Ми полегшуємо для вас шлях до ментального здоров’я. Rozmova.me. URL: https://www.rozmova.me/about

22. Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders / World Health Organization. Geneva, 2024. 831 p. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/375767/9789240077263-eng.pdf

23. Yong T. S. Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. Medicine in Stamp. 2018. Vol. 4. № 59. P. 170–171. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5915631/pdf/SMJ-59-170.pdf

Розділ 2
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Процесуально-інтегративна модель ефективності особистості психолога у сфері ризиконебезпечних професій

Психологічна діяльність у ризиконебезпечних професіях належить до найскладніших видів професійної взаємодії, оскільки здійснюється в умовах дефіциту часу й інформації, а також значної відповідальності за психологічний стан інших суб'єктів екстремальних подій. За таких умов ключовим критерієм ефективності професійного функціонування, зокрема і психолога у сфері ризиконебезпечних професій, є не стільки певні дискретні властивості чи вміння, скільки своєрідна цілісність особистості, що визначує здатність до продуктивної професійної взаємодії в умовах невизначеності. На тепер приділено увагу особистісній і професійній рефлексивності [2, с. 230], обґрунтовано психологічно важливі якості психолога [4], такі як: інтелектуально-пізнавальні, емоційно-вольові та мотиваційно-регулювальні [3, с. 139], здійснено класифікацію професійно важливих якостей психолога-консультанта за їх персональною сферою у структурі характеру [6, с. 19]. Водночас спостерігається певна фрагментарність підходу до характеристики ефективності особистості психолога-професіонала, а для сприяння становленню особистості професіонала доцільний інтегративний підхід. Відтак **метою** нашого теоретичного дослідження була розробка саме процесуально-інтегративної моделі ефективності особистості психолога у сфері ризиконебезпечних професій.

© Роксолана СІРКО, Олена ШТЕПА, 2026

Аналіз концепту «ефективність особистості психолога»

Концепт «ефективність особистості» не є усталеним і визначеним, тому доцільно визначити ефективність особистості відносно показників особистої ефективності та професійних завдань психолога.

Особистість ми характеризуємо за Р. Меєм як актуалізацію життєвого процесу в незалежній індивідуальності, яка соціально інтегрована і володіє духовною напругою [16, с. 37].

Особисту ефективність характеризують розвинутістю ключових м'яких навичок, серед яких: ефективна комунікація, командна робота, лідерство та критичне мислення. Так, ефективна комунікація забезпечує здатність слухати, вести конструктивний діалог, уникати конфліктів і презентувати ідеї, що дає змогу ефективно взаємодіяти з командою та партнерами; командна робота та співпраця сприяють успішному виконанню колективних завдань, узгодженню дій у команді й адаптації до різних ролей і ситуацій; лідерські навички дають змогу приймати обґрунтовані стратегічні рішення, мотивувати й організовувати команду, працювати в умовах невизначеності; критичне мислення та здатність вирішувати проблеми дають змогу аналізувати ситуації, реалістично оцінювати інформацію, формувати альтернативні рішення [18, с. 41].

Ефективність особистості реалістично увиразнити і вивести з поняття «самоефективності», що, на думку А. Бандури, характеризує переконаність людини у власній здатності виконати дії, необхідні для досягнення певних результатів. Науковець обґрунтував, що формування самоефективності відбувається через чотири основні джерела: емоційна значущість результату, власний досвід успішного виконання завдань, спостереження за успішними моделями, вербальне переконання. Віра у власну ефективність визначає,

чи розпочне людина діяльність, скільки зусиль докладе та наскільки неухильно буде прагнути мети, навіть у разі виникнення труднощів [10, с. 195]. Якщо суть самоефективності особистості полягає у переконаності людини у можливості власних високих досягнень, то ефективність особистості розкривається у здатності досягати успіху, здатності як функціональній налаштованості особистості. М. Савчин тлумачить здатність особистості як «спроможність забезпечувати функціонування та становлення власного внутрішнього світу (самоактивність) та життя і життя інших людей (активність)» [5, с. 8].

Успішність психолога ми аналізуємо відносно його професійних завдань (психологічна просвіта, психодіагностика, психопрофілактика, психокорекція, психологічне консультування), а в узагальненому контексті – відносно здатності успішно здійснювати психологічний супровід іншої людини, зокрема психологічну допомогу і психологічну підтримку. Оскільки Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає психічне / ментальне здоров'я як «стан благополуччя, в якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати і мати можливості робити внесок у життя своєї спільноти» [17], то метою психологічного супроводу людини є відновлення та / або розкриття її можливостей до психологічно благополучного буття. Ефективність особистості психолога у сфері ризиконебезпечних професій передбачає здатність інтерпретувати невизначеність як можливість. У концепції С. Баднера розглянуто толерантність до невизначеності як когнітивну здатність людини ставитися до складних життєвих ситуацій не як до загрози, а як до виклику, можливостей [11].

На основі викладених міркувань концепт ***«ефективність особистості психолога»*** характеризуємо, як *здатність підтримувати продуктивне функціонування*

власної особистості, що уможливлює успішну реалізацію такої масштабної професійної задачі, як психологічний супровід іншої людини на шляху її психологічного благополуччя навіть у ситуаціях невизначеності.

Функціональні компоненти моделі ефективності особистості психолога

Типом моделі ефективності особистості психолога доцільно було визначено процесуально-інтегративну, що уможливлює характеристику функціонування певних здатностей. Процесуально-інтегративна модель дає змогу охарактеризувати ефективність особистості як динамічну цілісну систему «внутрішніх» здатностей у їх взаємодії з життєвою ситуацією, зокрема з умовами невизначеності. З процесуальної точки зору, характеристика ефективності містить не лише результати, а й спосіб досягнення цілей. Інтегративність має увиразнити певний новий психологічних феномен – ефективність особистості, що є ефектом взаємодії та співвідношення функціональних компонентів моделі. Показником уможливлення вияву ефективності особистості є саме зріле функціонування особистості, що виявляється у творчій взаємодії людини з реальністю і забезпечується надситуативним управлінням і прийняттям відповідальності за свої дії та їх наслідки [1, с. 275].

Функціональними компонентами моделі ефективності особистості психолога ми вважаємо такі: загальна компетентність, особистісна зрілість, психологічна ресурсність, серендипність особистості.

Загальна компетентність характеризує здатність особистості успішно розв’язувати проблемні ситуації, що виявляється як смисловий зв’язок знань і цінностей людини [8, с. 43]. Компетентність передбачає не лише наявність знань, умінь, а й готовність застосовувати їх у змінних і кризових умовах. Компетентність можна сформувати, актуалізуючи відповідні компетенції. Складовими загальної компетентності

визначено такі: автономність, самоефективність, самоцінність, професіоналізм, самоменеджмент, індивідуальність, вміння працювати у команді, вміння переконувати, ефективне спілкування, вміння навчати [8, с. 47]. У ризиконебезпечних професіях компетентність виявляється у здатності швидко інтегрувати інформацію, працювати зі складними переживаннями інших людей, координувати дії з суміжними службами, а також забезпечувати психологічний супровід осіб у станах загрози. Функціонально загальна компетентність у моделі ефективності виконує роль структурного підґрунтя професійних дій психолога: вона гарантує відповідність його діяльності стандартам професії, забезпечує точність оцінки станів та безпомилковість дій у критичних ситуаціях, а також формує прогнозованість його рішень.

Особистісна зрілість виявляється у взаємному посиленні свободи та відповідальності, які можна розглядати як засоби формування людського світогляду. Особистісно зрілій людині властиві автентичність, щирість і відвертість у сприйманні власних почуттів, самопізнання, толерантність до невизначеності та здатність нести відповідальність за свої дії у цих ситуаціях, добре почуття гумору, вміння абстрагуватися від ситуації та сприймати її дещо з іронією. Рисами особистісної зрілості встановлено такі: відповідальність, креативність, децентрація, контактність, толерантність, автономність, самоприйняття, глибинність переживань, синергічність, життєва філософія [9, с. 14, 38, 115]. У професійній діяльності психолога зрілість виявляється у здатності до етичних рішень, толерантності до невизначеності та здатності бути опорою для інших у моменти нестабільності. У ризиконебезпечному середовищі зрілість виконує функцію морально-смислової регуляції: забезпечує дотримання етичних норм, захист від професійних деформацій, зменшує ризик вигорання, формує стійке відчуття професійної ідентичності та внутрішньої позиції.

Психологічна ресурсність особистості характеризується як здатність людини усвідомлено мобілізувати й актуалізувати внутрішні психологічні ресурси для адаптації, саморозвитку, подолання труднощів і досягнення життєвих цілей. Ресурсність означує динамічні властивості особистості, які виявляються у здатності особистості до саморозвитку і самозміни, й означає вміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати. Психологічними ресурсами доведено такі: впевненість у собі, допомога іншим, любов, творчість, прагнення мудрості, відповідальність, робота над собою. Важливим є вміння оперувати власними ресурсами, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати [7, с. 384, 393]. Ресурсність представлено й екзистенційними опорами (смисл, прийняття, свобода, милосердя, надія), які забезпечують смислову стійкість і моральну орієнтацію дії. Ресурсами-джерелами є такі, як ресурси вірувань і переконань, емоцій, соціальних зв'язків, уяви, творчості, міркувань, фізіологічної активності, які дають змогу зберігати продуктивність і в умовах хронічного стресу. Ресурсність виконує функцію внутрішнього енергетичного ядра: підтримує здатність до професійної витримки, знижує ризик емоційного виснаження, забезпечує рефлексивність і здатність діяти етично й компетентно у граничних ситуаціях буття.

Серендипність особистості постає як здатність суб'єкта виявляти можливості та смисли там, де вони не є очевидними, а також як спроможність до інтуїтивно-когнітивного виходу за межі заданих ситуацією рамок. Вона охоплює когнітивну відкритість, чутливість до випадкових, мінімальних або неструктурованих сигналів середовища, інтуїтивну проникливість, здатність до створення нових смислових зв'язків і продуктивного використання несподіваних подій. Це здатність людини робити цінні, інсайтні чи корисні відкриття

у ситуаціях, які не були прямою метою її пошуку. На відміну від звичайної випадковості, серендипність включає активний когнітивний компонент: людина не просто «натрапляє» на нову ідею, а усвідомлює її значущість і здатна використати її у своїй діяльності. Серендипність особистості виявляється як поєднання випадкової події та «підготовленого розуму» (prepared mind), який дозволяє побачити цінність несподіваного [15]. У роботі психолога серендипність виконує функцію креативної адаптації: завдяки їй спеціаліст здатен побачити нестандартні ресурси в поведінці клієнта, віднайти нові траєкторії інтервенцій або зчитати критичні зміни у стані людини, які не є помітними систематичному спостереженню. У ризиконебезпечних умовах ця характеристика посилює швидкість і гнучкість мислення, підвищує точність інтуїтивних рішень і дозволяє ефективно оперувати багатозначними або неповними даними, що є типовим для надзвичайних ситуацій.

У контексті відкритої динамічної системи особистості ефект нової інтегральної властивості – це синергічний вияв якостей системи, який не зводиться до суми окремих компонент, а саме: коли зрілість, ресурсність, серендипність та компетентність взаємодіють через свої функції, виникає новий рівень цілісності й ефективності, що відображається у здатності діяти адаптивно, автономно, творчо і соціально інтегровано водночас.

Процесуально-інтегративні функції та інтегративний ефект у динаміці ефективності особистості

Функції у відкритій динамічній системі особистості, що зумовлюють її ефективність, було виокремлено за принципом простоти В. Оккама і відповідно до означення особистості, за Р. Меєм. Було визначено: а) функції, які найбільше виявляються всередині системи особистості, відповідно вони характеризують внутрішню цілісність, моральну й емоційну зрілість, ресурсність і рефлексивність; б) функції, що

забезпечують зв’язок із зовнішнім світом, відтак відповідають за застосування знань і вмінь, інтеграцію досвіду; в) функції, що узгоджують внутрішнє і зовнішнє поле особистості, сприяють інтеграції досвіду й актуалізації життєвого процесу.

Нами було визначено й охарактеризовано у контексті розуміння особистості, за Р. Меєм, такі функції процесу ефективності особистості: самодетермінації, балансування і внутрішньої стійкості, інтенційності, узгодження і супідрядності, відкритості до нового, відносної (актуальної) завершеності.

Самодетермінація забезпечує суб’єктність особистості, формує її автономне «Я», здатність до свідомого вибору та відповідальності за власні дії. Вона дозволяє людині зберігати власні цінності та наміри, не піддаючись зовнішнім стимулам, і водночас реалізовувати їх у взаємодії зі світом. Через самодетермінацію особистість актуалізує своє буття, приймаючи свободу як життєвий ресурс і одночасно – відповідальність за свій життєвий шлях.

Функція **балансування і внутрішньої стійкості** забезпечує динамічну рівновагу між внутрішніми потребами, мотиваціями та зовнішніми вимогами середовища, підтримуючи незалежну індивідуальність особистості. Вона дозволяє особистості адаптуватися до змін, перебудовувати внутрішні структури й інтегрувати новий досвід, зберігаючи цілісність і суб’єктність. У контексті Р. Мея ця функція проявляється як здатність до актуалізації життєвого процесу через гармонізацію внутрішнього світу з реальністю, соціальну інтеграцію та переживання духовної напруги, що стимулює розвиток самості й автентичної життєтворчості.

Інтенційність (спрямовування) забезпечує цілеспрямованість та організацію дій відповідно до намірів і волі. Вона формує внутрішню структуру прагнень і дозволяє реалізовувати їх у зовнішніх діях, водночас забезпечуючи переживання особистого досвіду як суб’єктивної реальності.

Через інтенційність особистість проявляє свою здатність до відповідального вибору, актуалізуючи життєвий процес унікально та свідомо.

Функція **узгодження і супідрядність** інтегрує внутрішні компоненти особистості (мотивації, цінності, волю, когнітивні й емоційні процеси) і координує їх із вимогами зовнішнього світу. Вона забезпечує гармонізацію дій і переживань, дозволяючи людині діяти цілісно й усвідомлено. У світлі концепції Р. Мея ця функція реалізує екзистенційну цілісність особистості, здатної долати внутрішні та зовнішні виклики, зберігаючи свободу, відповідальність, соціальну інтегрованість і активну актуалізацію життєвого процесу.

Функція **відкритості до нового** підтримує готовність особистості приймати новий досвід, знання та зміни, що надходять із зовнішнього світу. Вона сприяє розвитку, саморозкриттю та життєтворчості, дозволяючи інтегрувати нові смисли в уже сформовану систему цінностей і переживань. У термінах екзистенційної психології Р. Мея ця відкритість відображає творчу здатність особистості постійно «будувати» свій життєвий світ, приймати свободу і відповідальність, зберігаючи індивідуальність, духовну напругу та безперервно актуалізуючи життєвий процес.

Відносна (актуальна) завершеність проявляється як інтеграція та рефлексія власного досвіду, усвідомлення життєвих подій та уроків, здатність підсумовувати переживання, переводячи їх у життєвий сенс, забезпечує відчуття цілісності та суб'єктності, але водночас не фіксує її остаточно. Р. Мей завершеність означує як прийняття відповідальності за власне буття та підтримки процесу актуалізації життєвого процесу через осмислене проживання досвіду.

Реалізація функцій процесу ефективності особистості відповідно до її головних компонентів показана у табл. 1.

Таблиця 1 – Теоретична відповідність реалізації функцій процесу ефективності особистості відповідно до її головних компонентів

Компонента моделі	**Вияви особистості за Р. Меєм**	**Функції процесу ефективності особистості**
Особистісна зрілість	Незалежна індивідуальність Духовна напруга	– Самодетермінація – Відносна (актуальна) завершеність
Психологічна ресурсність	Актуалізація життєвого процесу Духовна напруга	– Інтенційність (спрямовування)
Серендипність	Соціальна інтеграція Духовна напруга	– Відкритість до нового – Балансування і внутрішня стійкість
Загальна компетентність	Незалежна індивідуальність Соціальна інтеграція	– Узгодження і супідрядність

Якщо функції зрілості, ресурсності, серендипності та компетентності розбалансовані або неактуалізовані, система не здатна проявити нову інтегральну властивість. Інтеграцію, що відбулася внаслідок як самостійного, так і спільного з іншою людиною складних, нерідко ризиконебезпечних ситуацій, доречно схарактеризувати як екзистенційне перетворення особистості. За К. Ясперсом, проживання людиною таких ситуацій граничного буття, як страждання, смерть, страх, випадковість, обмеженість часу, зумовлює саме екзистенційне перетворення особистості (за О. Холмс [14, с. 3]).

Важливо продемонструвати особливості виконання професійних завдань психологом, якому властива ефективність особистості (табл. 2).

Особливості виконання професійних завдань психологом, якому властива ефективність особистості, виявляється в тому, що такий фахівець здатний психологічно й уміє практично надихати іншу людину через резонансність і фасилітативний вплив.

Таблиця 2 – Інтерпретація виконання завдань психологом за моделлю ефективності особистості

Основні завдання психолога у сфері ризиконебезпечних професій	**Інтегративні аспекти моделі ефективності**	**Інтерпретація виконання завдань психологом за моделлю ефективності особистості**
1	**2**	**3**
1. Оцінка стресових факторів та підтримка працівників	**Особистісна зрілість**: здатність до саморегуляції, вміння розуміти емоції й потреби інших людей. **Загальна компетентність**: знання методик оцінки стресу, діагностика.	Психолог із високою особистісною зрілістю здатний точніше оцінювати стресові ситуації, виявляти їхні джерела і підтримувати працівників у складних ситуаціях. Молодші спеціалісти можуть бути менш стійкими до стресів, але зрілі психологи, зазвичай, мають стабільніше емоційне тло для роботи з такими завданнями.
2. Профілактика емоційного вигорання	**Психологічна ресурсність**: здатність справлятися з емоційними та психологічними навантаженнями. **Серендипність**: знаходження нестандартних шляхів запобігання вигорання.	Важливим є не лише знання методик профілактики вигорання, але й здатність до креативного пошуку нових рішень. Ресурсний психолог із добре розвинутою серендипністю може швидко адаптувати різні підходи в умовах змінюваних робочих процесів.

Продовження таблиці 2

1	2	3
3. Психологічна реабілітація після травм	**Особистісна зрілість**: здатність до глибокої емпатії та співчуття. **Психологічна ресурсність**: здатність до самовідновлення і підтримки інших.	Психолог, який має високу особистісну зрілість, може створювати глибокий емоційний зв'язок із клієнтом, що важливо для реабілітаційних процесів. Серендипність дозволяє знайти унікальні підходи до реабілітації, адаптуючи процес до індивідуальних потреб клієнта.
4. Виявлення та корекція професійних деформацій	**Загальна компетентність**: знання психологічних моделей для визначення професійних деформацій. **Серендипність**: здатність до швидкого реагування і корекції.	Психолог із високим рівнем серендипності здатен швидко адаптувати свої методи для корекції професійних деформацій, реагувати на нові виклики й ефективно впроваджувати зміни в умовах нестабільності.
5. Психологічні тренінги для підвищення стресостійкості	**Загальна компетентність**: володіння методиками тренінгів і знання психологічних теорій. **Серендипність**: здатність до креативного підходу в створенні тренінгів.	Психолог, який поєднує високі компетенції з креативним підходом (серендипністю), може запропонувати тренінги, що максимально ефективно підвищують стресостійкість працівників. Здатність адаптувати зміст тренінгу до реальних умов роботи є ключовою для ефективності таких заходів.

Резонансність вивляється як здатність психолога так комунікувати з іншою людиною, що вона чується безоцінково прийнятою і зрозумілою, і це дає їй змогу довіряти і бути діалогічною; також через резонансність актуалізується психологічна ресурсність людини. **Фасилітативність** характеризує здатність психолога створювати умови, за яких інша людина може чутися в безпеці та змінювати своє ставлення або поведінку завдяки чуттю підтримки. Відтак ефективність особистості психолога може сприяти психологічному розкриттю і процвітанню особистості людини, фахівця, для якого організовано психологічний супровід.

Аргументація і критика процесуально-інтегративної моделі ефективності особистості психолога у сфері ризиконебезпечних професій

Теоретичний аналіз смислової та практичної доцільності процесуально-інтегративної моделі ефективності особистості психолога у сфері ризиконебезпечних професій було здійснено відповідно до показників моделі Professional Quality of Life Scale (ProQOL-5) [13] (табл. 3).

Таблиця 3 – Порівняльний аналіз компонентів моделі ефективності особистості психолога та показників ProQOL-5

Компоненти моделі ефективності особистості психолога	**Задоволеність власною роботою**	**Психологічна вичерпаність**	**Ризики вторинної травматизації**
1	**2**	**3**	**4**
Особистісна зрілість	Висока особистісна зрілість зумовлює високий рівень емпатії та здатності до підтримки інших людей, що зумовлює і результативність роботи, а відтак і задоволеність нею.	Зріла особистість із високим рівнем саморегуляції здатна краще контролювати стрес і емоційні навантаження, що знижує ризик вигорання.	Психолог із високою особистісною зрілістю здатен підтримувати емоційну рівновагу, зменшуючи ризик впливу вторинного стресу.

Продовження таблиці 3

Компоненти моделі ефективності особистості психолога	**Задоволеність власною роботою**	**Психологічна вичерпаність**	**Ризики вторинної травматизації**
1	**2**	**3**	**4**
Психологічна ресурсність	Висока психологічна ресурсність допомагає психологу нестандартно виконувати професійні завдання, що підвищує рівень задоволеності роботою	Психологічно ресурсна особистість має значну здатність до відновлення, що зменшує ризик розвитку вигорання в умовах стресу.	Висока психологічна ресурсність зменшує емоційне перенавантаження, що знижує ймовірність розвитку вторинної травматизації.
Серендипність особистості	Серендипність уможливлює знаходження нових рішень для підтримки клієнтів, що збільшує задоволення від роботи через ефективність у розв'язанні проблем.	Завдяки серендипності психолог здатний знаходити і реалізовувати нові можливості навіть у складних ситуаціях, що знижує ймовірність професійного вигорання.	Серендипність дає змогу неупереджено сприймати реальність, встановлювати зв'язки між фактами, що знижує ризики вторинної травматизації.
Загальна компетентність	Високий рівень компетентності допомагає психологу ефективно вирішувати проблеми, що сприяє більшому задоволенню від роботи.	Компетентність психолога у використанні методик і стратегій знижує рівень стресу і перевантаження, що зменшує ймовірність вигорання.	Компетентність психолога дає змогу приймати обґрунтовані рішення, що мінімізує ризики вторинної травми завдяки чуттю когерентності.

Інтерпретаційний аналіз показує, що компоненти моделі ефективності особистості психолога, такі як особистісна зрілість, психологічна ресурсність, серендипність, загальна компетентність, із високою ймовірністю зумовлюють можливий високий рівень задоволеності роботою та

мінімізують ризики психологічної вичерпаності та вторинної травматизації фахівця сфери соціономічних професій.

З метою розгляду можливості сприятливого психологічного резонансу особистості психолога та людини, для якої організовано психологічний супровід, було здійснено інтерпретаційний аналіз функціонального вияву компонентів моделі ефективності особистості психолога та показників моделі процвітання особистості (Flourishing Based Model) [12], яка містить такі показники: **емоційне процвітання** (Emotional Well-being) – позитивні емоції, оптимізм, відчуття радості та задоволення від життя; **психологічне процвітання** (Psychological Well-being) – включає здатність людини до самореалізації, особистісного зростання та самоповаги; **соціальне процвітання** (Social Well-being) – здатність підтримувати здорові стосунки, інтеграцію в соціум, почуття приналежності та взаємопідтримки.

Охарактеризуємо основні напрями фасилітативного і резонансного впливу ефективної особистості психолога на процвітання особистості іншої людини.

Особистісна зрілість і серендипність психолога найповніше актуалізують соціальне процвітання клієнта, оскільки ці характеристики забезпечують якість етичного, автентичного й емоційно стабільного контакту. Особистісно зрілий психолог завдяки своїй автентичності, толерантності до невизначеності, здатності нести відповідальність та зберігати внутрішню стійкість створює для клієнта простір безпечної взаємодії, де можливе відчуття прийняття, захищеності й довіри. Зрілість виконує роль морально-смислового орієнтира, забезпечує здатність психолога витримувати напругу клієнтських переживань і водночас не руйнувати межі взаємодії. Через механізм резонансності клієнт отримує досвід зустрічі з іншим суб'єктом, який демонструє зрілі способи реагування: відповідальність замість хаотичності, автентичність замість рольової поведінки, синергічність

замість дифузності. Такий резонанс має певний «моделювальний» ефект: людина починає переймати зразки зрілої поведінки та взаємодії. Через фасилітативність психолог надає клієнтові умови для розвитку власної автономії та відповідальності: допомагає йому відчути власні потреби, відновити межі, побачити реалістичні можливості дій у реальних життєвих обставинах. Завдяки цьому соціальне процвітання проявляється у здатності клієнта будувати більш зрілі стосунки, конструювати безпечніші та чесніші взаємини, краще інтегруватися в соціальне середовище.

Серендипність як здатність психолога виявляти нові смисли та ресурси там, де вони неочевидні, підсилює ефект актуалізації потенціалу людини. У резонансному контакті клієнт переживає досвід того, що навіть складні чи «безвихідні» ситуації можуть містити неочевидні можливості для зміни. У фасилітативному режимі психолог допомагає клієнтові усвідомити ці можливості як власні відкриття, а не нав’язані рішення, чим сприяє розвитку творчості, ініціативи та соціальної гнучкості.

Психологічна ресурсність психолога допомагає переважно емоційному та психологічному процвітанню клієнта. Ресурсність поєднує внутрішні екзистенційні опори особистості: смисл, прийняття, свободу, надію, віру. Завдяки цьому психолог здатний залишатися стійким навіть у ситуаціях високої напруги або невизначеності. Через резонансність клієнт починає краще контактувати з власними ресурсами, у нього з’являється можливість побачити, що переживання не лише виснажують, а й можуть стати джерелом сили або інсайту. Ресурсна взаємодія з психологом може стати для клієнта досвідом віднайдення внутрішньої опори, відчуття, що він не беззахисний перед труднощами. Через фасилітативність психолог допомагає людині навчитися оперувати власними ресурсами: розпізнавати їх, активізувати, оновлювати. Клієнт навчається розуміти власні особистісні межі, визначати

оптимальність психологічного напруження, бачити взаємозв'язок між власними справжніми потребами, діями і їх наслідками. У такому контакті труднощі починають сприйматися як виклики, що можуть не руйнувати, а збагачувати, сприяючи формуванню психологічної автономії, відповідальності та здатності до саморозвитку.

Загальна компетентність психолога також інтегративно впливає на емоційне та соціальне процвітання клієнта. Компетентність містить комунікативну, етичну й інформаційну готовності до проживання і долання проблем, що дає психологу змогу надати професійну психологічну підтримку і допомогу. Через фасилітативність психолог створює умови, в яких клієнт може вільно й без остраху виявляти власні емоції, розповідати про найскладніший досвід, відчувати свою цінність. Такий простір сприяє емоційному розвантаженню, зростанню впевненості в собі, формуванню вміння автентичного самовираження. Через резонансність клієнт переймає у психолога способи саморегуляції, зокрема здатність поновлювати внутрішню рівновагу в кризових обставинах, бачити ціле за фрагментами, зберігати ясність мислення та виваженість рішень. Такий досвід формує в клієнта базове відчуття компетентності й самоефективності, які є ключовими маркерами психологічного процвітання.

Ефективність особистості психолога, що виявляється через синергію особистісної зрілості, психологічної ресурсності, серендипності особистості та загальної компетентності, може зумовлювати найсприятливіші діалогічні умови для процвітання особистості клієнта: соціального – через зрілість і серендипність; емоційного та психологічного – через ресурсність і компетентність; загальної інтеграції досвіду – через резонансність і фасилітативність, що узгоджують внутрішній і зовнішній світи обох учасників взаємодії.

Варто розглянути й аргументи щодо можливості неефективності моделі в контексті ProQOL-5 та Flourishing-Based Model, які є такими: 1) переоцінка особистісних якостей як універсальних захисних факторів, адже зрілість і ресурсність не гарантують стабільного захисту від професійного вигорання, а інколи можуть його посилювати; 2) нерівномірний вплив компонентів на різні аспекти процвітання, оскільки модель не однаково релевантно пояснює емоційне, соціальне та психологічне процвітання, що звужує її універсальність; 3) залежність ефективності від умов професійної взаємодії, тому що порушення резонансності або фасилітативності, перевантаження чи адміністративні бар'єри знижують дієвість моделі навіть за наявності високих особистісних характеристик; 4) обмежена прогностична сила у довготривалому вимірі, оскільки модель орієнтована на стабільні риси, тоді як показники ProQOL-5 відображають динамічні стани, що може приховувати накопичення психологічної втоми або латентної травматизації.

Висновки. Психологічна діяльність у ризиконебезпечних професіях здійснюється в умовах невизначеності, дефіциту часу, підвищеної відповідальності й інтенсивного емоційного навантаження. Попри наявність численних підходів до визначення професійно важливих якостей психолога, загальним недоліком є їх фрагментарність: дослідники зосереджуються або на окремих здібностях (інтелектуальних, емоційних, мотиваційних), або на дискретних рисах і професійних уміннях, що не дозволяє описати цілісну ефективність особистості фахівця як динамічний, інтегративний феномен. Відтак постає проблема створення комплексної моделі, яка б поєднувала внутрішні особистісні здатності та функціональні параметри професійної діяльності. Процесуально-інтегративна модель ефективності особистості психолога пропонує цілісне бачення успішності професіонала, інтегруючи чотири ключові

компоненти: загальну компетентність, особистісну зрілість, психологічну ресурсність і серендипність особистості.

Модель заснована на уявленні про особистість як відкриту динамічну систему, здатну до самодетермінації, збалансовування, інтенційності, інтеграції досвіду та відкритості до нового. Такий підхід дає змогу розглядати ефективність особистості не як суму окремих якостей, а як синергічну властивість, що виявляється у практичній взаємодії психолога з іншими людьми, особливо в ситуаціях невизначеності, граничних ситуаціях буття. Опис ефективності особистості не лише за результатами, а й за способом досягнення цілей відповідає реаліям діяльності психолога у кризових та ризиконебезпечних ситуаціях. Через резонансність і фасилітативність модель відображає реальні механізми впливу психолога на клієнта у процесі психологічного супроводу, що підсилює її прикладну цінність, а також узгодженість із сучасними концепціями психологічного благополуччя. Інтерпретація моделі ефективності особистості психолога через ProQOL-5 та Flourishing-Based Model демонструє, що її оптимальне функціонування, з одного боку, з високою ймовірністю зумовлює високий рівень задоволеності психолога власною роботою і мінімізацію його психологічної вичерпаності та ризик вторинної травматизації, а з іншого – уможливлює психологічне процвітання особистості клієнта.

Процесуально-інтегративна модель ефективності особистості психолога концептуально обґрунтована, логічно послідовна та науково перспективна. Вона дозволяє цілісно описати функціонування психолога в умовах невизначеності та високої професійної відповідальності, а також пояснити механізми його впливу на психологічне благополуччя клієнта. Головні ризики моделі ефективності особистості психолога пов’язані з тим, що вона може переоцінювати виразність функціональних компонентів, недооцінювати контекстуальні

фактори професійної діяльності психолога. Передбачувані ризики засвідчують потребу в подальшій емпіричній верифікації моделі. Узагальнюючи, можна стверджувати, що доцільна і необхідна подальша емпірична перевірка**,** результати якої дадуть змогу визначити валідність моделі, її евристичний потенціал, прикладні можливості.

Список використаних джерел:

1. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. – 364 с.

2. Данилевич Л. Психологічні аспекти особистісно-професійного саморозвитку майбутніх психологів. Вчені записки Університету «КРОК». 2024. № 1 (73). С. 227–233. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-227-233

3. Москальова А. С., Власенко А. А. *Психологічні особливості професійної діяльності психолога – представника допомагаючої професії соціономічного типу.* Науковий огляд. 2018. № 4 (47). С. 124–141. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/710958/?utm_source=chatgpt.com

4. Приходько Ю. О. Особистісні якості психолога як чинник його професійності. Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. 2017. Вип. 10. С. 122–125. https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/507c54e7-dd8d-44bb-8d89-90ab36b61d4f/content

5. Савчин М. Здатності особистості: монографія. Київ: ВЦ «Академія», 2016. 288 с.

6. Цільмак О. М. Класифікація професійно важливих якостей психолога-консультанта. Юридична психологія. 2020. № 2 (27). С. 17–23. https://psychped.navs.edu.ua/index.php/psychped/issue/view/65/23

7. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської

методики. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 39. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. С. 380–399. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399

8. Штепа О. С. Особливості загальної компетентності та її діагностика. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 10. С. 39–49.

9. Штепа О. С. Особистістна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

10. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 1977. Vol. 84. № 2. P. 191–215. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191; URL: https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/Bandura%201977.pdf

11. Budner S. *Intolerance of ambiguity as a personality variable.* Journal of Personality. 1962. № 30 (1). P. 29–50. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x

12. Domokos K. The Flourishing Life Model: A Systematic Literature Review of the Core Life Domains and Indicators Constituting Quality of Life. Journal of Positive Psychology Coaching. 2025. № 2. P. 1–38. URL: https://www.researchgate.net/publication/395381212_The_Flourishing_Life_Model_A_Systematic_Literature_Review_of_the_Core_Life_Domains_and_Indicators_Constituting_Quality_of_Life

13. Hegarty D., Buchanan B. Psychologist Norms for the Professional Quality of Life Scale (ProQOL). NovoPsych. 2021. URL: https://novopsych.com/news/psychologist-norms-for-the-professional-quality-of-life-scale-proqol/

14. Holmes O. W. On Being with Others: Jaspers and Ortega, Existenz. 2019. № 14/1. P. 1–11. URL: https://www.existenz.us/volumes/Vol.14-1Holmes.pdf

15. Liu Y., Qin C., Ma X., Liang H. Serendipity in human information behavior: a systematic review. Journal of Documentation. 2022. Vol. 78. No. 2. P. 435–462. DOI: doi.org/10.1108/JD-02-2021-0029

16. May R. *The Art of Counseling*. New York: Taylor & Francis Group, 1989. 247 p.

17. Promoting Mental Health. Concepts. Emerging Evidence. Practice. A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne / Editors: Helen Herrman Shekhar Saxena Rob Moodie. Geneva: World Health Organization, 2005. 310 p. URL: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/58c74cc5-f816-47f8-b01d-cd414a6ffb64/content

18. Rout E. L. Bridging the Gap: Enhancing Soft Skills for Employability and Career Success in Management Graduates to Meet Industry Expectations. International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field. 2025. Vol. 11. Iss. 2. P. 37–47.

2.2. Модель навчального процесу для практичної підготовки фахівців служби цивільного захисту із застосуванням спеціалізованих будівель

Тенденції розвитку новітніх технологій у сучасному світі створюють широкі можливості для якісної підготовки фахівців різного профілю. Інноваційні цифрові інструменти, моделювання, симуляційні системи й автоматизовані рішення дозволяють значно підвищити ефективність навчального процесу й адаптувати його до сучасних викликів. Проте нинішні реалії в Україні, зумовлені російсько-українською війною,

© Юрій СУДНІЦИН, Ігор КОВАЛЬ, 2026

висувають потребу в формуванні більш вузькоспеціалізованих компетентностей, зокрема у сфері підготовки кадрів для силових структур та органів цивільного захисту.

В умовах постійних надзвичайних ситуацій, спричинених воєнною агресією, особливо гостро постає питання забезпечення високого рівня професійної підготовки фахівців служби цивільного захисту. Їхня діяльність потребує не лише ґрунтовних теоретичних знань, а й здатності оперативно оцінювати ризики, приймати рішення в екстремальних умовах і ефективно діяти на місці події. Підготовка фахівців цивільного захисту сьогодні повинна базуватися на оптимальному поєднанні теоретичних засад і практичних навичок. Особливого значення набуває залучення сучасних технологій: віртуальних тренажерів, систем моделювання надзвичайних ситуацій, тактичних навчань на полігонах і реалістичних симуляцій бойових умов. Аналізуючи український і міжнародний досвід, доцільно впроваджувати найкращі практики підготовки в освітній процес Державної служби України з надзвичайних ситуацій. При цьому важливо адаптувати ці методики до поточних умов, які сформувалися в Україні, з урахуванням специфіки сучасних загроз, воєнних дій та необхідності оперативного реагування [3].

Ознайомлення з працями сучасних науковців і дослідників, зокрема А. Грабовського, С. Раджа та інших фахівців у сфері професійної підготовки, підтверджує, що одним із ключових аспектів удосконалення освітнього процесу є створення новітньої моделі оцінювання педагогічної ефективності практичної підготовки фахівців служби цивільного захисту та пожежної безпеки [7–9]. Така модель має не лише систематизувати існуючі методики, а й інтегрувати сучасні технологічні рішення, які дозволяють значно підвищити якість навчання.

Аналіз зарубіжних досліджень показує, що більшість експериментів проводилася з орієнтацією на отримання

результатів виключно під час проходження практичної підготовки або безпосередньо після її завершення. Такий підхід дає уявлення про короткостроковий ефект навчання, однак не дозволяє оцінити стабільність набутих компетентностей. Саме тому важливе повторне вимірювання результатів через 6–12 місяців після завершення курсу, що дає можливість визначити рівень збереження практичних навичок, ефективність застосування знань у реальних умовах і ступінь готовності фахівця до дій у стресових або небезпечних ситуаціях.

Крім того, багато зарубіжних досліджень базувалися на використанні лише одного підходу або одного інструмента вимірювання ефективності. Така одновимірність обмежує можливість комплексного аналізу результатів. Це підводить до висновку про необхідність коректного науково обґрунтованого поєднання різних методів підготовки. Наприклад, застосування VR/AR-тренажерів у поєднанні зі спеціалізованими навчальними полігонами чи тренувальними будівлями дозволяє відтворити максимально реалістичні умови надзвичайних ситуацій. Поєднання цифрових симуляцій із фізичними практичними вправами забезпечує багаторівневе формування компетентностей та підвищує якість навчання за рахунок різноманітності сценаріїв.

Зважаючи на сучасну безпекову ситуацію в Україні, проблема недостатньої кількості спеціалізованих навчальних будівель і тренажерів для проведення повноцінних практичних занять у сфері цивільного захисту та пожежної безпеки надзвичайно актуальна. Обмеженість матеріально-технічної бази суттєво ускладнює формування стійких практичних навичок у майбутніх фахівців, особливо тих, чия професійна діяльність передбачає виконання завдань у високоризикованих або бойових умовах.

У цьому напрямі розроблено альтернативні методи і підходи до практичної підготовки, зокрема із застосуванням

тренажерів контейнерного типу. Такі тренажери дозволяють відтворювати базові умови для відпрацювання первинних навичок гасіння пожежі, орієнтування в задимлених приміщеннях, роботи з обладнанням чи відпрацювання командної взаємодії. Вони частково імітують реальні умови, створюючи температуру, димові ефекти й обмежений простір, що необхідно для формування початкової стресостійкості та поведінкової готовності.

Враховуючи вищевикладене, варто зазначити, що за статистикою виникнення пожеж упродовж 9 місяців 2025 р. на території України, зафіксовано 87921 пожеж, із яких 21,5% припадає на будівлі та споруди житлового призначення та 8,2% виникли внаслідок вибухів і бойових дій. Крім цього, за даний період часу загинуло 1184 особи і травмовано 1521 особа [6]. Тому слід зауважити, що якісна практична підготовка і методи її проведення відіграють важливу роль у формування професійної компетентності фахівців служби цивільного захисту. З урахуванням вищезазначеного виникає потреба в побудові функціональної та водночас якісної моделі підготовки фахівців служби цивільного захисту, що включатиме як теоретичну, так і практичну складові.

1. Теоретична частина підготовки фахівців служби цивільного захисту.

Розробляючи модель практичної підготовки фахівців служби цивільного захисту, слід враховувати теоретичну складову, на якій буде базуватися практична підготовка.

Для якісної теоретичної підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту необхідно розробляти програму таким чином, щоб вона надавала знання, котрі будуть використовуватися впродовж усього процесу навчання. Крім того, враховуючи проблеми останніх років, які зачепили і територію України, а саме пандемія Covid-19, повномасштабне вторгнення рф, слід розробляти теоретичну програму з можливістю її адаптації для дистанційного навчання. Наразі

модель теоретичного навчання побудована з орієнтацією на викладача, що свідчить про відсутність самостійної навчальної діяльності здобувачів.

Дистанційне навчання створюється на основі переходу від підходу, орієнтованого на викладача, до підходу, орієнтованого на здобувача освіти. Для створення правильного інтерактивного навчального середовища викладач повинен інтегрувати знання з педагогіки, цифровізації та дисципліни, яку він викладає. Викладач має переглянути навчальну дисципліну, провести самоаналіз і змінити свій освітній підхід [10].

Для створення якісної бази дистанційного навчання необхідно, в першу чергу, визначити кінцевий результат, зокрема що фахівець служби цивільного захисту повинен знати. Після цього слід розробити літературу та навчальні матеріали, що надасть йому можливість швидко та якісно опанувати необхідні знання. Модель теоретичної частини навчання представлена на рис. 1.



Рисунок 1 – Модель теоретичної підготовки

Закордонний досвід свідчить про досить поширену практику використання онлайн-ресурсів. Наприклад, у Сполучених Штатах Америки підготовка професійних пожежників здійснюється через офіційний урядовий сайт Федерального агентства з надзвичайних ситуацій (*Federal Emergency Management Agency (FEMA)).* На сайті агентства розміщено каталог курсів (*National Preparedness Course Catalog)*, які реалізують три освітні організації FEMA:

–Центр внутрішньої готовності *(Center for Domestic Preparedness (CDP))*;

–Національний відділ підготовки й освіти *(National Training and Education Division (NTED))*;

– Інститут управління надзвичайними ситуаціями *(Emergency Management Institute (EMI))* [1, с. 129–130].

Також важливо звернути увагу на міжнародні організації, одним із напрямів діяльності яких стала безпека людини. До таких можна віднести:

1. Національна асоціація протипожежного захисту *(National fire protection association (NFPA))*, яка заснована в 1896 р. Полем її діяльності є ліквідація майнових та економічних втрат через пожежі, електричний струм та різного роду небезпеки. Мета NFPA полягає у допомозі врятувати життя, зменшити втрати на основі отриманої інформації, знань, умінь. Чисельність асоціації налічує понад 50000 осіб у всьому світі. NFPA виконує функції розроблення стандартів із різного роду рятувальних спеціальностей, ґрунтуючись на 300 консенсусних кодексах і стандартах.

2. Міжнародна асоціація пожежних і рятувальних служб (International association of fire and rescue services (CTIF – абревіатура французької назви цього комітету)), що створена в Парижі ще у 1900 р. Ця асоціація об'єднує людей, ресурси в неієрархічній обстановці; начальник і пожежник, професіонал і волонтер цінуються за їхніми досягненнями і є рівноправними. CTIF сприяє розвитку молодіжних пожежних команд, даючи уявлення молоді про навички рятування та гасіння пожеж, а також організовує кожні два роки змагання, в яких беруть участь понад 3000 пожежних команд з усього світу.

3. Міжнародна асоціація пожежників *(International Association of Fire Fighters (IAFF))*, заснована у 1918 р. у Вашингтоні, округ Колумбія. У США та Канаді представники IAFF забезпечують захист понад 85% населення. Метою асоціації є не лише захист населення, а й захист самих пожежників від

некомпетентності місцевої влади. IAFF представляє понад 327000 професійних рятувальників і парамедиків, які працюють у понад 3500 філіях повний робочий день.

4. Міжнародна асоціація підготовки пожежної служби *(International Fire Service Training Association (IFSTA))* – асоціація фахівців пожежної служби, які займаються вдосконаленням техніки та безпеки пожежогасіння шляхом навчання, яка заснована в 1934 р. Кожного року IFSTA у липні та за необхідності проводить конференції, збираючи комітет правління, які вивчають поточні стандарти протипожежного захисту, пожежну літературу та всі нововведення, в результаті чого укладають наукові та навчальні посібники.

5. Асоціація виробників пожежної техніки *(Fire Apparatus Manufacturers' Association (FAMA))*, заснована у 1946 р. в Північній Америці. FAMA є неприбутковою торговою асоціацією, що підтримує дослідження щодо розробки пожежних автомобілів, обладнання, ременанту. Її мета полягає в захисті та просуванні інтересів галузі безпеки людини на основі ефективної комунікації з національними та міжнародними організаціями пожежної промисловості. Представники асоціації сприяють розробці стандартів безпеки та продуктивності спеціальних автомобілів пожежного профілю, програм і цілей для покращення безпеки протипожежних апаратів і обладнання, забезпечуючи при цьому галузеві стандарти. Також учасники FAMA виступають на семінарах, надають інформацію на слухання в Конгресі та уряді для вдосконалення правил, що стосуються служби та безпеки пожежників.

6. *Underwriters Laboratories (UL)* – найбільший у США недержавний пожежний науково-дослідний центр випробувань і сертифікації, заснований у 1984 р., до складу якого входить Інститут захисту життя пожежників. Діяльність UL спрямована на тестування, перевірку, сертифікацію, надання освітніх і консультативних послуг щодо управління

ризиками й ухвалення координаційних рішень, щоб усебічно забезпечити служби порятунку науковими знаннями і досягненнями. Загалом UL контролює створення надійних стандартів для безпечного та стійкого використання новітніх технологій. Представники центру для сприяння інноваціям та допомоги у вирішенні гострих проблем галузі безпеки людини на свої робочі засідання запрошують не лише спеціалістів безпеки, а й світових лідерів і політиків.

7. Європейська асоціація закладів освіти пожежної безпеки *(European Fire Service Colleges' Association (EFSCA))*, створена в 1988 р. трьома національними школами пожежної охорони (Франція, Нідерланди та Великобританія) з метою обміну досвіду. Сьогодні EFSCA об'єднує всі без винятку національні центри підготовки пожежників 27 країн Європейського Союзу та 4 країни Європейської торгової асоціації. Основними цілями EFSCA є: забезпечення платформ для офіційних відносин представників держав-членів Європейського Союзу; вплив та інформування 150 представників асоціації в питаннях, що стосуються освіти та професійної підготовки спеціалістів галузі безпеки людини; сприяння досягненню потреби в навчанні та розвитку кар'єри персоналу, залученого до європейських служб та організацій, пов'язаних із безпекою населення; всіляка підтримка та впровадження науково-методичних досліджень.

8. Європейська група організацій з протипожежних випробувань, інспекції та сертифікації *(European Group of Organisations for Fire Testing, Inspection and Certification (EGOLF))*, заснована в 1988 р. Представники EGOLF на європейському рівні залучаються до випробувань, перевірки та сертифікації матеріалів, конструкцій, виробів для оптимізації галузі безпеки людини. Діяльність цієї організації спрямована на захист особистості від небезпеки та мінімізацію втрат і збитків, пов'язаних із катастрофами. Також EGOLF організовує

форуми для обговорення проблем щодо вогнестійкості, сприяючи дослідженням у секторі пожежної безпеки.

9. Федерація європейських пожежних фахівців *(Federation of European fire officers (FEU))*, яка розпочала свою діяльність у 1990 р., у 1992 р. відбулося перше зібрання в Істборні (Великобританія). У 1995 р. проголосували за конституцію і офіційну назву FEU (Федерація асоціацій пожежних фахівців Європейського Союзу), проте у 2020 р. з прийняттям нової конституції офіційна назва змінилася на Федерацію європейських пожежних фахівців. Сьогодні FEU є незалежною професійною організацією, до якої входять 24 європейські пожежні служби, включаючи Великобританію та Норвегію. Ця федерація відповідає за стратегічне керівництво пожежно-рятувальними службами на всіх рівнях державного управління. Мета FEU полягає у взаємообміні передовим досвідом безпеки життєдіяльності населення Європи. Координатори федерації, як правило, збираються двічі на рік фізично або в режимі онлайн для відслідковування програм і проєктів FEU, приймаючи всі необхідні стратегічні й організаційні рішення відповідно до їхньої конституції для ефективного управління федерацією.

10. Міжнародна асоціація керівників пожежної охорони *(International Association of Fire Chiefs (IAFC))*, створена у 1873 р. Асоціація сприяє лідерству 151 керівників, волонтерів, пожежників, фахівців усього міжнародного співтовариства на основі інформації, освіти, підвищення кваліфікації. IAFC об’єднує понад 7 тисяч керівників муніципальних, добровільних і об’єктових служб реагування на надзвичайні ситуації у всьому світі. Кожного року асоціація проводить конференції щодо пожежогасіння, стихійних небезпек, екстреної медичної допомоги, реагування на тероризм, сприяння безпеці життєдіяльності [1, с. 147–151].

З розвитком ЗМІ та в контексті професійної підготовки фахівців служби цивільного захисту важливо також

розглянути веб-ресурси, які відображають пожежну та цивільну безпеку, висвітлюють статті, рубрики, технологічні новинки, що сприяють саморозвитку фахівців. В Україні вони відсутні, проте за кордоном досить поширені, тому варто розглянути деякі з них.

FireRescue1 керує вебсайтами, що охоплюють різного роду аспекти пожежної безпеки, серед яких: FireChief.com, FireGrantsHelp.com, EMS1.com, PPE101.com та ін. Революція FireRescue1 полягає в тому, що як чоловіки, так і жінки в спільноті фахівців із пожежної безпеки знаходять останні новини, навчальну інформацію, мають можливість взаємодіяти та досліджувати пожежне устаткування не лише для професійних рятувальників, а й для волонтерських організацій. Цей сайт є найповнішим і найнадійнішим онлайн-ресурсом у всьому світі [1, с. 151].

Процес створення успішного теоретичного курсу буде залежати від підходів викладача, вміння створити якісні матеріали для навчання. Крім того, необхідно надавати інформацію про міжнародні інформаційні портали й онлайн-ресурси для безперервного саморозвитку, а також об'єктивно оцінювати обстановку в суспільстві та світі.

Під впливом різних технологічних процесів сучасний світ проходить важливий етап цифровізації, адже цифрові технології можуть не лише створити новітні методи навчання, а також доповнити вже існуючі, які розширюють можливості розвитку вмінь і навичок фахівців цивільного захисту. Застосування цих технологій дозволяє створювати реалістичні сценарії підготовки, запобігаючи небезпечним факторам і впливаючи на здобувачів освіти [4].

Світові організації розробляють і поширюють продукцію для симуляції різних подій у сфері пожежної безпеки. Наприклад, компанія FLAIM розробляє системи змішаної реальності для підготовки фахівців у сфері пожежної безпеки, військовослужбовців та ін. (Рис. 2.) [12].

Дослідження показують, що сценарії віртуальної або доповненої реальності досить високо оцінюються пожежниками, які проходять у них навчання. Ці сценарії досить реалістичні, пожежники, які відпрацювали їх, пропонують впровадження цих програм і сценаріїв тренувань на постійній основі в їх діяльності [11, с. 21].



Рисунок 2 – Використання VR технології для підготовки пожежника

Отже, що необхідно впроваджувати VR/AR технології у професійну підготовку фахівців служби цивільного захисту. Однак сценарії на тренажерах із застосуванням VR/AR технологій повинні базуватися на засвоєних теоретичних знаннях. Модель впровадження VR/AR технологій представлена на рис. 3.

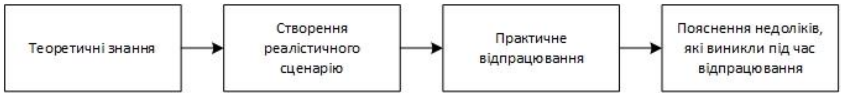


Рисунок 3 – Модель створення сценаріїв в VR/AR тренажерах для підготовки фахівців служби цивільного захисту

2. Практична підготовка в тренажерах контейнерного типу. На наступному етапі професійної підготовки фахівців служби цивільного захисту необхідно впроваджувати відпрацювання сценаріїв у тренажерах контейнерного типу.

Тренажери контейнерного типу – це один або декілька 40-футових (12 метрових) стандартних металевих контейнерів, які з'єднанні між собою спеціальними кріпленнями. Призначенням таких контейнерів є створення умов, наближених для реальних, але з низьким рівнем ризику для людини, яка навчається. Однак під час його використання необхідно використовувати засоби індивідуального захисту [5] (Рис. 4).

Процес практичної підготовки полягає у відпрацюванні засвоєного теоретичного матеріалу та проведенні занять із застосуванням VR/AR технологій. Даний вид підготовки підвищує рівень знань фахівців служби цивільного захисту, крім того, підвищує психологічну стійкість до можливих загроз.



Рисунок 4 – Вигляд різних тренажерів контейнерного типу

Процес практичної підготовки в тренажерах контейнерного типу вимагає від викладача певної професійної та фізичної підготовленості, а також проходження спеціалізованих курсів інструкторів з отриманням сертифіката, оскільки необхідно також перебувати в зоні задимленості разом зі здобувачами освіти та забезпечувати їхню безпеку.

Крім того, є необхідність залучення психологічної служби до проведення занять, оскільки можливі випадки панічних атак у здобувачів освіти.

Методика проведення занять може відрізнятися залежно від того, де проходили курси інструкторів, однак загальна суть заняття – навчити практичним діям фахівців цивільного захисту в задимленій зоні. Крім того, це один з основних етапів психологічної підготовки фахівців служби цивільного захисту до реальних надзвичайних подій. Тому даний етап підготовки теж можливо змоделювати (Рис. 5).



Рисунок 5 – Схема використання тренажерів контейнерного типу в навчальному процесі

3. Спеціалізовані будівлі для практичних відпрацювань у процесі підготовки фахівців служби цивільного захисту.

Завершальний етап процесу підготовки фахівців служби цивільного захисту повинен забезпечуватися практичним відпрацюванням реальних сценаріїв. Одним із таких методів може бути відпрацювання у спеціалізованих будівлях (Рис. 6).



Рисунок 6 – Спеціалізована будівля для практичних відпрацювань у Центрі підготовки пожежників, м. Тінглев, Королівство Данія

Спеціалізовані будівлі для практичних відпрацювань – це будівлі та споруди, які збудовані з негорючих матеріалів та призначені для створення реальних пожеж, надзвичайних ситуацій.

Дані будівлі мають планування багатоквартирного житлового будинку, з підвальним приміщенням і горищем, що надає можливість створювати різноманітні реалістичні сценарії для практичного відпрацювання. Основним аспектом даної будівлі є можливість розпалення вогню в приміщенні, що створює повномасштабну пожежу всередині та дає можливість оцінити дії фахівця служби цивільного захисту під час ліквідації реальної події.

Інструктор під час підготовки повинен розробити реальний сценарій пожежі, надзвичайної події, але насамперед має врахувати рівень знань і підготовленість фахівців служби цивільного захисту, ґрунтуючись на їхній програмі навчального процесу. Враховуючи попередні етапи підготовки та можливість застосувати спеціалізовані будівлі, створюється модель, яка є кінцевою в навчальному процесі (Рис. 7).

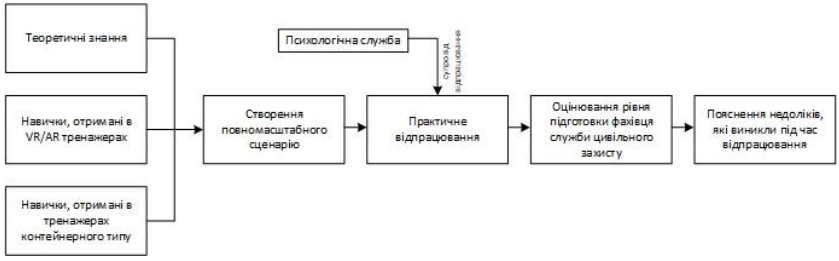


Рисунок 7 – Модель застосування спеціалізованих будівель у навчальному процесі

Розробивши прості моделі підготовки фахівців служби цивільного захисту для кожного етапу навчального процесу, можна зрозуміти, що вони взаємопов’язані й окремо користі від них не буде. Саме об’єднавши їх в одну загальну модель навчального процесу, можна досягнути високих результатів у

формуванні компетентності фахівців служби цивільного захисту (Рис. 8).

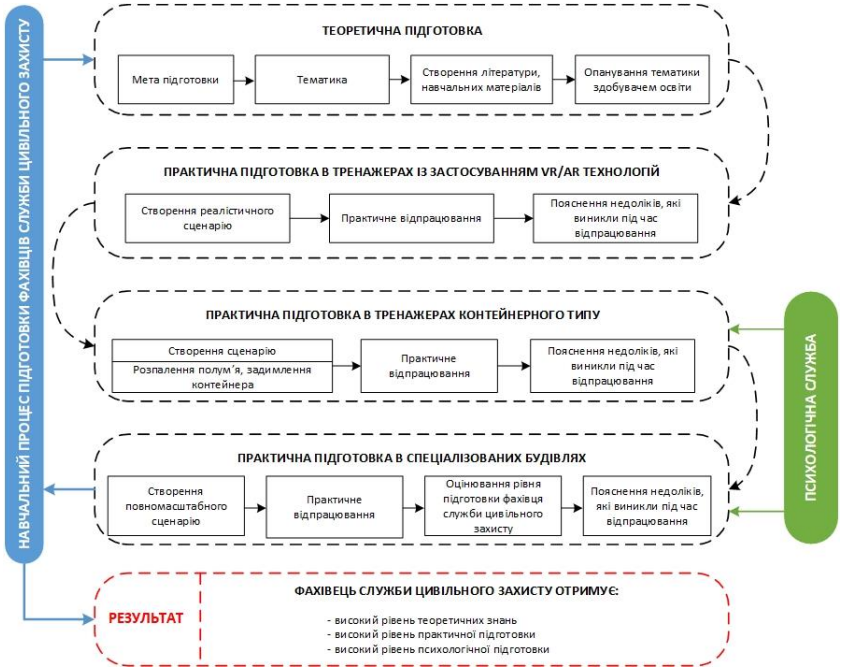


Рисунок 8 – Модель практичної підготовки фахівців служби цивільного захисту із застосуванням спеціалізованих будівель

Отже, підсумовуючи вищевикладене, можна зробити такі висновки щодо вдосконалення системи підготовки фахівців служби цивільного захисту в умовах сучасних викликів:

–теоретична підготовка повинна розроблятись як для очного, так і для дистанційного навчання;

–необхідно залучати здобувачів освіти до самостійного навчання;

–важливо впроваджувати тренажери з VR/AR технологіями;

–слід розробляти якісні сценарії для тренажерів контейнерного типу;

–узагальнення та закріплення матеріалу має відбуватися під час занять у спеціалізованих навчальних будівлях і на полігонах;

–психологічна підтримка є невід'ємною частиною професійної підготовки;

–оцінка рівня знань і підготовленості фахівців служби цивільного захисту після закінчення навчальної програми має бути об'єктивною.

Реалізація наведених рекомендацій забезпечить формування у майбутніх фахівців служби цивільного захисту таких ключових характеристик:

–високий рівень теоретичних знань;

–високий рівень практичної підготовки;

–високий рівень психологічної стійкості та готовності діяти в умовах стресу.

Сукупність цих якостей формує високий рівень професійної компетентності, який є критично важливим у складний період російсько-української війни. Саме такі фахівці здатні ефективно виконувати свої обов'язки, оперативно реагувати на загрози та забезпечувати безпеку населення в умовах постійних викликів.

Подальші наукові дослідження у сфері підготовки фахівців служби цивільного захисту та пожежної безпеки вбачаємо у створенні комплексної моделі практичної підготовки, що поєднуватиме традиційні підходи, тренажери контейнерного типу, сучасні VR/AR-технології та спеціалізовані навчальні полігони.

Список використаних джерел:

1. Коваль І. С. Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного

захисту до неперервного саморозвитку: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04. Львів, 2025. 520 с.

2. Коваль І. С. Формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до неперервного саморозвитку: монографія / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 486 с.

3. Коваль І. С., Судніцин Ю. Т. Вітчизняний та закордонний підхід до підготовки майбутніх фахівців цивільного захисту в умовах інноваційних тенденцій суспільства. Проблеми освіти. 2025. Вип. 2 (103). С. 463–473. DOI: https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-103.2025.30.

4. Альфавіцька Г. В., Пархоменко В.-П. О., Пархоменко Р. В. Цифровізація програм навчання для пожежних-рятувальників. Інформаційна безпека та інформаційні технології: збірник доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції «ІБІТ-2024» (м. Львів, 27 листопада 2024 р.). Львів: ЛДУ БЖД, 2024. С. 634–647.

5. Лущ В. І., Яковчук Р. С., Войтович Д. П. Методика проведення практичних занять у багатофункціональному тренажері контейнерного типу. Пожежна безпека. 2020. Т. 36. С. 84–94. DOI: https://doi.org/10.32447/20786662.36.2020.09.

6. Аналітична довідка про пожежі та їх наслідки в Україні за 9 місяців 2025 року. URL: analiticna-dovidka-pro-pozezi-za-9-misiaciv-2025-roku.pdf

7. Grabowski A. Practical skills training in enclosure fires: An experimental study with cadets and firefighters using CAVE and HMD-based virtual training simulators. Fire Safety Journal. 2021. Vol. 125. 103440. DOI: https://doi.org/10.1016/j.firesaf.2021.103440.

8. Singh R. Pedagogy for Teaching Fire Safety through Design-Based Immersion of the National Building Code 2016 with Feedback from Students of Undergraduate Architecture. The Scientific World Journal. 2023. 4007123. DOI: https://doi.org/10.1155/2023/4007123.

9. Cui Y., Wang H., You B., Cheng C., Li M. Simulation Study on Fire Product Movement Law and Evacuation in a University High-Rise Teaching Building. *Applied Sciences.* 2023. № *13* (18). 10532. DOI: https://doi.org/10.3390/app131810532

10. Holmgren R., Haake U., Söderström T. Firefighting training at a distance – a longitudinal study. Journal of Vocational Education & Training. 2018. № 71 (1). P. 65–86. DOI: https://doi.org/10.1080/13636820.2018.1464054

11. Book of abstracts Nordic fires & Safety days. 2024. 158 p. URL: https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2%3A1876415/FULLTEXT01.pdf.

12. FLAIM. URL: https://flaimsystems.com/

2.3. Формування професійної компетентності психологів із застосуванням відеоматеріалів при викладанні навчальних дисциплін

Сучасна освіта вимагає постійного пошуку нових ефективних методів викладання та навчання, які відповідають динаміці розвитку інформаційного суспільства. В умовах швидких соціальних змін і збільшення обсягу знань традиційні підходи до викладання часто виявляються недостатніми для формування всебічно розвиненої та компетентної особистості фахівця. Це особливо стосується такої галузі, як психологія, де важливим є не лише засвоєння теоретичних знань, але й розвиток практичних навичок, емпатії, критичного мислення та здатності до аналізу складних людських взаємин. А це, своєю чергою, потребує застосування відповідних методів підготовки фахівців. Дана обставина стосується також підготовки майбутніх фахових психологів, що здійснюється в українських освітніх закладах. Необхідність висвітлення особливостей застосування навчальних відеоматеріалів – фільмів та їхніх фрагментів – у

© Юрій ВІНТЮК, 2026

процесі фахової підготовки психологів зумовлює доцільність даного дослідження. Представимо досвід застосування навчальних відеоматеріалів у підготовці студентів-психологів при викладанні різних навчальних дисциплін.

Проведений огляд публікацій, в яких розглянуті різні аспекти застосування навчальних відеоматеріалів, встановив, що таких наявно небагато [1–21].

Передусім, варто назвати статтю Н. Авдошенко, в якій ідеться про використання відеоматеріалів під час викладання лекційного матеріалу [1].

Варто відзначити публікації С. Бутмарчук, у яких розглянуті особливості використання кінотренінгу та кінотерапії в роботі практичного психолога як із дітьми, так і з їхніми батьками та педагогами [2–4].

Слід назвати і статтю І. Власенко і В. Фокіна, де кінотренінг розглядається як дієвий засіб здійснення комунікації особистості [5]. Заслуговує уваги також праця О. Вознесенської і О. Голубєвої, в якій кінотерапія розглядається як форма медіа-освіти [6].

Важливою з огляду на вирішення поставлених завдань є праця С. Красіна, що детально розглядає різні аспекти роботи над фільмом [11].

Слід також згадати публікації, в яких представлено психологічний наліз фільму Л. Кульчинської, Г. Дегтярьової та О. Волошенюк [12], а також І. Лазоренка про принципи аналізу художнього твору та психологічні передумови його здійснення [13–14].

Не менш змістовними і корисними є статті Ю. Машбиця про психологічний аналіз [15].

Варто згадати і статтю О. Семенюка, у якій йдеться про використання художніх фільмів у процесі підготовки фахівців [17], і яка містить чимало важливої інформації.

Особливості психологічного аналізу висвітлено також у публікації С. Олійника [16]. Н. Сеньовська розглядає художній фільм як засіб навчання студентів у навчальному процесі [18].

Доречно згадати і праці Ю. Чаплинської про використання різних підходів до фільмоаналізу в роботі психолога, у груповій зокрема [20–22].

Доречно згадати і працю М. Яновського, присв'ячену розгляду психологічного впливу кінематографічного відеоряду на глядача [23].

Не менш змістовними та вартими уваги є публікації про кіноаналіз і кінотерапію [9; 10]. Доцільно згадати також наявний досвід застосування фільмотренінгу при підготовці студентів і курсантів різних спеціальностей, які відображені у власних статтях на дану тему [7; 8] та ін.

Враховуючи те, що у названих публікаціях на дану тему виявлено чимало відомостей про застосування кінофільмів у навчальних цілях, слід усе ж відзначити, що детальної інформації про те, як необхідно застосовувати їх у навчальному процесі при підготовці фахівців різних спеціальностей, не знайдено.

Оскільки виявлена інформація не містить достатньо необхідних відомостей про предмет дослідження, це зумовлює необхідність розробки і застосування відповідного підходу, який дозволяє продемонструвати, як можна застосовувати наявні знання для використання кінофільмів та їхніх фрагментів у навчальному процесі при викладанні різних навчальних дисциплін. Ця обставина диктує доцільність організації та проведення відповідного самостійного дослідження.

Розглянуті та деякі інші публікації містять важливу інформацію, з якою необхідно ознайомитися викладачам для освоєння технології використання кінофільмів у навчальному процесі; виявлені у них відомості використані при проведенні даного дослідження.

Упродовж останнього десятиліття дедалі більшого поширення серед українських викладачів і педагогів набули різні форми проведення навчальних занять із використанням як фільмів, так і їхніх фрагментів, передусім для забезпечення наочності під час занять. Це вимагає застосування сучасних методів роботи, придатних для вирішення широкого кола завдань педагогічної практики, котрі значно раніше набули визнання та поширення за кордоном.

При розгляді даної теми варто взяти до уваги, що терміни «кіно» і «фільм», «кінотренінг» і «фільмотренінг», «кінотерапія» і «фільмотерапія» переважно вживаються авторами як синоніми. Однак варто взяти до уваги міркування С. Красіна, який вказує на доцільність використання терміна «фільм», що має значно ширше значення, аніж «кіно», і включає різні види відеоматеріалів [11, с. 27]. Проте, враховуючи різні точки зору, доцільно використовувати також термін «кінофільм». Варто також відзначити публікації щодо психологічного аналізу, оскільки він є важливою складовою роботи над кінофільмом чи його фрагментом під час занять із застосуванням фільмотренінгу.

Загалом можна виділити такі напрями застосування кінофільмів у навчальному процесі:

–забезпечення наочності при викладанні різноманітних навчальних дисциплін;

–здійснення психологічного аналізу різноманітних ситуацій;

–проведення фільмотренінгів;

–використання фільмотерапії.

При здійсненні огляду публікацій за даною темою було виокремлено особливості застосування фільмів для проведення занять у кожному з випадків.

1. Забезпечення наочності при викладанні різних дисциплін.

Використання відеоматеріалів, зокрема фільмів та їхніх фрагментів, у навчальному процесі є ефективним інструментом для підвищення наочності та залучення учнів чи студентів до роботи над запропонованим матеріалом. Їхня доцільність зумовлена кількома важливими обставинами:

– візуалізація складних понять, оскільки відео допомагає пояснити абстрактні, складні або динамічні процеси, які важко уявити лише за допомогою тексту чи статичних зображень;

– емоційний вплив, адже художні фільми та документальні стрічки викликають емоційний відгук, що сприяє кращому запам'ятовуванню інформації та формуванню особистого ставлення до теми, що особливо важливо при вивченні гуманітарних дисциплін;

– контекст і автентичність, тому що фільми можуть перенести глядача в іншу епоху, країну чи культуру, надаючи глибокий контекст і роблячи матеріал автентичнішим;

– різноманітність джерел, оскільки відео може слугувати альтернативним або додатковим джерелом інформації, що урізноманітнює навчальний процес і задовольняє потреби студентів із різними стилями навчання й особливостями сприймання (візуали, аудіали).

Загалом фахівці відзначають, що використання фільмів та їх фрагментів у навчальному процесі за умов їх доцільного використання сприяють ефективному вирішенню основних завдань освіти та професійного становлення майбутніх фахівців, зокрема:

– забезпечують студентів інформацією про явища і процеси, які вивчаються;

– ілюструють у динаміці розвиток складних явищ;

– демонструють прояви різних психічних явищ і симптомів;

–унаочнюють різні моделі поведінки у всеможливих ситуаціях;

–зображають алгоритми виконання різних видів діяльності;

–задовольняють різноманітні запити й інтереси тих, хто навчається;

–оптимізують процес набуття необхідних знань, умінь і навичок;

–дозволяють забезпечити проведення навчальних занять різних видів;

–сприяють раціональній організації навчального процесу, підвищенню його результативності тощо.

Щодо можливостей застосування залежно від дисципліни відеоматеріали можуть бути використані по-різному, зокрема при викладанні дисциплін психологічного спрямування:

–фрагменти з художніх фільмів для ілюстрації різних психологічних станів, поведінки, взаємодій та конфліктів; наприклад, можна аналізувати поведінку персонажів у фільмах, як-от: «Пролітаючи над гніздом зозулі» – для вивчення психічних розладів, або «Початок» – для обговорення особливостей взаємодії свідомості та сновидінь тощо;

–документальні фільми про відомих психологів, клінічні випадки або соціальні експерименти, що допомагають краще зрозуміти історію психології та її методи;

–відеоінтерв'ю з експертами або записи терапевтичних сесій для демонстрації практичного застосування різних теорій;

–екранізації літературних творів для візуалізації персонажів, місць дії та сюжетних ліній, що допомагає краще зрозуміти текст;

–документальні фільми про соціальні проблеми, процеси або певні тенденції, вони можуть слугувати відправною точкою для дискусій та аналізу.

У наявних публікаціях можна знайти також практичні поради щодо використання навчальних відеоматеріалів. Щоб відеоматеріали були максимально ефективними, варто дотримуватися певних правил:

– завчасно перед переглядом сформулюйте завдання або питання, на які студенти мають знайти відповіді під час перегляду;

– використовуйте короткі фрагменти, адже замість цілого фільму часто ефективніше використати 5–10 хвилин, що містять ключову інформацію;

– обов'язково організуйте після перегляду обговорення побаченого, щоб закріпити матеріал і усунути можливі непорозуміння;

– аналізуйте, а не просто дивіться, навчіть учнів чи студентів критично оцінювати інформацію у фільмах, розрізняти художню вигадку від фактів та ін.

Загалом фахівці визнають, що відеоматеріали є потужним доповненням до традиційних методів викладання, що дозволяє зробити навчання динамічнішим, інтерактивнішим і зрозумілішим.

2. Здійснення психологічного аналізу різноманітних ситуацій.

Використання навчальних відеоматеріалів, таких як фрагменти фільмів, документальні стрічки, записи інтерв'ю чи навіть короткі відеоролики, для психологічного аналізу є доцільним та ефективним методом навчання. Це зумовлено такими чинниками:

1. Конкретизація абстрактних понять. Психологія оперує багатьма абстрактними категоріями: емоції, мотивація, захисні механізми, розлади особистості. Проте відеоматеріали дають можливість побачити ці поняття в дії, спостерігаючи за поведінкою, мімікою, мовою тіла та взаємодією персонажів.

2. Розвиток навичок спостереження. Відео є чудовим інструментом для тренування спостережливості, у процесі

роботи з ними студенти вчаться виділяти ключові моменти, звертати увагу на деталі, які вказують на певний психологічний стан чи процес, та ідентифікувати невербальні сигнали.

3. Створення безпечного середовища для аналізу. Вивчення реальних клінічних випадків може бути складним з етичних міркувань, у той час як фільми та відеоматеріали дозволяють аналізувати складні психологічні ситуації та поведінку в безпечному, контрольованому середовищі, без шкоди для реальних людей.

4. Сприяння критичному мисленню. Аналіз відеоматеріалів вимагає від студентів не просто пасивного сприйняття, а й активного застосування теоретичних знань на практиці, що спонукає їх формулювати власні гіпотези, аргументувати свої висновки та порівнювати різні точки зору.

Використання відеоматеріалів у психологічному аналізі робить навчання практичнішим, інтерактивнішим та захопливішим, дозволяючи студентам краще зрозуміти складну природу людської психіки.

Щодо можливостей застосування слід відзначити, що використання відео для психологічного аналізу може бути реалізовано різними способами залежно від мети заняття:

– вивчення психологічних теорій, наприклад, для ілюстрації теорії психоаналізу можна використовувати фільми, багаті на символізм і несвідомі мотиви, поведінкові теорії можна демонструвати через аналіз сценарних реакцій персонажів на зовнішні стимули тощо;

– дослідження міжособистісних стосунків, зокрема сцени з художніх фільмів, що зображують конфлікти, маніпуляції, любовні взаємини або дружбу, все це є відмінним матеріалом для аналізу динаміки взаємодії, ролей у групі та комунікативних патернів і т. ін.;

– аналіз емоцій та мотивації, адже короткі відеоролики, що показують сильні емоційні реакції, можуть бути використані для розбору теорій емоцій, а аналіз поведінки

персонажів, які долають перешкоди для досягнення мети, допоможе розібратися в теоріях мотивації та ін.;

–аналіз психічних розладів, наприклад, фрагменти з фільмів, де зображені персонажі з певними психологічними розладами (шизофренія, обсесивно-компульсивний розлад, депресія), можуть бути використані для обговорення симптомів, їхнього впливу на життя та можливих терапевтичних підходів тощо.

При цьому доцільні практичні кроки для організації заняття мають таку послідовність:

1. Підготовка: оберіть відеоматеріал, який відповідає темі; виділіть конкретні фрагменти (1-5 хвилин), які є найінформативнішими; сформулюйте чітке завдання для студентів, наприклад: «Проаналізуйте поведінку головного героя з точки зору теорії захисних механізмів З. Фройда».

2. Перегляд: організуйте перегляд в аудиторії або надайте відео для самостійного вивчення; можна використовувати паузи для обговорення чи задавання питань.

3. Аналіз та обговорення: після перегляду запропонуйте студентам висловити свої спостереження та висновки; заохочуйте їх аргументувати свою думку, посилаючись на конкретні моменти з відео та на теоретичні знання.

4. Узагальнення: підсумуйте обговорення, виділивши основні психологічні феномени, які були проілюстровані, та пов’язавши їх із пройденим матеріалом.

3. Проведення фільмотренінгів.

Тренінгові заняття як у їхньому традиційному вигляді, так і їхні різновиди давно здобули належне визнання і розповсюдження серед вітчизняних фахівців, зокрема в навчальному процесі. Вони використовуються також для підготовки фахівців різних спеціальностей, оскільки українські педагоги і психологи освоїли їхні переваги й опанували методики проведення для вирішення різноманітних навчальних і повсякденних практичних завдань.

Згідно з поширеним визначенням, *тренінг – це форма активного навчання, спрямована на розвиток знань, умінь, навичок та соціальних установок, різновид інтерактивного навчання, метою якого є розвиток компетенцій міжособистісної та професійної поведінки у спілкуванні.* Оскільки професійне спілкування є основою будь-якої професійної діяльності, це диктує потребу розвитку відповідних навичок при підготовці фахівців різних профілів.

У якості стимульного матеріалу для проведення тренінгових занять можна використовувати: вправи, притчі, оповідання, кінофільми або їхні фрагменти (як художні, так і документальні, як короткометражні, так і повнометражні). Враховуючи наведене, можна відзначити: *тренінг, що використовує фільми (або їхні фрагменти) в якості стимульного матеріалу під час проведення занять, створення певного змістового, емоційного й інтелектуального настрою, називається фільмотренінгом.* Тренінгу із застосуванням кінофільмів та їхніх фрагментів властиві певні особливості, які необхідно враховувати під час як підготовки, так і проведення занять.

Фільмотренінг зарекомендував себе як ефективний засіб психологічного впливу широкого цільового призначення, який можна використовувати для вирішення різноманітних навчальних і практичних завдань. Процес підготовки і послідовність проведення фільмотренінгу має певні особливості.

Розглянемо послідовність і ключові особливості підготовки та проведення фільмотренінгу для студентів-психологів у навчальних цілях.

1. Підготовчий етап (до тренінгу):

Визначення мети *і* завдань:

–чого хочемо досягти: розвиток навичок діагностики, аналіз міжособистісних стосунків, розуміння психологічних захистів або ж обговорення етичних дилем;

–вибір фільму: фільм має відповідати поставленим завданням; важливо, щоб він був багатий на психологічні теми, мав глибоких персонажів і дозволяв різні інтерпретації;

–приклади: для аналізу сімейних стосунків – «Краса по-американськи», для розуміння травми і посттравматичного синдрому – «Сім'янин», для вивчення залежностей – «Реквієм за мрією» та ін.

Розробка плану тренінгу:

–сценарій: створіть детальний план, який включатиме вступ, основну частину (перегляд і обговорення) та підбиття підсумків;

–створення питань: підготуйте відкриті запитання, які стимулюватимуть глибоке обговорення (запитання мають бути спрямовані на аналіз поведінки героїв, їхніх мотивів, емоцій, а також на перенесення цих знань на реальну практику);

–приклад: замість «Чи сподобався вам фільм?» запитайте «Які психологічні захисти ви помітили у головного героя?» або «Як ви вважаєте, що відчувала ця героїня в той момент і чому?».

2. Етап проведення (сам тренінг):

–мотивація: поясніть студентам, чому обрано саме цей фільм і які навчальні цілі він допоможе досягти, це підвищить їхню зацікавленість;

–встановлення правил: наголосіть на важливості поваги до думок інших, конфіденційності й активної участі;

–перегляд: залежно від мети можна переглядати фільм повністю або лише ключові фрагменти; важливо робити паузи в потрібних місцях, щоб обговорити конкретні сцени.

3. Обговорення (найважливіша частина):

–відкрита дискусія: заохочуйте студентів вільно висловлювати свої думки, використовуйте підготовлені запитання, щоб спрямовувати обговорення;

–аналіз персонажів: запропонуйте проаналізувати мотивацію, поведінку, динаміку стосунків героїв;

–«перенесення»: важливо, щоб студенти перенесли знання з фільму на теорію та практику; запитайте: «Яку психологічну теорію ілюструє поведінка цього героя?», «Як би ви працювали з цим клієнтом, якби він прийшов до вас на консультацію?»;

–рольові ігри: запропонуйте зіграти роль одного з героїв або роль психолога, що працює з ним, це допоможе закріпити отримані знання.

4. Заключний етап (рефлексія та підбиття підсумків):

–узагальнення: підведіть підсумки дискусії, виділивши ключові психологічні поняття, що обговорювалися;

–зворотний зв'язок: запропонуйте студентам поділитися своїми враженнями від тренінгу, це допоможе зрозуміти, наскільки ефективним був процес.

Особливості роботи зі студентами-психологами:

1. Фокус на аналізі, а не на емоціях. На відміну від звичайних фільмотренінгів, тут акцент робиться на професійному аналізі поведінки, а не на особистісних переживаннях, хоча емоції також є важливим елементом.

2. Зв'язок із теорією: Кожне обговорення має бути пов'язане з конкретними психологічними теоріями, концепціями та моделями, адже це не розважальний перегляд, а навчальний процес.

3. Формування навичок. Фільмотренінг має сприяти розвитку конкретних професійних навичок, таких як емпатія, клінічне мислення, навички діагностики.

Вдало проведений фільмотренінг може стати потужним інструментом для навчання студентів-психологів, допомагаючи їм інтегрувати теоретичні знання в практичний контекст.

4. Проведення фільмотерапії.

Стосовно призначення й особливостей застосування кінофільмів С. Бутмарчук зазначає: «Ефективним методом психологічної допомоги в кризових ситуаціях є також кінотерапія; це сучасний напрямок психологічного

консультування та психотерапії. Вона є тонким і потужним інструментом для самодіагностики та корекції несвідомої сфери психіки. На сеансах кінотерапії учасники можуть, поєднуючи естетичне й інтелектуальне задоволення, вирішувати особистісні завдання, використовуючи в якості стимульного матеріалу твори кінокласики та сучасні кінофільми» [3]. Щодо впливу на глядача дослідниця пише: «Практично будь-який фільм може стати поштовхом для пізнання себе і оточуючих, а значить – до зцілення, поліпшення себе і свого життя. З усіх видів терапії найперспективнішим є кінотерапія. Фільм – це свого роду метафора, в якій можна побачити відображення певної життєвої ситуації, він дозволяє з боку подивитися на власні труднощі. Щоб надавати терапевтичну дію, сюжет фільму повинен мати схожість з ситуацією, в яку потрапив клієнт, і пропонувати продуктивний вихід з неї. Розуміння змісту фільмів дозволяє людині переосмислювати власний внутрішній світ, розширювати можливості свідомості» [3].

При здійсненні огляду публікацій було відзначено, що чимало авторів не відокремлюють фільмотренінг і фільмотерапію, проте, незважаючи на відмінності у термінах, слід зауважити, що чимало фільмотренінгів мають виражене психотерапевтичне спрямування. З досвіду роботи також відомо, що практично будь-який тренінг неминуче містить терапевтичну складову.

Курсанти і студенти, які навчаються у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності, вивчають різні навчальні предмети, що передбачає проведення тренінгових занять. До них належать комунікативний і мотиваційний тренінги, тренінги особистісного розвитку, профілактики адиктивної поведінки, гендерної рівності й ін. Набутий досвід проведення таких занять свідчить, що практично будь-які тренінгові заняття дозволяють проводити також фільмотренінги, тому варто розглянути можливості,

котрі надає така форма проведення занять, а також деякі особливості їх організації та проведення.

Перш за все, необхідно відзначити, що проведення заняття з використанням кінофільму потребує від викладача певного досвіду проведення тренінгових занять, зокрема застосування відеофрагментів у якості стимульного матеріалу. Розпочинається ця робота з відбору необхідного відеоматеріалу, який повинен відповідати тематиці конкретного навчального курсу, темі певного заняття і використовуватися для опрацювання при вивченні певного матеріалу. Необхідний відеофрагмент або ж короткометражний фільм певного спрямування нерідко можна знайти у готовому вигляді. Таким матеріалом може стати також повнометражний кінофільм, проте обмежений час на проведення заняття часто не дозволяє повністю продемонструвати його під час аудиторного заняття. Тому доводиться демонструвати лише окремі фрагменти з відібраного фільму або ж вирізати їх із фільму за допомогою відеоредактора. Можна також робити спеціальні підбірки відеофрагментів із різних кінофільмів або й інших відеоматеріалів тощо.

Вимоги до вибору фільмів для тренінгів:

–фільм повинен максимально реалістично відображати як певні життєві реалії, так і діяльність фахівців;

–фільм має повністю відповідати проблематиці та тематиці певного навчального курсу;

–фільм обов’язково має бути озвучений державною мовою;

–фільм повинен бути доступний для перегляду і сприймання цільовою аудиторією з урахуванням як вікових особливостей, так і рівня знань і вимог до їхньої фахової підготовки;

–недоречне використання фільмів певних жанрів: кінокомедій, фантастичних фільмів, містичних та ін.;

–жанрову перевагу слід надавати драмі, мелодрамі, біографічним, сімейним фільмам тощо;

–особливо цінними є фільми, що зображають реальні події та дійових осіб;

–фільм не має містити відвертих сцен інтимного характеру, невиправданого насильства, ненормативної лексики тощо.

Після цього потрібно розробити і детально опрацювати план заняття відповідно до чинних вимог до навчально-виховного процесу. Слід передбачити вступну частину, яка має надати роз'яснення мети заняття й особливостей його проведення, а також містити постановку завдань, які передбачено вирішити на занятті з використанням запропонованого стимульного відеоматеріалу.

Завдання до фільму передбачають пошук відповідей на поставлені питання):

1. Які ваші враження від перегляду запропонованого фільму?
2. Кого можна віднести до головних персонажів фільму?
3. Що виступає рушієм, котрий розгортає події фільму?
4. Як можна охарактеризувати ситуацію, в якій перебувають головні персонажі на початку показу їхньої історії у фільмі?
5. Які ознаки життєвої ситуації головних персонажів дозволяють визначити її як проблемну? Чим вона спричинена?
6. Які особливості стосунків головних персонажів фільму?
7. Що роблять головні персонажі для подолання проблемної ситуації, у якій вони опинилися?
8. Чи потребує, на вашу думку, наявна ситуація втручання для її вирішення фахових психологів?
9. Що би ви запропонували персонажам фільму для вирішення наявної ситуації як фаховий психолог?
10. Як основна ідея фільму?

11. Чого можна навчитися у персонажів фільму?
12. Наскільки актуальні ідеї фільму за сучасних реалій?

У ході заслуховування відповідей студентів на поставлені питання можуть виникають і інші, супутні питання, як також заслуговують на розгляд і подальше обговорення.

По тому слідує основна частина заняття, яка передбачає демонстрацію відібраного стимульного матеріалу, відеофрагментів чи кінофільму. Під час перегляду здобувачі освіти повинні знайти відповіді на поставлені запитання. Для з'ясування їхнього ставлення до переглянутого відеоматеріалу й оцінки його засвоєння потрібно влаштування їхній розгляд і обговорення.

Далі потрібно скласти психологічні портрети діючих персонажів.

Варто відзначити, що складання психологічних портретів персонажів студентами-психологами після перегляду відеоматеріалів є доцільним і важливим інструментом навчання. Ця практика дозволяє поєднати теоретичні знання з практичним аналізом, розвиваючи ключові професійні навички. До переваг такої форми роботи під час занять відносимо:

–практичне застосування теорії: студенти вчаться застосовувати абстрактні психологічні концепції (такі як типи особистості, захисні механізми, теорії розвитку) до реалістичних, хоч і вигаданих, випадків; це перетворює сухі академічні знання на живі інструменти аналізу;

–розвиток спостережливості: аналіз поведінки, міміки, мовлення та взаємодії персонажів тренує вміння звертати увагу на дрібні, але значущі деталі, що є критично важливою навичкою для майбутнього психолога;

–формується системне мислення: складання портрета вимагає інтеграції різних факторів (біологічних, психологічних, соціальних) для формування цілісної картини

особистості, що сприяє розвитку комплексного системного підходу до аналізу людини;

–задіюються емоційний інтелект і емпатія: аналізуючи мотивацію, конфлікти та переживання персонажів, студенти вчаться розуміти та співпереживати чужим емоціям; це сприяє розвитку емпатії, яка є основоположною для ефективної психологічної практики;

–тренування діагностичних навичок: студенти вчаться висувати гіпотези щодо можливих психічних станів, розладів або травм персонажа, ґрунтуючись на його поведінці та життєвій історії, що є першим кроком до клінічної діагностики та ін.

Складання психологічних портретів є ефективною навчальною методикою, оскільки вона:

–сприяє активному навчанню: замість пасивного споглядання студенти залучаються до активного аналізу й інтерпретації, що значно покращує засвоєння матеріалу;

–створює безпечне середовище для помилок: аналіз вигаданих персонажів дозволяє студентам практикуватися без ризику завдати шкоди реальним людям; це ідеальне тренувальне поле перед початком роботи з клієнтами;

–підвищує інтерес до навчання: використання кінофільмів або відеоматеріалів робить навчальний процес захопливішим і наочнішим, часто складні психологічні концепції краще ілюструються через динамічні сюжети й образи.

Таким чином, ця практика є важливим кроком у професійному становленні майбутнього психолога, допомагає йому перейти від теоретичних знань до практичних навичок аналізу та розуміння людської психіки. Оскільки складання психологічних портретів персонажів – це доволі складна процедура, процес її здійснення й особливості потребують окремого розгляду.

Після цього необхідно організувати обговорення побаченого, тому далі слідують виступи слухачів, які висловлюють свої міркування з приводу побаченого, а також

пропонують власні думки щодо вирішення поставлених завдань. Для цього студенти повинні максимально задіяти наявні знання з предмета, що вивчається, запропонувати власні можливі рішення тощо. Під час таких виступів також відбувається їхнє обговорення, згодом починається дискусія, тобто задіюється групове мислення, використовується спільне знання, спрямоване на практичне освоєння теоретичного матеріалу, отриманого під час лекційних занять. Варто відзначити, що відеофрагменти, які демонструються, містять ситуації, котрі трапляються в процесі реальної професійної діяльності фахових психологів, а запропоновані завдання передбачають пошук оптимальних шляхів і способів їхнього вирішення. Тому під час занять із застосуванням фільмотренінгу відбувається формування необхідних знань, розвиток умінь і навичок, необхідних для вирішення складних ситуацій, які знадобляться їм у реальній діяльності за обраним фахом.

Після цього слідує ***аналіз поведінки і вчинків персонажів, а також ситуацій, у яких вони діють.*** Дане питання також доволі непросте, а тому потребує окремого розгляду.

Потім доречно приступити до ***виявлення сенсу і призначення фільму шляхом формулювання відповідей на головні питання.*** Завершальний етап заняття із застосуванням фільму передбачає підбиття підсумків і здійснення узагальнень, формулювання висновків, до яких спільно прийшли здобувачі освіти. Варто відзначити, що саме таке спільно здобуте знання за певною темою з конкретного предмета і є головним результатом підготовленого та проведеного заняття. Приклади використання кінофільмів із певних предметів та за конкретною темою відображені у наших попередніх публікаціях [7; 8].

Представимо власний досвід застосування відеоматеріалів при викладанні різних навчальних дисциплін, передусім для підготовки майбутніх психологів.

Застосування фільмів при підготовці студентів-психологів можна розпочинати вже з першого курсу при підготовці за програмою бакалаврату, зокрема при викладанні навчальної дисципліни «***Вступ по спеціальності*». *Як свідчить наявний досвід роботи з першокурсниками, на початку професійної освіти за обраним фахом у більшості з них наявні лише приблизні та нечіткі уявлення про сутність майбутньої професії, переважно саме про те, чим займається практичний психолог на робочому місці при здійсненні повсякденної діяльності. При цьому вивчення передбаченого навчальною програмою теоретичного матеріалу з підручників як із цього, так і з інших навчальних предметів лише частково допомагає задовольнити запити студентів щодо висвітлення даного питання. Значно кращі результати дають бесіди зі студентами під час практичних занять на дану тему, можна також розраховувати на те, що вони чіткіше зрозуміють специфіку обраної професії після проходження ознайомчої практики, яка, однак, відбувається дещо пізніше та далеко не повно відображає сутність і зміст даної професійної діяльності, зокрема її різновиди. Через це доцільно проводити заняття із застосуванням кінофільмів, у яких реалістично показано роботу психологів у різних сферах та за різною спеціалізацією. Перегляд таких матеріалів викликає у студентів підвищений інтерес, а їхній аналіз і обговорення дозволяють значно краще вдовольнити їхні запити стосовно пошуку відповідей на питання про призначення й особливості обраної професії. Як приклад фільмотренінгу з даного предмета можна навести роботу з фільмами «Шосте відчуття», «Червоні вогні» та ін.

Чималі можливості для створення наочності при вивченні різних тем курсу, а також для проведення фільмотренінгів під час практичних занять надає вивчення курсу «***Історія психології***». У низці фільмів, нерідко біографічних, доволі правдиво зображено процес появи і становлення психологічної науки, виникнення її різних

напрямів і течій на різних етапах розвитку. Перегляд спеціально відібраних фільмів та їх обговорення зі студентами дозволяє показати наочно, наскільки суттєво відрізняється практичне застосування наявних наукових психологічних знань від того матеріалу, який вони вивчають при опануванні різних навчальних курсів. В інших фільмах зображено проведення найважливіших для становлення наукової психології експериментів, які знаменують знакові віхи її розвитку, робота з якими допомагає студентам краще зрозуміти особливості наукового підходу до дослідження психологічних явищ, їхній вплив на нашу дійсність, важливість постановки та пошуку вирішення певних проблем, які вимагають уваги вчених-психологів. Не менш потрібними і важливими з огляду на вирішення навчальних завдань із даного предмета є біографічні фільми, які висвітлюють життя та діяльність відомих психологів-науковців. Ймовірно, даний навчальний курс належить до тих, які найбільше потребують демонстрування наочності при його викладанні та вивченні, однак найменше нею забезпечений. Проте застосування фільмів відповідної тематики і наповнення, зокрема у вигляді тренінгів, дозволяє значно полегшити вирішення цього завдання. Наприклад, фільмотренінг із даного предмета можна провести з використанням фільмів «Малер на кушетці», «Небезпечний метод», «Експериментатор» та ін.

Неприпустимо мало наочних матеріалів є для забезпечення викладання і вивчення навчального курсу ***«Загальна психологія»,*** який, однак, без перебільшення можна назвати найважливішим як для вивчення психології, так і для освоєння фаху практичного психолога. Їх недостатньо навіть при тому, що викладач створює тематичні презентації для демонстрації під час вивчення кожної теми, для проведення лекційних занять. Одна справа дізнатися про певні явища, їхні прояви та формування з підручника, послухати приклади, а інша – побачити все це у реальних проявах, оскільки

проілюструвати їх далеко не завжди можна ситуаціями з повсякденного життя. Кожне з психічних явищ не лише має великий спектр проявів, але й проявляється у різноманітних сферах та має широкий діапазон застосування, відповідно постає необхідність використання наочних навчальних матеріалів, зокрема відеофрагментів і кінофільмів. Проте, незважаючи на чималі потреби в демонстрації таких відеоматеріалів і чималий обсяг годин на викладання даного предмета, показати вдається лише найнеобхідніші з них, а частину фільмів доводиться рекомендувати для самостійного перегляду й опрацювання. Так, для освоєння теми «Мотивація» студентам доречно переглянути кінофільми: «Людина, яка змінила все», «У гонитві за щастям» та ін. За темою «Характер» запропоновано кінофільми «Ніколи не здавайся», «Король Річард» і т. п. При викладанні теми «Воля» корисними будуть фільми «Теорія всього», «Фрі соло» тощо; для освоєння теми «Уява» варто переглянути фільми «Уяви собі», «Просто уяви» та ін. Для вивчення теми «Здібності» варто запропонувати фільми «Королева льоду», «Обдарована» й ін. При вивченні теми «Підсвідомість» доречно запропонувати для перегляду такі кінофільми, як «Вічне сяйво чистого розуму», «Початок» та деякі інші. Доречно зауважити, що особливості застосування та досвід використання фільмів при викладанні кожного з навчальних предметів заслуговує окремого розгляду і самостійної публікації.

Не менш необхідним видається застосування фільмотренінгів при викладанні курсу «***Анатомія і фізіологія центральної нервової системи***», який також недостатньо забезпечений потрібними наочними навчальними посібниками. Для подолання такої ситуації можна використовувати під час викладу лекційного матеріалу відеофорагменти з науково-популярних фільмів, а на практичних заняттях проводити фільмотренінги для детальнішого опрацювання певних тем курсу. Для проведення

таких занять доцільно використовувати науково-популярні фільми, які періодично демонструються на українському телебаченні та наявні в мережі Інтернет: серіали «Ігри розуму», «Мозок із Девідом Іглменом», «Як працює наш мозок», «Розум. Детально», «Поле розуму», «Таємниці мозку з О. Колланом» (переважно виробництва Великобританії та США) й ін. Проте переважно вони виявилися придатними лише для обмеженого використання для проведення занять, оскільки наявні тільки в російському перекладі з мови оригіналу. Відповідно їх використання за наявних реалій виявилося неможливим і було припинено.

Викладання навчального предмета ***«Вікова психологія»*** також потребує унаочнення психологічних особливостей осіб різного віку, а також їхнього розгляду й обговорення, що значно полегшує освоєння тем із даного курсу. Це підтверджує доцільність використання кінофільмів, у яких правдиво зображено психологічні особливості різних вікових груп людей: від немовлят до людей похилого віку. Хоча переважно студенти впевнені в тому, що вони добре обізнані з психологією юнацького віку, тому що самі перебувають на даному етапі вікового розвитку, проте стикаються зі значними труднощами при висвітленні психологічних особливостей саме цього вікового періоду розвитку. Нерідко через те, що майбутні психологи далеко не завжди вміють відрізнити різні індивідуальні психологічні особливості, які притаманні представникам даного віку, від саме вікових. Проте після належного ознайомлення з процедурою їхнього розрізнення вони починають досить вільно орієнтуватися в даному питанні. Отже, для з'ясування психологічних особливостей різних вікових періодів доречно використовувати додаткові можливості, зокрема задіяння наочності, які надають відеофрагменти і кінофільми. Для фільмотренінгу з даного предмета використано фільми: «Немовля на прогулянці», «Стажер» та ін.

Важливою також видається потреба задіювати наочні відеоматеріали при викладанні навчального курсу ***«Педагогічна психологія»***. Фільми про виховний процес і використання при цьому психологічних знань дозволяють краще зрозуміти не лише різні педагогічні підходи та теорії, але й особливості їхнього застосування на практиці, дають змогу порівнювати різні напрями та методи виховання тощо. Використання відеоматеріалів, таких як фільми, документальні стрічки та їхні фрагменти, є вкрай доцільним при викладанні даного курсу, оскільки ця дисципліна вивчає психологічні основи навчання та виховання, а візуалізація допомагає майбутнім педагогам і психологам краще зрозуміти складні динамічні процеси, які відбуваються в аудиторії та у взаємодії між учителем та учнем або між викладачем і студентом.

Доцільність такого підходу зумовлена кількома важливими аспектами: теоретичні поняття, як-от мотивація навчання, стилі викладання, групова динаміка у класі, набагато легше засвоюються, коли їх можна побачити в дії. Замість того, щоб читати про різні підходи, студенти можуть спостерігати їхню реалізацію на екрані. Під час перегляду відбувається емоційне занурення, оскільки фільми викликають емоційний відгук, що сприяє глибшому осмисленню матеріалу. Спостерігаючи за труднощами й успіхами персонажів, студенти розвивають емпатію та краще розуміють психологічний стан учасників освітнього процесу. Крім цього, під час проведення занять із застосуванням відеоматеріалів можна здійснювати практичний аналіз: студенти можуть аналізувати конкретні педагогічні ситуації, виявляти психологічні проблеми та пропонувати шляхи їхнього вирішення, що робить навчання практико-орієнтованим. Відбувається також активізація та розвиток критичного мислення, оскільки аналізуючи художні фільми, студенти вчаться критично оцінювати зображені педагогічні

методи, порівнювати їх із теорією, ідентифікувати стереотипи та робити власні обґрунтовані висновки.

Відеоматеріали можуть бути ефективно інтегровані в курс «Педагогічна психологія» при вивченні низки тем:

– мотивація учнів: сцени, що демонструють, як учитель заохочує учнів, які втратили інтерес до навчання, або як мотивація впливає на успішність, ідеально підходять для аналізу;

– взаємодія «вчитель – учень»: фрагменти, де показано різні стилі спілкування вчителя з учнями (авторитарний, демократичний, ліберальний), дозволяють обговорити їхні переваги та недоліки, а також наслідки для психологічного клімату в класі;

– педагогічне спілкування та конфлікти: відео, що ілюструють, як педагог вирішує конфлікти між учнями або з батьками, стають чудовим матеріалом для вивчення комунікативних навичок психолога та психології конфліктів;

– психологія розвитку: сюжетні лінії, які показують особливості навчання та поведінки дітей різного віку, допомагають студентам краще зрозуміти вікові кризи й етапи психологічного розвитку;

– вплив шкільного середовища: сцени, що розкривають психологічний клімат у навчальному закладі, проблему булінгу або інтеграцію «особливих» дітей, дозволяють обговорити соціально-психологічний аспект навчання.

Практичні приклади для курсу:

– фільм «Вчитель на заміну» підходить для обговорення проблем професійного вигорання, взаємин «вчитель – учень» та впливу особистості педагога;

– фільм «Спілка мертвих поетів» ілюструє гуманістичний підхід до освіти, вплив харизматичного вчителя та проблему творчості в освітньому процесі;

– фрагменти з фільму «Школа року»: можуть бути використані для аналізу мотивації через ігровий елемент і розкриття потенціалу учнів.

Використання відеоматеріалів у курсі «Педагогічна психологія» робить його практичнішим, цікавішим та допомагає студентам не просто вивчити теорію, а й сформувати власне бачення ефективної педагогічної діяльності.

Чималі можливості для використання фільмів наявні при освоєнні студентами-психологами навчального курсу ***«Соціальна психологія»***. Дана дисципліна вивчає, як люди впливають одне на одного, як поводяться в групах, як суспільство формує індивідуальну свідомість. Ці процеси часто абстрактні, а візуалізація допомагає зробити їх зрозумілими та відчутними.

Застосування відеоматеріалів у курсі соціальної психології має широкий спектр можливостей, зокрема для унаочнення вивчення сутності понять:

– соціальне пізнання: фільми, де персонажі формують упередження, стереотипи або приписують причини поведінки іншим, стануть чудовим матеріалом для вивчення атрибуції, когнітивних упереджень та стереотипізації;

– соціальний вплив: сцени, де персонажів змушують підкорятися владі (наприклад, фільм «Ігри влади» чи «Експеримент»), допоможуть розібратися в таких поняттях, як конформізм, підкорення авторитету і груповий тиск тощо;

– міжособистісні стосунки: фрагменти про дружбу, любов, конфлікти та співпрацю ілюструють теорії соціального обміну, привабливості, просоціальної та асоціальної поведінки (наприклад, сцени, що показують агресію або альтруїзм, є ідеальними для аналізу) та ін.;

– групові процеси: фільми про командну роботу, конкуренцію або внутрішньогрупові конфлікти демонструють групову динаміку, соціальну ледачість та групове мислення; наприклад, сцени, що показують лідерство чи знеособлення, також стануть належним прикладом;

– самоідентичність: персонажі, що шукають своє місце в суспільстві або борються за свою ідентичність, допомагають

зрозуміти поняття соціальної ідентичності, самосвідомості та рольової поведінки.

Для перегляду чи роботи під час занять можна запропонувати такі фільми чи їхні фрагменти: «12 розгніваних чоловіків», «Зелена миля» та ін.

Можна використовувати фільми і при вивченні навчальної дисципліни ***«Психологія праці»***. Використання візуальних матеріалів у навчальному процесі може стати надзвичайно ефективним методом також і при вивченні цієї прикладної дисципліни. Відеоматеріали дозволяють студентам не просто засвоїти теоретичні знання, а й побачити їх застосування на практиці. Використання відео стає доцільним із кількох причин. Передусім, відео демонструють реальні ситуації, пов'язані з організацією праці, конфліктами в підрозділі, стресом на робочому місці, емоційним вигоранням тощо. Це робить матеріал зрозумілішим, ніж теорія з підручника, а тому він краще запам'ятовується. Перегляд фільму чи його фрагмента викликає емоційний відгук, що сприяє глибшому осмисленню проблеми. Студенти можуть співпереживати героям, аналізувати їхню поведінку і робити власні висновки, а не просто запам'ятовувати визначення. Крім цього, фрагменти фільмів можуть стати чудовою основою для групових обговорень. Викладач може поставити запитання, наприклад: «Які психологічні проблеми персонажа ви помітили?», «Як би ви вирішили цю ситуацію?», «Які теоретичні концепції ілюструє цей епізод?». Це сприяє розвитку критичного мислення та комунікативних навичок. Важливою є також ілюстрація складних концепцій, зокрема деякі теми, як-от групова динаміка, лідерство, мотивація чи психологічний клімат в організації, можуть бути складними для розуміння. Фільми про виробничі відносини чи бізнес-кейси допомагають розібратися в цих концепціях на прикладах.

Щодо можливості використання відеоматеріалів існує кілька способів інтеграції відео в навчальний процес:

Короткі тематичні відеоролики: документальні фільми, лекції експертів, інтерв'ю з фахівцями. Їх можна використовувати як вступ до нової теми або для закріплення пройденого матеріалу. Наприклад, відео про успішні стартапи для ілюстрації теми «Мотивація персоналу».

Чимало *відомих фільмів* містять епізоди, що яскраво ілюструють психологічні явища, пов'язані з працею, наприклад: фрагменти з фільмів «Диявол носить Prada» (стрес, трудоголізм, стосунки в колективі), «Офісний простір» (вигорання, абсурдність бюрократії), «Вовк з Волл-стріт» (лідерство, маніпуляції). Важливо підбирати саме ті фрагменти, які прямо стосуються певної теми, котра розглядається.

Можна використовувати і *повноцінні документальні фільми*, які висвітлюють діяльність компаній, психологічні дослідження чи соціальні експерименти, або ж вони можуть бути запропоновані для самостійного перегляду. Після цього студенти готують доповіді чи есе, а на занятті обговорюють побачене. Наприклад, фільми про роботу Google, Apple чи інших великих корпорацій.

Найбільш інтерактивний підхід – *створення власних відео*. Студенти можуть самостійно зняти короткий ролик, що ілюструє, наприклад, конфлікт на роботі, або відео-презентацію з дослідженням психологічного клімату в певній організації. Це сприяє розвитку не тільки професійних, а й творчих навичок. Використання відеоматеріалів у психології праці не замінює класичні методи викладання, а доповнює їх. Це сучасний, ефективний та цікавий інструмент, що робить навчання динамічнішим і ближчим до реального життя.

Не менш важливо застосовувати наочність, фільми та їхні фрагменти зокрема, при вивченні предмета ***«Психологія конфліктів та їх розв'язання»***. Використання візуальних матеріалів у навчанні є ефективним методом при вивченні цієї прикладної динамічної дисципліни, оскільки відео дозволяють студентам не просто засвоїти теоретичні поняття, а побачити,

як конфліктні ситуації розгортаються у реальному житті. Використання відео є доцільним із кількох важливих причин. Конфлікт – це завжди взаємодія. Відеоролики та фільми візуально демонструють етапи розвитку конфлікту, поведінкові стратегії учасників, мову тіла, емоційні реакції. Це робить абстрактні поняття, як-от «ескалація», «деескалація», «уникнення» чи «компроміс», більш зрозумілими та відчутними. Перегляд кінофільму чи його фрагмента викликає емоційний відгук, що сприяє глибшому осмисленню проблеми. Студенти можуть співпереживати героям, аналізувати їхні мотиви та помилки, вчитися на чужому досвіді, а не просто запам’ятовувати визначення. У процесі роботи з обраними тематичними відео відбувається стимуляція процесів дискусії та аналізу, а фрагменти фільмів стають чудовою основою для групових обговорень. Викладач може поставити запитання, наприклад: «На якому етапі виник конфлікт?», «Які стратегії поведінки демонстрували герої?», «к можна було уникнути ескалації?». Це сприяє розвитку критичного мислення та навичок аналізу. Не менш важливою є також ілюстрація складних концепцій: деякі теми, як-от міжгрупові конфлікти, психологія маніпуляцій, роль лідера в конфлікті чи медіація, можуть бути складними для розуміння. Фільми про суспільні відносини, політику чи бізнес-кейси допомагають розібратися в цих концепціях на яскравих прикладах.

При викладанні даного предмета можна задіяти кілька способів інтеграції відео в навчальний процес, передусім використовувати короткі тематичні відеоролики. Це можуть бути документальні фільми, навчальні відео, інтерв’ю з медіаторами чи психологами. Їх можна використовувати як вступ до нової теми або для закріплення пройденого матеріалу. Наприклад, відео про успішну медіацію в бізнес-середовищі. Не менш корисними є фрагменти художніх фільмів, оскільки багато відомих фільмів містять епізоди, які ілюструють психологію конфліктів. Наприклад, фрагменти з фільмів: «12

розгніваних чоловіків» – ідеальна ілюстрація групової динаміки, переконання та розв'язання конфлікту; «Ігри розуму» – показує, як людина розв'язує внутрішні конфлікти; «Ерін Брокович» – яскравий приклад міжгрупового конфлікту «маленька людина проти великої корпорації». Важливо підбирати саме ті фрагменти, які прямо стосуються теми, і акцентувати на них увагу. Повноцінні документальні стрічки, що висвітлюють соціальні конфлікти чи миротворчі процеси, можуть бути задані для самостійного перегляду. Після цього студенти готують доповіді чи есе, а на занятті обговорюють побачене. Наприклад, фільми про історичні переговори чи вирішення міжнародних криз. Нарешті, можна також створювати власні відеопроєкти. Студенти можуть самостійно зняти короткий ролик, що ілюструє, наприклад, конфлікт між студентами, або відео-презентацію з аналізом конфліктної ситуації з новин. Це сприяє розвитку не тільки професійних, а й творчих навичок. Використання відеоматеріалів у психології конфліктів не замінює класичні методи викладання, а доповнює їх. Це сучасний та ефективний інструмент, що робить навчання динамічнішим і ближчим до реального життя.

При викладанні навчального курсу «***Психологія маркетингу, реклами та PR***» студентам-психологам після викладу передбачених програмою тем курсу на практичних заняттях пропонуються завдання із застосування одержаних знань на практиці. Для цього можна запропонувати переглянути фільми відповідної тематики та спрямування, наприклад «Засновник», у якому головний персонаж досяг успіху саме завдяки проведенню цілеспрямованої й ефективної маркетингової політики. Присутнім на занятті перед демонстрацією фільму варто поставити завдання: знайти й оцінити дії головного персонажа, спрямовані на використання маркетингу, а саме: створення бренду закладу, особливості рекламної кампанії, побудову іміджу, а також їхні особливості. Після перегляду присутнім пропонується дати

відповіді на задані запитання, спрямовані на виявлення відомих знань із психології маркетингу, а також їхнє застосування у практичній діяльності. Після відповідей студентів на поставлені питання здійснюється їхнє обговорення [6]. Не тільки згаданий фільм, але й інші за певною конкретною темою, а також їх обговорення й аналіз викликають чималий інтерес у слухачів, особливо при пошуку можливостей застосування одержаних знань у практичній діяльності за обраним фахом. Для фільмотренінгу з даного предмета можна використати й інші фільми, як от «Віктор Фогель король реклами» та ін.

Не можна обійти увагою також доцільність застосування фільмів при викладанні навчальної дисципліни ***«Психологія надзвичайних ситуацій».*** Її вивчення вимагає не лише теоретичних знань, а й розуміння реальних людських реакцій в умовах екстремального стресу. Відеоматеріали, зокрема фільми, документальні стрічки та їхні фрагменти, є незамінним інструментом у цьому процесі. Доцільність такого підходу зумовлена наступними факторами:

–візуалізація й емоційне занурення – теоретичні поняття, як-от паніка, ступор, стрес-реакції та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), стають зрозумілішими, коли їх можна побачити в дії, а відеоматеріали дозволяють студентам відчути атмосферу надзвичайної ситуації, спостерігаючи за реакціями персонажів;

–аналіз поведінки в екстремальних умовах – фільми та документальні кадри є своєрідним «лабораторним» матеріалом; студенти можуть детально аналізувати поведінку людей у ситуаціях загрози: хто зберігає спокій, хто піддається паніці, які стратегії виживання обирають;

–практична ілюстрація – використання відео дозволяє продемонструвати наслідки впливу надзвичайних ситуацій на психіку людини та проілюструвати роботу психологів-

рятувальників, що допомагає студентам краще зрозуміти роль фахівця і побачити застосування теорії на практиці;

– обговорення складних етичних питань – відеоматеріали можуть слугувати відправною точкою для обговорення етичних дилем, які виникають у кризових ситуаціях; наприклад, як допомогти людині, що відмовляється від допомоги, або як надати підтримку людям із різними культурними особливостями.

Відеоматеріали можна ефективно інтегрувати у викладання курсу «Психологія надзвичайних ситуацій» для аналізу таких тем:

– психологія поведінки натовпу – сцени з фільмів, що показують масову паніку під час катастроф (наприклад, фільми-катастрофи), дозволяють вивчати динаміку натовпу, психологічні механізми паніки та розгубленості;

– індивідуальні реакції на стрес – фрагменти, де персонажі переживають сильний страх або шок, можуть бути використані для аналізу стадій стресової реакції та різних типів поведінки (активної, пасивної, деструктивної).

– психологічна допомога – фільми, де показано роботу психологів із жертвами, свідками чи рятувальниками, допомагають зрозуміти принципи надання першої психологічної допомоги та дебрифінгу;

– посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – сюжетні лінії, що розкривають життя персонажів після пережитих травматичних подій, є чудовим матеріалом для вивчення симптомів ПТСР та особливостей його лікування;

– лідерство в кризових ситуаціях – відео, що демонструє, як лідери керують людьми під час катастроф, дозволяє вивчити важливість авторитету, комунікації та впевненості у кризовому менеджменті.

Практичні приклади для курсу: фрагменти з фільму «Евакуація» підходять для ілюстрації психології натовпу, паніки та ролі лідера у кризовій ситуації; документальні кадри

з місць надзвичайних ситуацій допомагають зрозуміти реальний контекст подій та психологічні виклики, з якими стикаються рятувальники та постраждалі. Фільми про ветеранів або жертв катастроф (наприклад «Не залишай слідів»): можна використати для аналізу симптомів ПТСР та психологічної адаптації. Застосування відеоматеріалів робить курс «Психологія надзвичайних ситуацій» наочнішим, емоційно насиченішим та допомагає студентам не просто вивчити теорію, а підготуватися до роботи в реальних, нерідко складних умовах. Для фільмотренінгу з даного предмета використано фільм «На висоті».

При викладанні навчального курсу «***Соціально-психологічний тренінг спілкування***» навчальною програмою також заплановано проведення тренінгових занять. Тренінги у даному випадку варто розпочати з виконання спеціально підібраних вправ за темою кожного заняття, проте потрібно також передбачити послідовний перехід щоразу на вищий рівень. Доцільно також змінювати і форми проведення занять; наприклад, для вивчення й аналізу ситуацій із повсякденних проблем слухачам потрібно запропонувати відеофрагменти різних повсякденних ситуацій, які зустрічаються в реальному житті. Розгляд та подальший аналіз запропонованих проблемних ситуацій складає важливу частину повсякденної роботи практикуючого психолога. Так, майбутнім психологам можна запропонувати відеофрагменти, які містять конфліктні ситуації різного характеру, з художніх фільмів. Кожен такий фрагмент передбачає здійснення його аналізу із застосуванням наявних знань із раніше вивчених навчальних дисциплін. Для фільмотренінгу з даного предмета доцільно використовувати фільми «Історія любові» [8], «Поспішай кохати» й подібні.

Чимало можливостей надає застосування фільмів та їхніх фрагментів викладання навчального предмета ***«Психологія конкурентоспроможної особистості»***. Як теорію, так і особливості формування конкурентоспроможності фахівця

можна освоїти при вивченні навчального матеріалу, який передбачено розглянути під час лекційних занять; проте значно важливіше розглянути можливості щодо застосування цих знань на практиці, у реальних ринкових умовах жорсткої конкуренції.

Конкурентоспроможність – це не лише набір знань, а й певні риси характеру: стресостійкість, наполегливість, лідерські якості, вміння працювати в команді. Навчальні фільми дозволяють побачити ці якості в дії, спостерігаючи за поведінкою персонажів, що долають виклики. Тематичні відеоматеріали дають змогу аналізувати внутрішні мотиви персонажів, їхні цілі та стратегії, які вони використовують для їх досягнення. Це допомагає студентам зрозуміти, що лежить в основі успіху чи поразки. Завдяки наочності студенти можуть емоційно «прожити» досвід персонажів, що сприяє глибшому засвоєнню матеріалу; спостерігаючи за їхніми перемогами та невдачами, можна краще зрозуміти психологічні аспекти конкуренції. Відео стає практичним інструментом для розбору кейсів, замість теоретичного опису студенти отримують реальний, хоч і художній, приклад, який можна проаналізувати з різних психологічних ракурсів.

Загалом використання навчальних відеоматеріалів при вивченні даного курсу допомагає зробити абстрактні психологічні поняття, пов’язані з досягненням успіху та лідерством, наочними і зрозумілим. Для опанування матеріалу з даного предмета можна запропонувати фільми «Соціальна мережа», «Імперія спокуси» тощо.

У процесі вивчення тем навчального курсу «***Сімейне консультування***» магістрам-психологам важливо надати можливість спробувати себе у ролі сімейного консультанта, причому не покидаючи навчальної аудиторії. Адже навіть навчальна практика, передбачена освітньою програмою, не надає такої можливості. Відтак присутнім на занятті варто запропонувати для перегляду фрагменти з кінофільмів, де правдиво зображено різні повсякденні ситуації реального

сімейного життя. Навіть перегляд фрагментів із таких фільмів демонструє реальні ситуації в сім'ях, де персонажі зустрічають чималі труднощі, для вирішення яких доцільно звернутися до сімейного психолога. Після перегляду кожного із запропонованих фрагментів магістрантам слід запропонувати охарактеризувати наявну ситуацію, проаналізувати її особливості, причини і можливі наслідки. Далі присутнім на занятті потрібно запропонувати конкретні підходи і заходи з роботи з персонажами в якості сімейного психолога для вирішення наявних труднощів. Після того, як слухачі курсу висловлять наявні у них міркування, потрібно влаштувати обговорення поданих пропозицій. Проте на цьому робота не завершується, тому що далі присутнім на занятті запропоновано продовжити перегляд фільму, щоб з'ясувати подальший розвиток ситуації, як і дії персонажів для вирішення наявних труднощів. Після цього обговорення продовжується, а далі слідує підбиття підсумків і здійснення узагальнень. Для фільмотренігу з даного предмета підійдуть фільми «Мачуха», «Коли чоловік кохає жінку» й ін.

Варто також відзначити доречність застосування фільмотренінгів при підготовці фахівців для здійснення діяльності в екстремальних умовах, зокрема психологів, для забезпечення роботи підрозділів ДСНС. Відповідно постає завдання підготувати їх до здійснення професійної діяльності в умовах, котрі максимально наближені до реальних ситуацій, із якими вони зіткнуться при виконанні своїх посадових обов'язків. Тому важливо використати можливість продемонструвати такі ситуації під час практичних занять у навчальних аудиторіях. Тому для проведення занять із майбутніми психологами для ДСНС необхідно використовувати відповідні відеоматеріали: фрагменти або повнометражні фільми, в яких реалістично показані різні екстремальні ситуації, причому саме такі, з якими вони, ймовірно, зіткнуться в майбутньому при виконанні

професійних обов'язків. Підготовка в умовах, які зображають реальні ситуації професійної діяльності, викликає у слухачів чималий інтерес і дає позитивні результати в плані їхньої професіоналізації. Для проведення фільмотренінгу з курсантами-психологами можна використати фільми «Вогнеборці», «Рятівник» та ін.

На завершення слід відзначити, що впровадження фільмотренінгів видається доцільним також при викладанні інших навчальних дисциплін для підготовки фахівців різних спеціальностей.

Проведений розгляд можливостей і особливостей застосування відеоматеріалів у якості наочних навчальних матеріалів, зокрема кінофільмів і фільмотренінгів, під час викладання різних навчальних дисциплін підтверджує, що така форма навчальних занять придатна для застосування під час викладання різних навчальних предметів, тому що вона викликає чималий інтерес у слухачів, підвищує їхню активність під час занять, а також дає бажані результати стосовно їхньої фахової підготовки. Варто також відзначити, що різні наочні матеріали, які відображаються за допомогою мультимедійної техніки, використовувалися на всіх лекційних заняттях, за необхідності нерідко демонструвалися і деякі спеціально відібрані відеофрагменти. Проте на практичних заняттях мультимедійна техніка використовується значно рідше, переважно за бажанням здобувачів освіти, якщо для супроводу власних доповідей із певних питань вони використовували власні презентації. Демонстрація повнометражних кінофільмів, як і фільмотренінги проводилися лише під час практичних занять, причому не частіше як один раз за семестр (із кожного навчального курсу); нерідко запропоновані для вивчення певної теми кінофільми доводилося пропонувати студентам для самостійного позааудиторного перегляду.

Висновки.

1. Здійснений огляд наявних публікацій за обраною темою дозволив встановити, що українські науковці мають значні напрацювання у цьому напрямі, проте доступна інформація не дозволяє належним чином налагодити використання фільмів чи їхніх фрагментів при викладанні різних навчальних дисциплін здобувачам вищої освіти.

2. Використаний нами розроблений і апробований підхід до застосування фільмотренінгів у навчальному процесі сформований в результаті накопичення досвіду його проведення, придатний до його застосування з навчальною метою при вивченні різних навчальних предметів і тем курсу при підготовці як майбутніх фахових психологів, так і фахівців різних спеціальностей.

3. Демонстрація запропонованого підходу до застосування фільмів, їхніх фрагментів, а також фільмотренінгів під час навчальних занять зі студентами-психологами при викладанні різних навчальних дисциплін значно полегшує процес їхнього освоєння, активізує їхні пізнавальні можливості та покращує як опанування навчального матеріалу, так і формування професійно значущих знань, умінь і навичок.

4. Набутий досвід проведення занять із різних навчальних дисциплін при підготовці майбутніх фахових психологів із застосуванням кінофільмів і фільмотренінгів доводить доцільність їхнього використання в навчальному процесі, що доповнює можливості для створення наочності при вивченні різних тем курсу, моделювання й аналізу повсякденних робочих ситуацій, а загалом для формування їхньої професійної компетентності.

У подальшому передбачено детальніше опрацювати методику застосування фільмотренінгів при викладанні різних навчальних дисциплін.

Список використаних джерел:

1. Авдошенко Н. В. Використання відеоматеріалів під час викладання лекційного матеріалу. Медсестринство. 2013. № 4. С. 44–47.

2. Бутмарчук С. В. Кінотреніг як інтерактивний метод роботи практичного психолога. Збірник тренінгових занять для учнів, батьків, педагогів. URL: https://naurok.com.ua/kinotrening-yak-interaktivniy-metod-roboti-praktichnogo-psihologa-zbirnik-treningovih-zanyat-dlya-uchniv-batkiv-pedagogiv-107192.html

3. Бутмарчук С. В. Кінотренінг як інтерактивний метод роботи психолога з батьками, педагогами та підлітками. URL: https://naurok.com.ua/kinotrening-vibrana-tematika-stosunki-batkiv-i-ditey-107184.html

4. Бутмарчук С. В. Кінотерапія та кінотренінг або кіно замість ліків (інтерактивний метод роботи практичного психолога). URL: https://naurok.com.ua/kinotrening-yak-odin-z-interaktivnih-metodiv-roboti-psihologa-z-batkami-pedagogami-ta-pidlitkami-107181.html

5. Власенко І. А., Фокіна В. А. Кінотренінг як практика успішної комунікації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С. 101–106.

6. Вознесенська О. Л., Голубєва О. Є. Використання кінотерапії як форми медіа-освіти. Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. Київ: Міленіум, 2008. Вип. 19 (22). С. 332–339.

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.

8. 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.

9. Кіноаналіз: як краще пізнати себе через спостереження за героями фільму. URL: https://ucu.edu.ua/ news/kinoanaliz-yak-krashhe-piznaty-sebe-cherez-sposterezhennya-za-geroyamy-filmu/

10. Кінотерапія як форма медіаосвіти. URL: https://ms.detector.media/mediaosvita/ post/10584/2011-01-14-kinoterapiya-yak-forma-mediaosvity/

11. Красин С. Вступ до режисованої фільмотерапії. Зцілення за допомогою кіно. URL: https://cinematherapy.org/wp-content/uploads/2023/ 12/Красін_С_А_Вступ_до_режисованої_фільмотерапії

12. Кульчинська Л., Дегтярьова Г., Волошенюк О. Аналіз фільму «Сутінки. Сага. Світанок» URL: https://www.aup.com.ua/upload/model_uroku_Sutinky.pdf

13. Лазаренко І. В. Провідні принципи літературно-психологічного аналізу художнього твору. Українська література. 2013. № 10. С. 31–33.

14. Лазаренко І. В. Літературознавчо-психологічні передумови аналізу художнього твору. URL: http://www.interklasa.pl/portal/dokumenty/ridna_mowa_uk/index . php?page =rm38_04

15. Машбиць Ю. І. Навчальна технологія: психологічний аналіз. URL: http://www.newlearning.org.ua/ sites/default/files/praci/zbirnyk-2009/18.htm

16. Олейник С. Зробіть психологічний аналіз ситуації, представленої у відео-фрагменті художнього фільму «Розумник Віллі Хантінг». URL: https://ru.essays.club-310246.html

17. Семенюк О. Використання художніх фільмів у процесі підготовки майбутніх журналістів. Інтегровані комунікації. 2024. № 2 (18). С. 147–152.

18. Сеньовська Н. Л. Художній фільм як засіб навчання студентів-педагогів під час вивчення курсу «Педагогіка». Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. 2016. № 3. С. 201–207.

19. Трикашна Ю. І. Використання автентичних художніх фільмів у процесі формування соціокультурної компетентності майбутніх філологів. Наукові записки Ніжинського державного університету ім. М. В. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2011. № 8. С. 65–67.

20. Чаплінська Ю. С. Особливості фільмоаналізу у груповій роботі. URL: https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2018/08/CHaplinska_OSOBLYVOSTI-FILMANALIZU-U-GRUPOVIJ-ROBOTI.pdf

21. Чаплінська Ю. С. Використання різних підходів фільмоаналізу у практичній роботі психолога. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716390/2.pdf

22. Чаплінська Ю. С. Фільманаліз у роботі психолога: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 96 с.

23. Яновський М. І. Механізми психологічного впливу кінематографічного відеоряду на глядача: дис. … канд. психол. наук. Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2005. 290 с.

2.4. Психолого-педагогічний потенціал студії акторської майстерності у формуванні соціальних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців цивільного захисту

У XXI ст. людство дедалі частіше стикається з новими викликами, що вимагають підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних діяти оперативно, ефективно та злагоджено. Збройні конфлікти, зокрема війна в Україні, а також природні катастрофи, техногенні аварії, пандемії зумовлюють зростання потреби у фахівцях цивільного захисту (ЦЗ), які покликані не лише оперативно реагувати на загрози, а й забезпечувати безпеку цивільного населення, координувати діяльність рятувальних служб, надавати психологічну допомогу постраждалим тощо. Саме тому сучасна парадигма підготовки фахівців цивільного захисту в Україні потребує трансформації від вузькопрофесійного підходу до цілісного розвитку особистості рятувальника, коли, окрім фахової підготовки, регламентованої чинною нормативною базою (Закон України «Про дисциплінарний статут служби цивільного захисту», Кодекс цивільного захисту України, Положення про Державну службу України з надзвичайних ситуацій, Стратегія реформування Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Наказ ДСНС України «Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників у сфері цивільного захисту» та ін.), особливого значення набуває розвиток соціальних і професійно важливих якостей (СПВЯ) майбутніх офіцерів. У сучасних умовах особливої ваги набувають соціальні й емоційні компетентності: стресостійкість, уміння працювати в команді, здатність до емпатії, комунікативна гнучкість і психологічна витривалість. Усе це визначає не лише професійну успішність фахівця, а й

© Вікторія БОДНАРЧУК, 2026

його здатність зберігати власне психічне здоров'я в умовах надзвичайного навантаження.

У сучасній системі підготовки кадрів для сфери цивільного захисту існує помітна суперечність між соціальним запитом на висококомпетентних фахівців ЦЗ із розвиненими соціальними і професійно важливими якостями та інерційністю традиційної системи навчання, яка не повною мірою забезпечує формування цих якостей. Попри ґрунтовні напрацювання науковців щодо теоретико-методичних основ підготовки особового складу (М. Дement, О. Зарічанський, М. Коваль, М. Козяр, М. Кришталь, В. Михайлов, Л. Мохнар, О. Олійников, О. Охременко, В. Покалюк, В. Примак, Ю. Приходько, Ю. Сичевський, А. Снісаренко, О. Ставицький, Б. Фурманець та ін.), поза увагою дослідників залишаються питання формування в майбутніх фахівців цивільного захисту соціальних і професійно важливих якостей у процесі позааудиторної роботи, зокрема засобами неформальної освіти, спрямованої на задоволення різноманітних освітніх потреб здобувачів з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей, активізацію їхніх творчих можливостей, підвищення загальнокультурного рівня, а також сприяння набуттю та вдосконаленню життєвих і професійних навичок особистості, її соціальному розвитку.

Реагуючи на запити сучасного ринку праці, заклади вищої освіти постійно модернізують методологічну базу, впроваджуючи інноваційні форми навчання. Метою таких трансформацій є підготовка нового покоління фахівців, які не лише володіють фаховими компетентностями, а й мають сформований комплекс соціальних і професійно значущих якостей, що є критично важливим в умовах високої професійної конкуренції. У зв'язку з цим посилена увага дослідників (І. Бех, Л. Бєлова, А. Демченко, О. Дубасенюк, О. Дурманенко, Н. Іванова, А. Капля, В. Кириченко, Г. Костюк, С. Левченко, В. Синьов, О. Ставицький та ін.)

фокусується саме на виховній функції навчання, що зумовлено зростанням суспільних вимог до особистості випускників ЗВО, зокрема наявності у них необхідних СПВЯ згідно з вимогами майбутньої професійної діяльності.

Виховання – це планомірний і чітко організований процес цілеспрямованого впливу на пізнавальну, емоційну, мотиваційну, вольову та інші сфери особистості впродовж життя людини з метою розвитку її світогляду, ціннісних орієнтацій, соціальних і професійно важливих якостей. Особливе місце в цьому процесі посідає мистецький компонент, який через естетичне переживання і творчу практику дозволяє глибше впливати на емоційний інтелект та ціннісні орієнтири, що часто є недоступним для суто раціональних методів навчання.

Проте, незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених проблемам виховання особового складу для органів управління та підрозділів цивільного захисту (О. Бикова, О. Бойко, В. Бут, Г. Грибенюк, О. Зарічанський, Т. Ісаєнко, А. Капля, М. Коваль, М. Козяр, М. Кришталь, С. Крук, О. Матеюк, Л. Мохнар, О. Олійников, В. Примак, Ю. Приходько, Ю. Сичевський, А. Снісаренко, О. Ставицький, Б. Фурманець та ін.), поза увагою дослідників залишаються питання формування у здобувачів СПВЯ у процесі позааудиторної роботи, зокрема засобами неформальної мистецької освіти.

Саме неформальна освіта як більш гнучка, лабільна форма самоосвіти і самовдосконалення відіграє значну роль у формуванні нової генерації молоді, якій властиві свідоме ставлення до праці, усталена система особистісних і професійних цінностей, соціальних і професійно важливих якостей. Вона створює умови для глибокої самоідентифікації майбутнього офіцера, спираючись на його природні задатки, здібності та творчий потенціал. Як динамічний складник професійного становлення неформальне навчання дозволяє оперативно реагувати на індивідуальні освітні запити

особистості, корегуючи її вектор розвитку як у професійному, так і в соціальному напрямах. Це не лише збагачує внутрішній світ здобувача, а й суттєво розширює можливості для професійного самовизначення та неперервного вдосконалення упродовж життя.

Неформальну мистецьку освіту ми розглядаємо як добровільну мистецьку діяльність поза формальним навчанням у ЗВО зі специфічними умовами навчання, що реалізується, зазвичай, у мистецьких гуртках, студіях, колективах і не передбачає державної атестації й одержання диплома офіційного зразка. Її основна мета полягає у стимулюванні всебічного розвитку майбутніх фахівців ЦЗ шляхом задоволення їхніх соціокультурних і освітньо-професійних потреб. Ми переконані, що виявлення і розвиток творчого потенціалу особистості благотворно впливає на якість навчальної та майбутньої професійної діяльності, а також на психоемоційний стан здобувачів освіти.

Оптимальною формулою підготовки майбутніх фахівців ЦЗ вважаємо поєднання саме формальної та неформальної освіти: коли майбутній рятувальник здобуває знання та професійні навички не лише в аудиторії, а й за її межами, що сприяє розвитку СПВЯ шляхом творчого самовираження та участі в мистецьких гуртках, студіях, художніх колективах.

Особливістю процесу професійної підготовки й виховання майбутніх фахівців цивільного захисту у ЗВО зі специфічними умовами навчання є регламентація всієї життєдіяльності, пов’язана з дотриманням статутів, наказів та інших нормативно-правових актів, обмеженням певних свобод, що нехарактерно для інших ЗВО.

Окрім того, досліджуючи процес виховання моральної культури курсантів, Т. Ісаєнко зазначає, що у ЗВО зі специфічними умовами навчання часто спостерігається низька культура взаємовідносин на різних рівнях: «зверхнє ставлення командирів до курсантів, приниження гідності

курсантів у присутності особового складу підрозділу через нерозуміння певного матеріалу під час занять або неякісне виконання завдань через об'єктивні причини; небажання командира зрозуміти мотив поведінки підлеглого; вживання табуйованої лексики не лише у спілкуванні між курсантами, а й під час роз'яснення командиром поставлених особовому складу завдань (для «дохідливості» і «переконливості»). Головна причина такого стану полягає у професійній неспроможності командира (недостатність професійних і психолого-педагогічних знань; низька культура – зриви, образи, прізвиська тощо; необ'єктивність; випадковість у виборі професії тощо)» [9, с. 97–98]. Саме тому основним механізмом виховання культури міжособистісної взаємодії курсантів у навчально-виховному процесі ЗВО зі специфічними умовами навчання Л. Мохнар вважає не стільки декларування певних норм поведінки, скільки відповідність цим нормам поведінки начальницько-командирського складу, тобто закріплення норми через соціальний зразок [16].

У цьому контексті дослідники (Г. Дубровинський, Н. Кибальна, І. Кравченко, С. Левченко, В. Петренко, Б. Фурманець та ін.) вважають, що у підготовці фахівців ризиконебезпечних професій пріоритетними є: формування і розвиток системи професійних цінностей і настанов із метою забезпечення позитивного ставлення до майбутньої професійної діяльності; сприяння свідомому сприйняттю цілей, сенсу, змісту і результату своєї професійно-практичної підготовки; цілеспрямоване формування і розвиток у них СПВЯ, здатності регулювати власні психічні стани; гармонізація взаємин з однокурсниками, науково-педагогічними працівниками та професійно-соціальним середовищем; врахування психологічних особливостей юнацького віку, до якого переважно належать курсанти, у становленні позитивної «Я-концепції», адекватної

самооцінки; навчання курсантів творчо використовувати механізми вольової саморегуляції поведінки та діяльності.

Вивчаючи процес виховання професійної відповідальності майбутніх фахівців ЦЗ, Н. Кибальна дійшла висновку, що однією з умов результативного виховання є набуття досвіду відповідальної поведінки на основі єдності аудиторної та *позааудиторної* (курсив наш) роботи в освітньому процесі ЗВО зі специфічними умовами навчання [10].

Досліджуючи роль і місце неформальної освіти у системі професійно-педагогічної підготовки майбутніх педагогів, Н. Сулаєва обґрунтувала, що в основі організації навчального процесу в ЗВО лежить завдання професійної підготовки, залишаючи творчий розвиток особистості поза увагою методики навчання. Дослідниця наголошує на необхідності поєднання неформальної мистецької освіти з формальною освітою у ЗВО різного профілю [20].

Аналіз наукових джерел із проблеми творчості (Г. Балл, Т. Дудкевич, В. Лучанська, В. Моляко, О. Музика, В. Рибалка, В. Роменець та ін.) дав підстави зробити висновок про те, що наприкінці XX ст. сформувався самостійний комплексний напрям на межі філософії, психології, педагогіки, акмеології, медицини та інших наук – «парадигма творчої організації діяльності людини у різних сферах» [15], оскільки швидкі соціально-економічні та техніко-технологічні зміни, що відбуваються у життєвому просторі, вимагають від людини постійного розв’язання нових надзвичайно складних завдань, а сучасне суспільство потребує креативної, творчої особистості, що володіє творчими вміннями, тактиками і стратегіями як інструментарієм у всіх видах діяльності, зокрема у професійній. Дослідження В. Клименко, В. Моляко, О. Музики, В. Роменця, С. Шандрук та інших науковців свідчать, що творчість розглядається як специфічна для людини форма взаємодії з оточуючим середовищем, що, окрім задоволення важливих життєвих потреб, створює передумови

для всебічного розвитку особистості. Як зазначає В. Роменець, саме у творчій діяльності відбувається становлення особистості, розкривається її потенціал щодо активної взаємодії зі світом: сприймання власного життя як творчості дає змогу вибудовувати творчу ситуацію самовдосконалення, здійснювати самотворення, в яких конструюються сутнісні елементи індивідуального світу «Я» [18, с. 184–187]. Творча особистість є втіленням найвищого рівня розвитку, готовності до життєдіяльності в мінливому середовищі. Її відрізняє здатність до гнучкої адаптації поведінкових стратегій відповідно до контексту, а також уміння ефективно долати кризові стани. У ситуаціях підвищеної складності та екстремальності саме творчий підхід забезпечує здатність до прийняття найбільш раціональних, конструктивних та нестандартних рішень [7, с. 19–20].

Представники гуманістичної психології К. Роджерс (C. Rogers), А. Маслоу (A. Maslow), Р. Мей (R. May) розглядали творчість як глибинну потребу особистості в самореалізації та процес створення чогось нового. Отже, творчі мотиви викликані потребою самовираження, власного становлення.

На думку А. Маслоу, спроможність до творчості є однією з провідних рис людини, а реалізація її творчого потенціалу узалежнюється психічною врівноваженістю та духовною гармонією особистості, що забезпечує її самоактуалізацію. Вчений інтерпретує креативність як творчу спрямованість особистості, яка є вродженою, але втрачається багатьма людьми під впливом певних чинників, наприклад, особливостей освіти, виховання, соціальних умов тощо [25]. У 50-х рр. XX ст. креативність визначали як окремий вид здібностей, здатність створювати нові ідеї, результати, способи вирішення проблеми (Л. Терстоун (L. Thurstone), Дж. Гілфорд (J. Guilford) та ін.) [24, с. 528–568].

Творча особистість, яка повноцінно функціонує, здатна ефективно вирішувати складні питання і проблеми, швидко

пристосовуватися до суспільних змін, а «розплатою за відсутність творчості буде не лише погане пристосування індивіда і групова напруженість, але й повне знищення всіх народів» [24, с. 528–568].

Дослідженнями доведено, що творчим, креативним особистостям властиві незалежність суджень, впевненість у собі, інтерес до нових, складних і подекуди ризикованих завдань. Вагомими характеристиками таких особистостей є «дивергентність і системність мислення, відкритість внутрішнього досвіду, енергія, висока чутливість, толерантність, безумовне прийняття себе, інших людей, оточуючого середовища, безпосередність, незалежність від культури й оточення» [6, с. 171].

Вважається, що розвиток креативності детермінований соціокультурним контекстом – специфікою традицій і ціннісних орієнтирів конкретного суспільства. У сучасному світі, де знання швидко змінюються й застарівають, рання вузькопрофільна спеціалізація поступається місцем стратегії всебічного розвитку особистості. Наукова спільнота акцентує на пріоритетності формування універсальних творчих стратегій і когнітивних моделей, які можуть бути успішно перенесені на інші види діяльності суголосно з тенденціями розвитку суб'єкта й оточуючого середовища [7, с. 40].

У зарубіжній педагогіці розвитку творчого потенціалу особистості приділяється велика увага. Наприклад, в американських закладах освіти існують спеціальні навчальні програми для розвитку навичок творчого і критичного мислення, комунікативних вмінь і командної співпраці; започаткована міжнародна олімпіада креативності *Destination Imagination,* спрямована на підготовку здобувачів освіти до професійних викликів XXI століття. Крім того, формуванню та розвитку креативності сприяє доброзичлива атмосфера й неформальна організація освітнього процесу, що підтвердили дослідження Ф. Хеддона (F. Haddon) і Г. Літтона (H. Lytton) [6, с. 173].

Низка авторів (О. Андрєєв, О. Бондарчук, І. Булах, Л. Долинська та ін.) дали досить розгорнуту характеристику чинників та етапів психологічного зростання особистості у різні вікові періоди. Дослідники пов'язують особистісне зростання із розвитком здібностей людини до тих видів діяльності, що забезпечують визнання. Зважаючи на це, вихована людина розглядається як така, що є корисною, потрібною, цікавою іншим. Відповідно соціальна група, до якої належить ця людина, має бути здатною оцінити її досягнення і потенційні можливості [7, с. 40–41].

Особливо важливими для нас є дослідження щодо використання у процесі формування соціальних і професійно важливих якостей засобів театральної педагогіки В. Абрамяна, Н. Барвіної, І. Зязюна, А. Капської, Т. Кремешної, А. Лаврентьєва, Л. Лимаренко, М. Міщенко, Н. Стадніченко, Н. Сулаєвої, Т. Кремешної та інших, у яких наголошується, що виховний потенціал театрального мистецтва забезпечує всебічний розвиток особистості здобувача, гармонійно поєднуючи формування етичних норм, високої ерудованості та поваги до національної культурної спадщини. Залучення молоді до театральної діяльності виступає потужним чинником соціально-професійного збагачення, що дозволяє майбутнім фахівцям не лише засвоювати культурні цінності, а й успішно адаптувати їх у площину своєї майбутньої професійної діяльності.

Ефективність впливу мистецтва характеризується рівнем індивідуального сприйняття духовних цінностей, їх переосмислення, що потребує відповідної підготовки до спілкування з творами мистецтва. На думку О. Рудницької, в культурі як людському утворенні відображаються риси її творця, тому поняття «культура» охоплює не лише те, що існує поза людиною, а й зміни, які відбуваються в ній самій, в її фізичному і духовному стані [19, с. 3, 6].

Універсальні естетичні ідеали, втілені в різних формах мистецтва, виступають потужним інструментом психологічного розвантаження особистості, допомагають досягти внутрішньої рівноваги, емоційної стійкості, духовної стабільності та врівноваженості. Це стає фундаментом для формування високої емоційної стійкості та психологічної рівноваги, необхідних для збереження ментального здоров'я в умовах професійних ризиків.

Як зазначає С. Вдович, естетичне виховання засобами театрального мистецтва охоплює перегляд тематичних вистав, ознайомлення з видатними творами й культурною спадщиною, розвиток художнього та естетичного сприйняття, усвідомлення цінності прекрасного в мистецтві, професійній діяльності й повсякденному житті, а також залучення студентів до творчої діяльності відповідно до їхніх здібностей та інтересів [3, с. 24].

Згідно з концепцією Г. Ріда (H. Read), естетичне виховання постає фундаментальним інструментом подолання соціальних проблем та гармонізації суспільних відносин. Дослідник стверджує, що саме засоби мистецтва є тим чинником, який забезпечує всебічний гармонійний розвиток як особистості, так і суспільства в цілому. Досліджуючи соціально-естетичні погляди Г. Ріда, Л. Ільницька окреслює ключові положення його теорії «виховання мистецтвом»:

– мистецтво – це складна багатовекторна художньо-естетична та соціальна система, провідним у якій є вектор естетичного виховання;

– кожна художньо-естетична та соціальна системи можуть існувати лише за умови впровадження до їх складу програм естетичного виховання молоді засобами мистецтва;

– основу будь-якої програми естетичного виховання засобами мистецтва мають складати два визначальні принципи – «естетичної гри» та «естетичного самовиховання» [8].

С. Вдович та І. Бабій наголошують на гуманістичному аспекті естетичної соціалізації та естетичного виховання, які відбуваються у сфері дозвілля студентської молоді, оскільки «йдеться, передусім, про інтереси і потреби людини, її творчу самореалізацію в суспільстві, у якому пріоритетними є загальнолюдські цінності, пошановується національний культурний доробок, а також світові здобутки і досвід» [4, с. 57–58].

Автор теорії «соціальної драматургії» І. Гоффман (E. Goffman) визначає паралелі між суспільним життям і театром. На його думку, прослідковується аналогія між грою акторів на сцені та взаємодією людей у щоденних реаліях, між методами і засобами вираження, які використовуються з метою керувати суб'єктивними зовнішніми проявами, справляти позитивне враження на оточення [23]. Значним внеском І. Гоффмана в розвиток рольової теорії взаємодії є його тлумачення способів конструювання образу власного «Я» під час різноманітних контактів з іншими і введення в обіг понять «чесний» актор (людина, яка не усвідомлює, що грає роль, ідентифікує себе з роллю) і «цинічний» актор (людина, яка чітко розуміє, що грає роль, не ідентифікує себе з роллю). Але у виставі циніка в будь-який момент може статися подія, яка його викриє і заперечить те, що він відкрито подає. Тому щирість акторської дії є необхідною умовою для здобуття поваги інших. Як відзначають дослідники, соціально регулювальна роль акторської майстерності полягає у тому, щоб гармонізувати, вдосконалювати життя соціуму, утверджувати високі смисли людського буття [12].

Велику увагу потенціалу театральної народної творчості приділяв М. Грушевський, вбачаючи у ній своєрідний, вдалий засіб етнофілософії та водночас психотерапії, що сприяє вихованню гуманних почуттів, людинолюбства, потреби жити так, щоб заслужити людську повагу [5]. Крім того, вчений вказував, що участь в обряді-святі дає людині відчуття себе як

частини колективу, що надає впевненості, доброго настрою щодо своїх співгромадян [12].

Підтвердження цієї думки знаходимо у І. Зязюна і Г. Сагач: «Якщо врахувати, що театральна дія відбувається у безперервному потоці людського мовлення і живих сценічних рухів, жестів, міміки, якщо взяти до уваги властиву театру безпосередність емоційно-чуттєвого впливу акторської гри, то стане очевидна і цілком зрозуміла та сила ідейно-художнього впливу, якою володіє театр» [11, с. 113].

Слід зазначити, що розвиток особистості засобами театру як частина загальнокультурного становлення особистості передбачає використання досягнень як професійного театру, так і результатів діяльності аматорських колективів, а також соціокультурного багажу, накопиченого в історичному і сучасному передтеатрі, побутових обрядах і святкових дійствах, видовищах та іграх. Погоджуємося з Н. Барвіною, яка вважає, що університетські театральні гуртки і студії мають необмежений виховний потенціал, сприяють активному розвитку особистості майбутніх фахівців, що реалізується через участь у постановках різноманітних вистав, мистецьких заходів у ЗВО [1].

Студія акторської майстерності у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності (САМ) успішно функціонує з 2016 р. За час існування Студії було поставлено 200 вистав, присвячених значущим для України подіям історії та культури, серед яких: «Берестечко» та «Маруся Чурай» Л. Костенко, «Пропала грамота» та «Ніч перед Різдвом» М. Гоголя, «Катерина» Т. Шевченка, «Кайдашева сім'я» І. Нечуя-Левицького, «Наталка Полтавка» І. Котляревського, «Ромео і Джульєтта» В. Шекспіра, «Чорнобильська молитва» за мотивами книги С. Алексієвич, «Ми не боїмося смерті заради свободи» до Дня Героїв Небесної сотні, вечори українських традицій та колядок «Вечори на хуторі на сучасний лад» та «Різдво: час після часу», святкові

вечори для жінок закладу, матерів та бабусь курсантів і студентів «Будь вовік благословенна, мамо», заходи, присвячені пам'яті Т. Г. Шевченка тощо. Окрім того, учасники Студії організовують і беруть активну участь у благодійних і просвітницьких заходах, зокрема для 400 школярів початкових шкіл м. Львова був проведений ознайомчо-пізнавальний захід «У гостях у рятувальників», а для вихованців сиротинців Львівської області (с. Мельничне Турківської ОТГ) були організовані ігри, різдвяні дійства з подарунками. Активну участь брали учасники САМ у щорічній патріотичній акції «Естафета поколінь», благодійному концерті, організованому з метою збору коштів на 95 бригаду ЗСУ «Холодний яр» та в роботі з внутрішньо переміщеними особами з особливими потребами [2, с. 108].

Театральні постановки, присвячені знаковим подіям української історії, виступають потужним ретранслятором національних цінностей, що стимулює у молоді почуття національної гідності та згуртованості. Участь у таких проєктах сприяє не лише зміцненню національної ідентичності, а й розвитку соціальних навичок, креативного мислення та самовираження молодих людей через участь у виставі, співпрацю з іншими учасниками, хореографічними постановками та роботу над сценарієм. Для майбутніх фахівців цивільного захисту досвід патріотичної театральної діяльності стає фундаментом громадянської позиції й активної соціальної дії. В умовах повномасштабної агресії рф сформована національно-патріотична свідомість є ключовим чинником у зміцненні нації та її готовності захищати свою країну. Вивчення ролі мистецтва, зокрема акторської майстерності, в процесі виховання дає можливість кожному учаснику зануритися у внутрішній світ національної культури й історії, поглибити розуміння власної ідентичності та відчуття гордості за свою країну, слугує методом психоемоційного розвантаження, особливо в умовах війни.

Погоджуємося з дослідниками, що студентські театральні колективи, зокрема Студія акторської майстерності, – це самостійні системні об'єкти, а їх діяльність у ЗВО – це освітній художньо-творчий процес, у якому чітко визначено мету, зміст, об'єкти й суб'єкти художньо-творчого впливу, а також засоби організації та педагогічної взаємодії [13, с. 186].

Загалом САМ виконує дві найхарактерніші функції: соціально-виховну, що полягає в організації змістовної освітньо-дозвіллєвої діяльності, у зміцненні та розвитку колективу, та художньо-творчу, що передбачає залучення здобувачів освіти до театрального мистецтва, сценічної творчості, естетичного розвитку, активної творчої діяльності тощо. Крім того, під час роботи над виставою та її презентації відбувається соціальне виховання, якому притаманні діагностування та корегування міжособистісних стосунків, розвиток творчих здібностей і соціально важливих якостей здобувачів. У результат, учасники САМ поступово відчувають зростання загальної культури та суспільної активності, розширення своїх інтелектуальних можливостей, набуття нових комунікативних умінь і навичок, поліпшення культури мовлення [22, с. 319–320].

Погоджуємося з дослідниками, які вважають, що неформальна освіта, яка здійснюється у клубах за інтересами, гуртках самодіяльності, університетських театральних студіях і творчій діяльності інших видів, надають можливість майбутнім фахівціям реалізувати себе не уявно, а фактично, оскільки під час цієї діяльності пропонуються певні завдання, для вирішення яких необхідно застосовувати самостійний творчий пошук, уяву, що, у свою чергу, краще впливає на когнітивні процеси і підвищення рівня акторської майстерності [17, с. 11].

У багатьох педагогічних дослідженнях зазначається, що сприятливий вплив театрального мистецтва на особистість може відбуватися кількома шляхами, які тісно переплітаються

та взаємодіють між собою як по лінії сприйняття мистецтва, так і по лінії виховання, зокрема формування СПВЯ [14, с. 145]:

–розвиток психологічних якостей особистості, а саме: розвиває пам'ять, увагу, уяву, фантазію; формує асоціативно-образне мислення; збагачує художнє начало в людині; створює здатність до співпереживання, емпатії, певний ступінь емоційного відгуку, оцінок на сприймання ситуацій, поглядів, вчинків сценічного образу; розширює світ почуттів людини, відшліфовує їх, емоційно зворушує, у результаті чого відбувається внутрішнє очищення душі (катарсис); переводить людину від стану співпереживання до співтворчості; розвиває здатність відволікти людину від негараздів, нервових стресів і встановлювати душевну рівновагу;

–формування соціально-етичної спрямованості студентів: формує світоглядні орієнтири; виховує моральне, етичне ставлення до себе та до оточення, допомагає осягнути, визначити своє місце в навколишньому світі; збагачує людину новими знаннями, життєвим досвідом; підвищує духовний потенціал особистості; сприяє формуванню ціннісної орієнтації людини, її думок, почуттів, розвитку творчої діяльності, внутрішнього світу;

–створення естетичного і мистецтвознавчого досвіду: виховує в людині творчу активність художнього сприймання творів мистецтва; орієнтує особистість на оволодіння класичною спадщиною української та світової драматургії; навчає читати, розуміти мову драматургії й у результаті – мистецтво театру; сприяє проникненню людини в образну природу кожного твору мистецтва; розвиває практичні навички аналізу художнього твору; вдосконалює і формує художні смаки; формує уміння бачити, розуміти й оцінювати прекрасне;

–професійно-педагогічна підготовка: виховує культуру спілкування та культуру зовнішності; розвиває і формує педагогічну техніку; прищеплює здатність народжувати у своїй свідомості художній образ і вміти його сприймати в інших

творах мистецтва; навчає глибоко розуміти і творчо інтерпретувати в процесі репетиційних занять зміст авторського тексту, вдумливо аналізувати образи, характери дійових осіб, перевтілюватися в них; сприяє поповненню і збагаченню особистого життєвого досвіду через переживання чужого досвіду, не порушуючи власної індивідуальності; виховує відчуття простору, руху; формує вміння організовувати свою творчу професійну діяльність; сприяє виробленню вміння адекватно оцінювати власну творчу діяльність; допомагає засвоєнню скарбів національної та світової культури.

Організацію та проведення заходів учасниками Студії акторської майстерності потрібно спрямовувати на:

– естетичне виховання учасників, тобто навчання їх як акторів-виконавців, що передбачає навчання художнього читання, співу, хореографії, сценічного руху тощо;

– формування їхньої особистості як професіонала, що орієнтується на розвиток СПВЯ, естетичних смаків і духовності відповідно до загального рівня культури, соціалізації особистості творця [21, с. 354–355].

У процесі постановки вистави потрібно реалізувати такі виховні цілі:

– активізувати загальний інтерес здобувачів до мистецтва не лише у межах драматургії, а й ширше, оскільки у виставі синтезуються різні напрями мистецтва: образотворче, музичне, пластичне, художнього слова тощо;

– формувати гуманістичний світогляд учасників, сприяти розвитку їхніх уявлень про цілісність світу, його закони і закономірності;

– сприяти виявленню творчої ініціативи учасників САМ під час обговорення майбутньої постановки, розподілу ролей безпосередньо у процесі роботи над виставою;

– розвивати сферу предметно-ігрового спілкування, володіння різними способами і стилями спілкування;

–створювати передумови для формування критичного мислення, розвитку здатності робити логічні висновки, творчо ставитися до власної діяльності;

–залучати учасників САМ до діяльності з організації роботи над виставою, коригування її первісного задуму, створення костюмів, реквізиту і декорацій та у загальному сенсі – створення передумов для ефективного розвитку СПВЯ.

Діяльність САМ є важливим інструментом навчального та виховного впливу на формування особистості, зокрема її СПВЯ, спрямованого на:

–формування суспільно корисної активності учасників;

–поглиблення міжособистісних стосунків між учасниками САМ, заснованих на повазі до особистості та здатності до самоконтролю, самооцінювання, розвитку комунікативних навичок;

–розвиток емоційного інтелекту особистості через створення доброзичливої атмосфери у колективі, товариських відносин, взаємопідтримки та взаємодопомоги [22, с. 337].

Тут доречно згадати працю американського дослідника Л. Олівера (L. Oliver) [26, с. 112], в якій обґрунтовані аксіологічні засади ефективності неформальної освіти для особистісного розвитку. Саме на цих засадах і ґрунтуються заняття у САМ, що сприяє кращому формуванню у майбутніх фахівців ЦЗ необхідних СПВЯ.

Отже, Л. Олівер обгрунтував, що ефективну роботу мистецького гуртка (у нашому випадку – САМ) забезпечить дотримання основних принципів:

–рівності та демократіії, що не передбачає традиційної ієрархії «викладач – здобувач», спільну діяльність керівників та учасників (на керівника студії покладено відповідальність, однак обов’язки та завдання розподіляються між усіма учасниками);

–створення неформальної та доброзичливої атмосфери;

–використання діалогічних форм спілкування замість моно-лекцій;

–розкриття внутрішнього потенціалу учасників, заохочення їх до суспільно корисних дій;

–спільного визначення учасниками студії мети діяльності та спільної відповідальності за її досягнення;

–організованої та спланованої діяльності (тематичні заходи, вистави, концерти тощо);

–співпраці та взаємодопомоги;

–навчання та свободи (передбачає участь у визначенні напрямів діяльності студії відповідно до особистих потреб і бажань учасників);

–активності й ініціативності учасників студії [26, с. 112].

Особливість театралізованих форм роботи як творчого соціально-педагогічного методу полягає в художньому переосмисленні певної події в житті групи, колективу тощо. Театралізовані дійства, вистави, інші подібні заходи, що реалізуються у САМ, синтезують реальну дійсність і художню творчість, органічно поєдуючи мистецтво з майбутньою професійною і соціальною діяльністю, що сприяє професійному становленню майбутніх фахівців ЦЗ.

Доцільність активного залучення до колективів мистецької самодіяльності для формування СПВЯ майбутніх фахівців цивільного захисту в процесі навчання у ЗВО освіти зі специфічними умовами підтверджують відгуки випускників про участь у роботі Студії акторської майстерності та її вплив на їхнє становлення як громадян і фахівців [2, с. 167–171].

В умовах війни та зростання техногенних загроз особливої ваги набувають соціальні та професійно важливі якості, зокрема стресостійкість, емпатія, комунікативна гнучкість, здатність до командної взаємодії тощо. Ключовим інструментом формування цих якостей є неформальна мистецька освіта, зокрема діяльність САМ. Психолого-педагогічний потенціал такої діяльності реалізується через *гармонізацію особистості*, адже мистецтво впливає на емоційний інтелект і ціннісні орієнтири, що часто недоступно

для традиційних методів навчання; *психоемоційне розвантаження*, оскільки в умовах війни акторська практика слугує методом декомпресії, допомагаючи досягти внутрішньої рівноваги та зберегти ментальне здоров'я; *соціалізацію та патріотичне виховання*, які передбачають участь у виставах на історичну тематику, що зміцнює національну ідентичність, формує громадянську позицію та навички колективної відповідальності; *розвиток креативності* як творчий підхід, що дозволяє фахівцю ЦЗ швидко приймати нестандартні та раціональні рішення в екстремальних ситуаціях.

Загалом аналіз діяльності САМ й інших мистецьких гуртків і творчих об'єднань студентсько-курсантської молоді ЛДУБЖД дав нам підстави для обґрунтування інноваційного напряму професійного виховання майбутніх фахівців у ЗВО зі специфічними умовами навчання, який інтегрує зусилля науково-педагогічних працівників, офіцерів-вихователів, адміністрації закладу і Ради курсантського і студентського самоврядування щодо формування випускників – гідних особистостей, готових до складної професійної діяльності, подолання викликів і загроз, що стоять перед нашою державою.

Список використаних джерел:

1. Барвіна Н. О. Культурно-виховна місія мистецтва в університетській театральній студії. Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць. 2020. Вип. 2 (95). С. 6–17.

2. Боднарчук В. В. Формування соціальних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців цивільного захисту у Студії акторської майстерності: дис. … д-ра філософії: спеціальність 015 / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів, 2025. 291 с.

3. Вдович С. М. Естетичне виховання студентської молоді засобами театрального мистецтва. Наукові записки

Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. 2024. Вип. 1 (3). С. 22–28. URL: https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/2821. DOI https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-1-4

4. Вдович С. М., Бабій І. В. Можливості дозвілля в естетичному вихованні студентської молоді. Суспільство та національні інтереси. 2024. № 6 (6). С. 52–61. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/sni/article/view/15349. DOI: https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-6(6)-52-61

5. Грушевський М. С. Історія української культури: у 6 т. 9 кн. Київ: Либідь, 1993. Т. 1. 392 с.

6. Дубовик О. В. Методики розвитку креативності у зарубіжній педагогіці. Сучасні виклики професійної освіти: теорія і практика: зб. наук. праць з нагоди 25-річчя створення Львівського навчально-наукового центру професійної освіти / упорядник Ю. І. Колісник-Гуменюк. Львів, 2019. С. 170–175.

7. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. 320 с.

8. Ільницька Л. В. Виховання в контексті соціально-естетичної концепції Герберта Ріда: автореф. дис... канд. філос. наук: 09.00.08. Київ: Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2005. 22 с.

9. Ісаєнко Т. К. Виховання моральної культури курсантів у педагогічному процесі вищих військових закладів освіти: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2005. 219 с.

10. Кибальна Н. А. Виховання професійної відповідальності майбутніх фахівців цивільного захисту: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань, 2016. 280 с.

11. Краса педагогічної дії: навч. посіб. Київ: Українсько-фінський інститут менеджменту і бізнесу, 1997. 302 с.

12. Кремешна Т. Театр як засіб впливу на культурне та соціальне становлення особистості. Молодь і ринок. 2012. № 5. С. 102–104.

13. Лимаренко Л. Загальнопедагогічні засади діяльності студентського театру у системі професійної підготовки майбутніх педагогів: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04 / Херсонський державний університет. Херсон, 2016. 583 с.

14. Лимаренко Л. І. Перспективи театрально-педагогічної підготовки майбутніх педагогів у системі професійної освіти. Педагогічний альманах. 2016. Вип. 29. С. 143–148.

15. Моляко В. О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. Практична психологія і соціальна робота. 2004. № 8. С. 1–4.

16. Мохнар Л. І. Виховання культури міжособистісної взаємодії курсантів у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів системи МНС України: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.07. Умань, 2014. 23 с.

17. Пішук С. Г. Формування культури дозвілля студентів вищих навчальних закладів в умовах роботи студентського клубу: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.07. Київ: Ін-т проблем виховання АПН України, 2005. 22 с.

18. Роменець В. А. Психологія творчості. Київ: Либідь, 2004. 288 с.

19. Рудницька О. Українське мистецтво у полікультурному просторі: навч. посіб. Київ: ЕксОб, 2000. 208 с.

20. Сулаєва Н. В. Основні підходи до менеджменту неформальної мистецької освіти в художньо-творчих колективах вищих педагогічних навчальних закладів. Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць. 2011. Вип. 8 (2). С. 256–262.

21. Театралізовані дійства як засіб активної самореалізації особистості. Технології соціально-педагогічної

роботи: навч. посіб. / За заг. ред. проф. А. Й. Капської. Київ, 2000. С. 353–370.

22. Театральна діяльність як умова розвитку творчої особистості. Технології соціально-педагогічної роботи: навч. посіб. / За заг. ред. проф. А. Й. Капської. Київ, 2000. С. 319–335.

23. Goffman E. The Presentation of Self in Everyday Life. Doubleday: Garden City, New York, 1959. 173 p.

24. Hjelle L. A., Ziegler D. J. Personality Theories: Basic assumptions, research, and applications. McGraw-Hill, Inc. 1992. 603 p.

25. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. Psychological Review. 1943. № 50. P. 370–396. URL: https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm

26. Oliver L. P. Study Circles: coming together for personal growth and social change. Washington: D.C., 1987. 245 p.

2.5. Організація навчальної практики студентів-психологів у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності

Гуманітарні наслідки війни вимагатимуть значних суспільних зусиль для реабілітації та реадаптації військовослужбовців та членів їх сімей, внутрішньо переміщених громадян, біженців, примусово депортованих до РФ українських дітей тощо. Україні доведеться роками відбудовувати зруйновані міста і села, промислові й інфраструктурні об’єкти, надавати психологічну та соціальну допомогу постраждалим внаслідок війни громадянам. Зважаючи на це, якісна підготовка майбутніх психологів спеціальності «Практична психологія», «Екстремальна та кризова психологія» залишатиметься важливим завданням для системи освіти. Випускники цих спеціальностей працюватимуть у психологічних та соціальних службах, благодійних організаціях

© Олег ЛОЗИНСЬКИЙ, 2026

та фондах, релігійних громадах, українських філіалах міжнародних гуманітарних організацій й надаватимуть широкий спектр психологічних і соціальних послуг:

– дітям-сиротам, дітям вимушених переселенців, дітям, що повернулись в Україну після примусової депортації чи перебували на окупованих територіях;

– сім'ям, що втратили одного з батьків на війні, сім'ям військовослужбовців, які зазнали каліцтв; колишнім військовим – чоловікам або жінкам, які повернулися з психологічними травмами;

– громадянам, які втратили житло і майно під час військових дій;

– безробітним громадянам, що втратили можливість працювати за спеціальністю і потребують професійного перенавчання;

– громадянам із різноманітними залежностями, психічними відхиленнями та розладами;

– проблемним сім'ям і дітям у родинах із несприятливим морально-психологічним кліматом;

– особам, які вийшли з місць позбавлення волі та їхнім родичам;

– одиноким літнім або важкохворим людям, які не мають родинного догляду;

– біженцям з інших країн, що шукатимуть притулку в Україні та ін.

Це невичерпний перелік категорій людей, які звертаються за психологічно-соціальною допомогою, з якими доведеться в майбутньому працювати випускникам університетів за спеціальністю 053 Психологія. Кожна з названих категорій громадян має певні психологічні особливості, через що ефективна взаємодія психологів із ними вимагає поглиблених соціально-психологічних знань, компетентності, досвіду. Важливим засобом в отриманні

здобувачами вищої освіти знань і практичного досвіду є проходження навчальної практики з 1 по 4 рік навчання.

Навчальна практика здобувачів вищої освіти визначена «Положенням про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України», затвердженим Наказом МОН України від 08 квітня 1993 року № 93, а також університетськими положеннями про організацію практики. Методологічні особливості системи української освіти обґрунтовано в працях В. Кременя, Т. Василюка, І. Лисоконя, В. Бобрицької, С. Калашнікова, С. Курбатова, Т. В. Семигіна, О. В. Пожидаєва, О. Г. Карагодіна, а також у нормативних актах Міністерства освіти і науки України [1; 2; 3].

Публікацій щодо засобів формування психологічних компетентностей у майбутніх психологів під час навчальних практик у ВНЗ є недостатньо [4; 5]. І. Левинська (2016 р.) на основі аналізу зарубіжного і українського досвіду проаналізувала структуру професійної компетентності майбутніх психологів, яку слід розвивати в ході навчальної практики. В. Кириленко у співавторстві з О. Крюковою, Н. Кучеровською, В. Палій (2017 р.) представила методичні рекомендації до проведення навчальної практики у закладах середньої освіти тривалістю 5 тижнів з акцентом на діагностичну її складову.

У цьому розділі узагальнuvo результати проведення навчальної практики здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» (рівня вищої освіти бакалавр) навесні та влітку 2025 року у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності.

Аналіз наявних матеріалів, публікацій щодо змісту програм навчальної практики і форм її проведення засвідчує, що немає єдиного жорсткого стандарту щодо організації та проведення навчальної практики. Університети індивідуально намагаються організувати її, по-різному визначають календарний час, тривалість, тематику тощо. Заклади вищої

освіти, володіючи автономією у питаннях розробки освітньо-професійних програм та її окремих навчальних компонентів, мають можливість гнучко впроваджувати такі засоби і форми навчання, щоб задовольнити професійні потреби здобувачів вищої освіти та підготувати їх до майбутньої професії.

На кафедрі практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності відповідально ставляться до проведення навчальної практики здобувачами вищої освіти як засобу здобуття ними індивідуального досвіду, професійно орієнтованих навичок і вмінь розв’язувати типові ситуації та завдання, необхідні для виконання майбутніх посадових обов’язків. Після проходження практики студенти чіткіше усвідомлюють прогалини у власних знаннях, а це є хорошим мотиватором для подальшого навчання, пошуку знань і творчого застосування їх у практичній діяльності.

У 2025 р. було підготовлено наскрізну програму практики для 1–4 років навчання, кожна тривалістю 10 робочих днів [6]. На 1 курсі на початку червня здобувачі мають ознайомлювальну практику. На 2 курсі на початку квітня відбувається навчальна практика в закладах освіти (дошкільної, середньої, середньої-спеціальної). На 3 і 4 курсах на початку червня відбуваються відповідно навчальна і переддипломна практики в установах, закладах, які надають психологічну підтримку населенню, та в організаціях соціального захисту.

Представимо зміст навчальної практики для 1–4 років навчання.

Ознайомлювальна практика здобувачів вищої освіти 1 року навчання. Метою практики є ознайомлення здобувачів зі змістом роботи, основними видами та напрямами діяльності, специфікою роботи практичного психолога в різних галузях і закладах (у дошкільних закладах освіти, в закладах середньої та професійно-технічної освіти, у реабілітаційних центрах, в

соціальних службах, в комерційних фірмах), що регулюється Наказом МОН від 22.05.2018 р. № 509 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України» (діагностика; профілактика; корекція; навчальна діяльність; консультування; зв'язки з громадськістю; просвіта).

Здобувачі 1 року навчання впродовж 10 днів відвідують різні бази практики, щоб на місці побачити, як саме практичний психолог закладу або установи освіти здійснює: психологічне забезпечення освітнього процесу; психологічну діагностику й аналіз динаміки психічного, розумового і соціального розвитку здобувачів освіти; психологічний супровід адаптації до умов освітнього процесу; реалізацію розвивальних, профілактичних, просвітницьких, корекційних програм з урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей здобувачів освіти; консультативну допомогу учасникам освітнього процесу з питань навчання, особистісного та професійного розвитку; роботу з постраждалими від насильства дітьми. Змістом навчальної практики на 1 курсі також є ознайомлення зі змістом нормативних документів, які регламентують діяльність, а також ознайомлення з взірцями звітної документації психолога.

Навчальна практика здобувачів вищої освіти 2 року навчання відбувається очно у закладах освіти: дошкільних освітніх установах, загальноосвітніх середніх школах, професійно-технічних училищах, ліцеях, гімназіях, коледжах і т. ін., при цьому заохочується проходження навчальної практики за місцем проживання студентів – у дитсадочках, школах, ПТУ своєї області чи районного центру. Під час проходження навчальної практики здобувачі підпорядковуються директору і практичному психологу закладу освіти, узгоджують із ними індивідуальний план, завіряють печаткою і їх підписами звіти. При цьому практиканти знайомились із «Положенням про психологічну службу в системі освіти України», етичним кодексом психолога,

професійним стандартом «Практичний психолог закладу освіти» [7], планами роботи та графіком роботи бази практики.

У *перший день* навчальної практики здобувачі знайомляться з керівництвом закладу освіти, практичним психологом, узгоджують із ними індивідуальний план роботи, знайомляться з наказами й інструкціями, методичною та звітною документацією, умовами праці психолога. Впродовж *другого–третього днів* навчальної практики здобувачі проводять діагностику особистісного розвитку молодших школярів у інклюзивних класах (до 3 учнів); мають співбесіду з класним керівником інклюзивного класу; по можливості спілкуються з батьками дітей з особливими потребами; пишуть самозвіт. Упродовж *четвертого–п'ятого днів* здобувачі допомагають помічникові вчителя в інклюзивному класі; проводять співбесіду з учнями та батьками з числа внутрішньо переміщених сімей; пишуть самозвіт. У *шостий–сьомий дні* здобувачі проводять діагностику особистісної тривожності, сором'язливості або акцентуацій характеру учнів підліткового віку; здійснюють співбесіду з учнями підліткового віку з метою самоаналізу й особистісного розвитку; пишуть самозвіт. У *восьмий-дев'ятий дні* здобувачі проводять профорієнтаційне заняття або діагностику міжособистісних відносин старшокласників, заняття з розвитку комунікативності або згуртованості шкільного класу; пишуть самозвіт. У *десятий день* навчальної практики затверджується звіт про виконання практики в адміністрації закладу освіти.

Одним з форматів роботи під час навчальної практики є *профорієнтаційне* заняття з учнями середніх або старших класів для покращення професійного самовизначення та виявлення їхніх професійних схильностей. Профорієнтаційні зустрічі зі школярами особливо важливі для дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування.

Окремим завданням для здобувачів є написання *самозвіту* про індивідуальну *емоційно підтримуючу*

співбесіду (консультування) з учнями або вчителями чи батьками учнів. Для цього практиканти мають нагадати собі особливості «активного», «пасивного», «емпатичного» слухання. Мета співбесіди – зрозуміти життєву ситуацію співрозмовника, його/її особистісні особливості, актуальний емоційно-психологічний стан, психологічний клімат у його/її родині або трудовому колективі, а також надати психологічну допомогу, пораду тощо.

Структура самозвіту:

1. Вік, стать співрозмовника (-ці).
2. Статус співрозмовника (-ці) (учень, батько, мати учня, вчитель, класний керівник, помічник вчителя).
3. Життєва ситуація (проблема) співрозмовника (-ці).
4. Варіанти вирішення/розвитку життєвої ситуації (проблеми).
5. Емоційна тональність спілкування на початку розмови(байдужа/спокійна/активна/вибухова/сумна/весела/агресивна).
6. Емоційна тональність спілкування на завершення розмови (байдужа/спокійна/активна/вибухова/сумна/весела/агресивна).
7. Скерованість уваги співрозмовника (-ці) (на минуле/на теперішнє/на майбутнє).
8. Зовнішній вигляд одягу, зачіски співрозмовника (-ці) (акуратний/неакуратний/занедбаний).
9. Постава тіла співрозмовника (-ці) (стрункa/згорблена).
10. Жестикуляція руками (відсутня/активна/на колінах/за спиною/на столі/тримає сумку/схрещені перед грудьми).
11. Положення ніг під час спілкування (нога на нозі/поряд дві ноги/одна нога попереду).
12. Міміка обличчя (непомітна/активна/надмірна).
13. Мовлення (слова-паразити/нецензурне/літературне/суржик).

14. Манера мовлення (ділова/професійна/обурлива/звинувачувальна/докоряюча/прохаюча/ридаюча).

15.Самоаналіз власного емоційного стану в ході співбесіди та після її завершення.

16. Допущені з вашого боку помилки.

17. Тривалість спілкування: _____ хв.

Для успішного проходження здобувачами навчальної практики у програмі для здобувачів 2-го року навчання представлено інформацію (з посиланнями на інтернет-джерела) про:

–ігрові методи роботи, методики психодіагностики дітей дошкільного віку;

–корекційні програми для розвитку мислення в інклюзивних дітей дошкільного віку;

–психодіагностичні засоби для учнівського віку;

–засоби профорієнтаційної роботи зі школярами середніх і старших класів;

–інші матеріали.

Навчальна практика здобувачів вищої освіти 3–4 років навчання проводиться у:

–державних, комунальних центрах соціальних служб;

–міжнародних, українських, приватних благодійних соціальних установах;

–центрах ментального здоров’я; психологічних службах ДСНС;

–організаціях, які надають психологічні та соціальні послуги різним категоріям громадян.

Студенти мають змогу ознайомитись з особливостями роботи практичних психологів у центрах соціальних служб, посада яких передбачена «Примірним штатним нормативом чисельності працівників районного, міського, районного у місті, селищного, сільського центру соціальних служб» (Наказ № 29 Міністерства соціальної політики України від 26 січня 2021 р.) [8].

У *перший день* навчальної практики здобувачі вищої освіти знайомляться з керівництвом і колективом установи: практичними психологами, соціальними педагогами або соціальними працівниками, узгоджують індивідуальні плани роботи на період практики. Упродовж *другого-третього днів* вони ознайомлюються з інформацією про історію соціальної установи, з наказами й інструкціями, методичною та звітною документацією, умовами праці практичного психолога, напрямами роботи і методами надання соціально-психологічної допомоги, супроводу, підтримки клієнтів соціальної установи. З *четвертого по дев'ятий день* навчальної практики здобувачі вищої освіти під супроводом практичного психолога або соціального педагога беруть участь у наданні соціально-психологічних консультацій, допомоги клієнтам соціальної установи; проводять підтримуючу співбесіду з клієнтами з метою визначити їх життєву та сімейну ситуацію, з'ясувати стан фізичного та психічного здоров'я, їхні медичні, матеріальні, фінансові потреби й оцінки психоемоційного стану. У *десятий день* навчальної практики здобувачі затверджують звіт про виконання практики у керівника установи та готують презентацію з фото-звітом практики.

При цьому здобувачам пропонувався *метод дослідження конкретного випадку («Кейс-стаді»)* – метод психологічної та соціальної роботи, який полягає у забезпеченні людини з вразливих груп населення необхідною індивідуальною підтримкою, допомогою в ході особистої взаємодії (ситуація «сам на сам») для адаптації до нових умов життя у громаді.

Структура процесу ведення випадку («Кейс-стаді»):

1. Встановлення первинного контакту з клієнтом (або його опікуном)

2. З'ясування переліку потреб клієнта: матеріальних, медичних, фізичних, фізіологічних, фінансових та інших

3. Оцінка психологічного стану клієнта, психологічних бар'єрів стосовно психолога, з'ясування мотивації та фізичних можливостей клієнта до змін

4. З'ясування як клієнт розуміє свою ситуацію і проблеми

5. Спільне з'ясування переліку проблем на шляху до задоволення потреб клієнта

6. Оцінювання, вибір стратегії вирішення проблем

7. Спільне планування дій і завдань для розв'язання проблем клієнта.

8. Психолог, соціальний педагог, соціальний працівник і клієнт погоджують мету, якої потрібно досягти, методи, які потрібно використати, і завдання, які необхідно розв'язати; спільно оцінюють різні варіанти вирішення проблеми, визначають об'єктивно необхідні зміни і втручання

9. Мотивування клієнта до активності, залучення клієнта до відповідної діяльності

10. Реалізація плану втручання, еволюція відносин клієнта і психолога. У процесі взаємодії клієнт повинен досягти необхідних змін, а відносини між ним і психологом, соціальним педагогом повинні в певний час бути припинені.

11. Передача справи до інших органів або її завершення.

У програмі наскрізної навчальної практики надано перелік рекомендованих понад 70 установ, організацій, благодійних фондів з інтернет-посиланнями, довідковою інформацією про специфіку напрямів їхньої роботи, контактною інформацією для того, щоб здобувачі обрали їх для проходження навчальної практики з огляду на власні інтереси або місце їх дислокації.

У 2025 р. навчальною практикою було охоплено 276 студентів (92 студенти 2 року навчання; 117 студентів 3 року навчання; 69 студентів 4 року навчання), які практикували загалом у 190 закладах, установах, організаціях 11 областей України – Вінницької, Закарпатської, Івано-Франківської,

Київської, Львівської, Одеської, Полтавської, Рівненської, Тернопільської, Хмельницької, Черкаської областей.

Студенти 2 року навчання провели навчальну практику в 86 закладах освіти, з них в 49 школах; 31 ліцеях або гімназіях; 6 садочках.

Перелік установ, де проходили практику студенти 2 року навчання:

Заклади дошкільної освіти:

Барський Заклад дошкільної освіти № 1 «Берізка», Вінницька область Жмеринецький район м. Бар

Заклад дошкільної освіти (ЗДО) № 167

Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 128 Львівської міської ради

Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) «Ягідка» с. Микуличин Яремчанської міської ради Івано-Франківської області

Заклад дошкільної освіти № 1 Львівської міської ради (м. Львів)

Комунальний заклад «Заклад дошкільної освіти с. Павлів Радехівської міської ради»

Заклади загальної середньої освіти:

Барський ЗЗСО I–III ступенів № 1 (Вінницька обл., Жмеринський район, м. Бар)

Бродівська загальноосвітня школа I–III ступенів № 3 Бродівської міської ради (Львівська обл.)

Верхньобілківський заклад загальної середньої освіти I–III ступенів (Львівська обл., с. Верхня Білка)

Глинський заклад загальної середньої освіти I–III ступенів Жовківської міської ради Львівського району Львівської області

Жовківський заклад загальної середньої освіти I–III ступенів № 3 Львівської обл.

Жовтанецький ліцей (с. Жовтанці, Львівська обл.)

Загальноосвітня середня школа № 73

Заклад загальної середньої освіти 1–3 ступенів «Сокальський ліцей № 1 імені Олега Романіва» Сокальської міської ради Львівської обл.

Заклад загальної середньої освіти 1–3 ступенів № 4 (м. Гайсин, Вінницька обл.)

Заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів № 3 (м. Гайсин, Вінницька обл.)

Заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів та дошкільної освіти с. Дідилів Новояричівської селищної ради

Кароліно-Бугазький заклад загальної середньої освіти Кароліно-Бугазької сільської ради Білгород-Дністровського району Одеської області

Львівська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 44 імені Т. Г. Шевченка

Львівська середня загальноосвітня школа 1–3 ступенів Львівської міської ради (м. Львів)

Миколаївський заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів № 1 Миколаївської міської ради Стрийського району Львівської області

Нагачівський заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів Яворівської міської ради Львівської області

Новороздільський заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів № 5 Новороздільської міської ради Львівської області

Оброшинський заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів імені Л. Шанковського Оброшинської сільської ради (Львівська обл., с. Оброшино)

Опорний заклад «Шпанівський ліцей Шпанівської сільської ради Рівненського району Рівненської області»

Опорний заклад загальної середньої освіти № 5 м. Городок (Львівська обл.)

Опорний заклад освіти «Сколівська академічна гімназія» при Національному університеті «Львівська політехніка» імені героя України, героя Небесної сотні Олега Ушневича Сколівської міської ради (Львівська обл.)

Освітній заклад «Сколівський заклад загальної середньої освіти 1–3 ступенів імені Стефанії Вітрук» Сколівської міської ради (Львівська обл.)

Перемишлянський опорний заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів імені Омеляна Ковча Перемишлянської міської ради Львівської області

Рава-Руський заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів № 3 Рава-Руської міської ради Львівського району Львівської області

Роздільський заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів Новороздільської міської ради Львівської області

Середня загальноосвітня школа 1–3 ступенів № 48 м. Львова

Середня загальноосвітня школа № 1 м. Львова

Середня загальноосвітня школа № 100 Львівської міської ради (м. Львів)

Середня загальноосвітня школа № 30 м. Львова

Середня загальноосвітня школа № 77 м. Львова з поглибленим вивченням економіки та управлінської діяльності

Середня загальноосвітня школа № 92 м. Львова

Середня загальноосвітня школа № 95 м. Львова

Середня загальноосвітня школа № 97 м. Львова

Середня загальноосвітня школа №º23 м. Львова

Середня загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 48 м. Львова

Середня Ззагальноосвітня школа № 40 м. Львова

Славський заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів Славської селищної ради Стрийського району Львівської області

Смілянська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 1 Смілянської міської ради Черкаської області

Старосамбірський опорний заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів № 1 імені Героя України Богдана

Сольчаника Старосамбірської міської ради Самбірського району Львівської області

Тудорковицька початкова школа Сокальської міської ради (Львівська обл.)

Турківський заклад загальної середньої освіти 1–3 ступенів (Львівська обл.)

Школа «Еколенд» (м. Львів)

Школа № 84 імені Блаженної Йосафати Гордашевської (м. Львів)

Шумський опорний заклад загальної середньої освіти Шумської міської ради (Тернопільська область, Кременецький район, м. Шумськ)

Ліцеї, гімназії:

Гімназія № 3 Шептицької міської ради (м. Шептицький, Львівська обл.)

Гімназія імені родини Луговських Шептицької міської ради (м. Шептицький, Львівська обл.)

Годовицький ліцей Сокільницької селищної ради (с. Годовиця, Львівська обл.)

Грядівська гімназія Львівської міської ради (с. Гряда, Жовківський район, Львівська обл.)

Державний професійно-технічний навчальний заклад «Новороздільський професійний ліцей» (м. Новий Розділ, Львівська обл.)

Дублянський опорний ліцей імені Героя України Анатолія Жаловаги Львівської міської ради (м. Дубляни, Жовківський район, Львівська обл.)

Жовтанецький ліцей (с. Жовтанці, Львівська обл.)

Костопільський ліцей № 1 імені Т. Г. Шевченка Костопільської міської ради (м. Костопіль, Рівненська обл.)

Ліцей «Галицький» Львівської міської ради (м. Львів)

Ліцей «Лідер» Самбірської міської ради (м. Самбір, Львівська обл.)

Ліцей «Львівський» Львівської міської ради (м. Львів)

Ліцей № 1 Зимноводівської сільської ради (с. Зимна Вода, Львівська обл.)

Ліцей № 2 Львівської міської ради (м. Львів)

Ліцей № 2 м. Копичинці Копичинецької міської ради Чортківського району Тернопільської області

Ліцей імені Тараса Городецького Шептицької міської ради (м. Шептицький, Львівська обл.)

Львівська гімназія «Престиж» із поглибленим вивченням іноземних мов (м. Львів)

Львівська правнича гімназія (м. Львів)

Львівська українська гуманітарна гімназія імені Олени Степанівни з поглибленим вивченням українознавства та англійської мови (м. Львів)

Львівський фаховий коледж культури і мистецтва (м. Львів)

Миколаївський ліцей № 34 Миколаївської міської ради (м. Миколаїв, Миколаївська обл.)

Новояворівський ліцей Новояворівської міської ради (м. Новояворівськ, Яворівський район, Львівська обл.)

Перерізлянський ліцей Перерізлянської сільської ради Івано-Франківської області (с. Перерізль, Івано-Франківська обл.)

Полонський ліцей № 1 Полонської міської ради Полонської міської територіальної громади (м. Полонне, Шепетівський район, Хмельницька обл.)

Прип'ятська гімназія Шацької селищної ради Волинської області (м. Прип'ять, Ковельський район, Волинська обл.)

Пустомитівський ліцей № 1 П,устомитівської міської ради (м. Пустомити, Львівська обл.)

Старокутський ліцей Кутської селищної ради Косівського району Івано-Франківської області

Стрийська гімназія № 7 Стрийської міської ради (м. Стрий, Львівська обл.)

Студенти 3 року навчання практику провели в 53 установах та організаціях, а саме: 31 комунальній соціальній службі; 12 українських громадських, релігійних організаціях, АТ, ТОВ; 2 міжнародних громадських організаціях, іноземних соціальних установах; 7 медичних або реабілітаційних центрах, 1 дитячому садочку.

Перелік установ, де проходили практику студенти 3 року навчання:

Бродівське районне добровільне товариство захисту дітей з інвалідністю «Надія» (м.Броди, Золочівський район, Львівська обл.)

Відділ соціального захисту населення Жовківської міської ради Львівської області (м. Жовква, Львівська обл.)

Відділ соціального захисту населення Мурованської сільської ради Львівської територіальної громади (с. Сороки Львівські, Львівська обл.)

Волинський обласний центр зайнятості (м. Луцьк)

КЗ «Джулинський навчально-реабілітаційний центр» Джулинської сільської ради Вінницької області

КЗ ЛОР «Добромильська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат І–ІІ ступенів» (м. Добромиль, Львівська обл.)

Комунальна установа «Городоцький інклюзивно-ресурсний центр» Городоцької міської ради Львівської області (м. Городок, Львівська обл.)

Комунальна установа «Центр надання соціальних послуг Городоцької міської ради» (м. Городок, Львівська обл.)

Комунальна установа «Центр надання соціальних послуг» Судововишнянської міської ради (м. Судова Вишня, Яворівський район Львівської обл.)

Комунальна установа «Центр соціальних служб Бершадської міської ради» (м. Бершадь, Гайсинський район, Вінницька обл.)

Комунальна установа «Центр соціальних служб Рогатинськоі міської ради» (м. Рогатин, Івано-Франківська обл.)

Комунальна установа «Центр соціальної підтримки дітей та сімей «Рідні» Львівської міської ради (м. Львів)

Комунальна установа змішаного типу «Львівський міський центр соціальних послуг та реабілітації «Джерело» (м. Львів)

Комунальне некомерційне підприємство «Буська центральна районна лікарня». Центр ментального здоров'я (м. Буськ, Золочівський район, Львівська обл.)

Комунальне підприємство «Кременчуцький обласний наркологічний диспансер» (м. Кременчук, Полтавська обл.)

Комунальний заклад Львівської обласної ради «Краковецький навчально-реабілітаційний центр з поглибленою професійною підготовкою» (смт. Краковець, Яворівський район, Львівська обл.)

КУ «Центр надання соціальних послуг Меденицької селищної ради» (м. Дрогобич, Львівська обл.)

Новояворівський іклюзивно-ресурсний центр Новояворівської міської ради (м. Новояворівськ, Львівська обл.)

Спеціалізована служба підтримки осіб, постраждалих від домашнього насильства та насильства за ознакою статі при Львівському міському центрі соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (м. Львів)

Стрийський міський центр надання соціальних послуг (м. Стрий, Львівська обл.)

Управління соціального захисту населення Львівської районної державної адміністрації (м. Кам'янка-Бузька, Львівська обл.)

Управління соціального захисту населення Шептицької районної державної адміністрації Львівської області (м. Сокаль Львівська обл.)

Філія соціальної роботи та психологічної підтримки КНП Стрийської міської ради ТМО «СМОЛ» (м. Стрий Львівська обл.)

Центр підтримки «Я-Маріуполь» (м. Львів)

Центр соціальної підтримки осіб з числа дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування і внутрішньо переміщених осіб (м. Львів)

Шептицький міський центр соціальних служб (м. Шептицький, Львівська обл.)

Українські громадські, релігійні організації, АТ, ТОВ:

Care in Action — Турбота в дії (м. Львів)

Благодійна організація «Фонд Горіховий дім», Центр Інтегральної опіки для жінок у кризових ситуаціях імені Ольги Ціпановської (м. Львів)

БО Благодійний фонд «Карітас-Броди» (м. Броди, Золочівський район, Львівська обл.)

Волонтерська організація при парафії Собору Святого Архистратига Михаїла (м. Самбір, Львівська обл.)

Всеукраїнський єврейський благодійний фонд «Хесед-Ар'є» (м. Львів)

Дім для людей з особливими потребами «Капернаум» при монастирі свв. апостолів Петра і Андрія УГКЦ (с. Брюховичі, Львівська обл.)

Інклюзивно-ресурсний центр «Чутливий простір» (м. Львів)

Карітас Львів (м. Львів)

ТОВ «Добро Клінік» (м. Львів)

Центр психологічної допомоги «Рівновага» (м. Київ)

Яворівська районна членська благодійна організація «Дитячі мрії», соціальний центр «Регіна» (м. Новояворівськ, Львівська обл.)

Медичні, реабілітаційні центри:

АТ «Галичфарм» (м. Львів)

Навчально-реабілітаційний центр «Джерело» (м. Львів)

Реабілітаційний центр «Unbroken» (м. Львів)

Реабілітаційний центр «Фенікс» (м. Львів)

ТОВ Медичний центр «Медіальт» (м. Львів)

Центр ментального здоров'я лікарні Св. Пантелеймона (м. Львів)

Дитячі садочки:

Заклад дошкільної освіти с. Містки (Львівська обл.)

Міжнародні громадські організації, іноземні соціальні установи:

Мальтійська служба допомоги у Львові (м. Львів)

ТОВ «Міжнародний Інститут Психоаналізу та Системного Консультування» (м. Київ)

Студенти 4 року навчання практику пройшли в 61 установі, а саме: 20 комунальних соціальних службах; 7 українських громадських, релігійних організаціях, АТ, ТОВ; 2 міжнародних громадських організаціях, іноземних соціальних установах; 3 медичних та реабілітаційних центрах; 3 закладах освіти; 2 установах ДСНС; 1 дитячому садочку.

Перелік установ, де проходили практику студенти 4 року навчання:

«Новояворівський інклюзивно-ресурсний центр» Новояворівської міської ради

Державне некомерційне підприємство Центр комплексної реабілітації «Галичина»

КЗ ЛОР «Добромильська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат І–ІІ ступенів» (м. Добромиль, Самбірський район, Львівська обл.)

Комунальна установа «Інклюзивно-ресурсний центр» Самбірської міської ради

Комунальна установа «Центр надання соціальних послуг» Городоцької міської ради

Комунальна установа Яворівської ради Львівської обл. «Яворівський інклюзивно-ресурсний центр»

Комунальне некомерційне підприємство Львівської обласної ради «Львівська обласна клінічна лікарня»

Комунальний заклад загальної середньої освіти «Гімназія № 25 імені Вадима Ангела» Хмельницької міської ради (м. Хмельницький)

Комунальний заклад Львівської обласної ради «Жовківський багатопрофільний навчально-реабілітаційний центр «Злагода»»

Комунальний заклад «Центр надання соціальних послуг» Глинянської міської ради Львівського району Львівської обл.

Львівський обласний центр соціальних служб (м. Львів)

Реабілітаційне відділення комунального некомерційного підприємства Самбірської міської ради «Самбірська центральна лікарня»

Філія соціальної роботи та психологічної підтримки центру «Джерело»

Центр надання соціальних послуг с. Зимна Вода (Львівська обл.)

Центр соціальної підтримки дітей та сімей «Рідні» Львівської міської ради

Чинадіївський дошкільний навчальний заклад (дитячий будинок) інтернатного типу закарпатської обласної ради (с. Чинадійово, Мукачівський район, Закарпатська обл.)

Українські громадські, релігійні організації, АТ, ТОВ:

Благодійна організація «Фонд Горіховий дім» (м. Львів)

Благодійна організація благодійний фонд Карітас-Сокаль

БФ Шпиталь імені Митрополита Андрея Шептицького Курії Львівської Архиєпархії УГКЦ

ТОВ «ОСНОВА» (м. Львів)

Товариство з обмеженою відповідальністю «Кактус клуб, центр розвитку та соціалізації»

Центр «Територія розвитку»

Центр терапії залежностей «Берег життя» (м. Київ)

Медичні, реабілітаційні центри:

Навчально-реабілітаційний, освітній центр «Старт». Центр розвитку та соціалізації

Львівська обласна державна клінічна психіатрична лікарня (м. Львів)

Комунальний заклад Львівської обласної ради «Навчально-реабілітаційний центр «Левеня»

Дитячі садочки:

Заклад дошкільної освіти № 130 (м. Львів)

Заклади середньої освіти:

СЗШ № 100(м. Львів)

Стрийська початкова школа №11 Стрийської міської ради Стрийського району Львівської обл.

Ліцеї, гімназії, ВНЗ:

Нововолинський ліцей № 6 Нововолинської міської ради Волинської обл.

Ліцей імені Тараса Городецького (м. Шептицький, Львівська обл.)

ЛНУ ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького (м. Львів)

ДСНС України:

Головне управління ДСНС України у Львівській області. Відділ соціально-гуманітарної роботи та психологічного забезпечення (м. Львів)

Головне управління ДСНС України у Рівненській області. Відділ соціально-гуманітарної роботи та психологічного забезпечення (м. Рівне)

Міжнародні громадські організації, іноземні соціальні установи:

Мальтійська служба допомоги у Львові

Geschäftsstelle Bern HEKS, Geschäftsstelle Bern (м. Берн, Швейцарія)

Захист звітів навчальної практики став можливістю для студентів-психологів відрефлексувати власні спостереження, переживання, набутий індивідуальний досвід взаємодії з

дошкільнятами та школярами, з клієнтами соціальних служб, благодійних організацій та ін. Студенти під час звіту проявили ініціативу і живу зацікавленість, розповідали однокурсникам про неординарні ситуації, демонструвати фото та відео з місця своєї практики.

Водночас проведення навчальної практики виявило недоліки і прогалини планування навчального процесу, а саме: освітньо-професійна програма за спеціальністю 053 «Психологія» не передбачає годин у навчальному навантаженні викладачів-кураторів практики від ЛДУБЖД, не передбачає годин у розкладі для настановних зустрічей зі студентами, щоб усно пояснити мету, завдання, методи роботи, які передбачені в ході проведення навчальної практики, а також не передбачає жодних годин у розкладі для підбиття підсумків навчальної практики у формі персонального захисту студентами звіту навчальної практики. Довелось у позааудиторний час проводити настановчі зустрічі зі студентами перед виходом на практику, а також у позааудиторний час проводити захист і обговорення її результатів. Це суттєво знецінює в очах студентів значення навчальної практики.

Висновки. Організована влітку 2025 р. навчальна практика стала кроком у професійному становленні студентів спеціальності 053 «Психологія» Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Можемо зробити висновок, що підібрані в програмі практики форми і методи роботи виявилися продуктивними навчальними інструментами, які можна покращувати і використовувати у майбутньому. Вони дають здобувачам вищої освіти можливість засвоїти у професійній діяльності соціально-психологічні знання, сформувати професійну Я-концепцію, уважніше оцінити власні успіхи та прогалини в роботі з людьми в непростих життєвих ситуаціях.

З огляду на проведений вище аналіз особливостей організації навчальної практики у 2025 році, гарантам освітніх

програм слід рекомендувати відвести в навчальному плані 2 академічні години зі студентами для настановного заняття перед практикою, а також 2 академічні години для захисту результатів навчальної практики у формі заліку.

Також слід щорічно обговорювати на засіданні кафедри практичної психології та педагогіки узагальнені результати навчальної практики за поточний рік з метою покращення її організації для якіснішої підготовки здобувачів спеціальності 053 «Психологія».

Список використаних джерел:

1. Концептуально-технологічна модель підготовки майбутніх фахівців соціальнопедагогічної сфери: монографія / Т. Василюк, І. Лисоконь, І. Размолодчикова, І. Шимко. Упоряд. І. Лисоконь. Кривий Ріг: КДПУ, 2022. 182 с. URL: http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6700/1/Лисоконь_розділ_монографії_2022.pdf

2. Фіцула М. М. Педагогіка. Київ: Альма Матер, 2009. 560 с.

3. Про затвердження Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів: наказ МОН N 691 від 19.10.2001 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0691290-01#Text

4. Левинська І. Б. Структура професійної компетентності майбутнього психолога: теоретичний зарубіжний досвід. Наукові записки НаУКМА. 2016. Т. 188: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. С. 27–31. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3aa405d9-ae3f-4254-9b52-64e531ccfc71/content

5. Психологічна практика в закладах освіти: організація та проведення (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти): навчально-методичний посібник / укладачі: Кириленко В. Г., Крюкова О. В., Кучеровська Н. О., Палій В. С. Київ, 2017. 92 с. URL: https://psy.knlu.edu.ua/wp-

content/uploads/2017/01/психологічна-практика-в-закладах-освіти.pdf

6. Наскрізна програма практичної підготовки здобувачів Спеціальності 053 «Психологія». Освітньо-професійна програма: «Практична психологія», «Екстремальна та кризова психологія». Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський). Очна/заочна форма навчання. Методичні вказівки / Укладачі Р. І. Сірко, О. М. Лозинський. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 105 с.

7. Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти». URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf

8. Примірний штатний норматив чисельності працівників районного, міського, районного у місті, селищного, сільського центру соціальних служб: наказ № 29 Міністерства соціальної політики України від 26 січня 2021 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0029739-21#Text

9. Лозинський О. М., Цюприк А. Я., Лозинський А. Ф. Організація навчальної практики у підготовці соціальних працівників. Наукові перспективи. 2023. № 9 (39). С. 576–587. DOI: УДК 374.72 https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-576-587

10. Лозинський О. М. Соціально-психологічний компонент у підготовці соціальних працівників. Соціальна робота та соціальна освіта. 2023. Вип. 2 (11). С. 162–172.

ПІСЛЯМОВА

Підготовка фахівців ризиконебезпечних професій у сучасних умовах є одним із ключових завдань системи вищої освіти України. Повномасштабна війна, постійні суспільні виклики, високий рівень невизначеності та необхідність оперативного реагування на надзвичайні ситуації суттєво змінюють вимоги до професійної діяльності рятувальників, працівників сектору безпеки, правоохоронних органів та інших фахівців, діяльність яких пов'язана з ризиком для життя і здоров'я. У цих умовах особливої ваги набувають питання психологічної готовності, професійної стійкості, адаптивності та збереження психологічного благополуччя особистості.

У представленій монографії здійснено спробу комплексного осмислення проблем педагогічного забезпечення та психологічного супроводу професійної підготовки й здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій. Проведений теоретичний аналіз та результати емпіричних досліджень засвідчують, що ефективність професійної діяльності майбутніх фахівців значною мірою залежить не лише від рівня їхньої професійної компетентності, а й від сформованості внутрішніх психологічних ресурсів, здатності до саморегуляції, емоційної стійкості, готовності діяти в екстремальних умовах та підтримувати власне психологічне благополуччя.

Матеріали монографії підтверджують, що сучасний освітній процес у закладах вищої освіти має бути спрямований не лише на передачу знань і формування професійних умінь, а й на створення умов для гармонійного особистісного розвитку здобувачів освіти, зміцнення їхнього психічного здоров'я, формування навичок ефективного подолання стресу та розвитку життєстійкості. Особливого значення це набуває в умовах воєнного стану, коли майбутні фахівці змушені

навчатися й професійно зростати в ситуації постійного психоемоційного напруження.

Водночас результати досліджень дозволяють стверджувати, що навіть у складних кризових умовах професійна підготовка може стати важливим ресурсом особистісного розвитку, формування професійної ідентичності, відповідальності, внутрішньої сили та готовності служити суспільству. Саме тому особливо актуальними є подальші наукові пошуки у сфері психопедагогіки безпеки, психологічного супроводу професійної діяльності, розвитку здоров'язбережувальних технологій та вдосконалення освітнього середовища закладів вищої освіти.

Авторський колектив висловлює щиру вдячність усім науковцям, викладачам, практичним психологам, здобувачам освіти та фахівцям-практикам, чиї ідеї, досвід і результати досліджень стали підґрунтям для підготовки цієї монографії. Окрема подяка адресована Збройним Силам України, завдяки яким ми маємо можливість здійснювати наукові дослідження в умовах воєнного стану, а також майбутнім фахівцям ризиконебезпечних професій, які, попри складні умови сьогодення, продовжують навчатися, професійно зростати та готуватися до виконання надзвичайно важливої місії – забезпечення безпеки людини, суспільства і держави.

Сподіваємося, що викладені у монографії наукові положення, практичні рекомендації та результати досліджень стануть корисними для подальшого розвитку педагогічної та психологічної науки, удосконалення професійної підготовки фахівців ризиконебезпечних професій, а також сприятимуть формуванню безпечного, психологічно підтримувального та здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Авдошенко Н. В. Використання відеоматеріалів під час викладання лекційного матеріалу. Медсестринство. 2013. № 4. С. 44–47.

Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2016. 234 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/107163/1/Посібник%20НПС_16.pdf.

Адаптація психічна. Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Адаптація_психічна.

Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія / В. І. Бондар, І. М. Шапошнікова, Т. Л. Опалюк, Т. Й. Франчук; за заг. ред. В. І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.

АЗОВ. Супровід. Що не так з «Лірикою»? URL: https://www.azov.care/blog/whats-wrong-with-pregabalin.

Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців): методичні рекомендації. Бібліотека психологічної та соціальної допомоги. URL: http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61.

Алещенко В. Психологічне благополуччя військовослужбовця Збройних Сил України. Психологічний журнал. 2024. № 13. С. 73–79.

Алєксєєнко Т. Ф., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю., Бибик Д. Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія / за ред. Т. Ф. Алєксєєнко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.

Альфавіцька Г. В., Пархоменко В.-П. О., Пархоменко Р. В. Цифровізація програм навчання для пожежних-рятувальників. Інформаційна безпека та інформаційні технології: збірник доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції «ІБІТ-2024» (м. Львів, 27 листопада 2024 р.). Львів: ЛДУ БЖД, 2024. С. 634–647.

Аналітична довідка про пожежі та їх наслідки в Україні за 9 місяців 2025 року. URL: analiticna-dovidka-pro-pozezi-za-9-misiaciv-2025-roku.pdf

Аналітична інформація за даними Міністерства у справах ветеранів України. URL: https://data.mva.gov.ua/.

Андрейчин С. Р. Система впровадження арт-методів у роботі практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 5. С. 13–18.

Андрієнко О. В. Теоретичні виміри діяльнісного опосередкування стану психологічного балансу особистості: монографія. Київ: Людмила, 2021. 278 с.

Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 76–80. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_15.

Андрущенко В. І. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. Психологічний журнал. 2022. Вип. 8. С. 6–16.

Анкета здоров’я пацієнта (PHQ-9). URL: https://icbt.org.ua/wpcontent/uploads/2017/11/PHQ-9_rus.pdf.

Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2020. С. 110–128.

Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects. 2022. P. 1316–1322.

Бадьорий Є. ПТСР у цивільних і військових: хто найбільш вразливий, які наслідки та шляхи подолання. Oboz.ua. URL: https://www.obozrevatel.com/ukr/novosti-obschestvo/ptsr-u-tsivilnih-i-vijskovih-statistika-naslidki-ta-shlyahi-podolannya.htm.

Базарний С. В., Новіков О. А. Комплексний аналіз інструментів PC-PTSD-5, CAPS-5 та PCL-5 для діагностики ПТСР у військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2025. Т. 3. № 85. С. 34–37. URL: https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/322864/316536/.

Балл Г. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень філософії. Педагогіка і психологія. 2016. С. 9–15.

Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. – 364 с.

Барвіна Н. О. Культурно-виховна місія мистецтва в університетській театральній студії. Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць. 2020. Вип. 2 (95). С. 6–17.

Бєлєнок О., Мацко-Демиденко І. Рекреаційна поведінка громадян України. Нова парадигма. 2016. Вип. 130,. С. 33–51.

Бикова О. В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців пожежної охорони: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2001. 204 с.

Біженці та внутрішньо переміщені особи України на шляхах війни: кроки незламності: монографія / В. І. Подшивалкіна, Н. В. Коваліско та ін.; за ред. М. В. Бірюкової. Харків, 2023. 381 с.

Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 2. № 5. С. 25–28.

Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. Наука і освіта: науково-практичний журнал

Південного наукового Центру НАПН України. 2010. № 3/LXXXX. С. 12–16.

Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 3 (1). С. 111–117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_3(1)__22.

Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. 2021. Вип. 4. С. 82–86.

Богучарова О. І., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія», 2016. С. 27–36.

Боднарчук В. В. Формування соціальних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців цивільного захисту у Студії акторської майстерності: дис. … д-ра філософії: спеціальність 015 / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів, 2025. 291 с.

Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Гуманітарні студії: історія та педагогіка. 2021. № 1 (01). С. 125–128.

Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посіб. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.

Борець Ю., Кухар Т., Палагнюк О. Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців соціономічного профілю. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2023. Вип. 51. С. 19–24.

Борисова О. В., Знаткова О. М., Кульга О. О., Нікітіна В. В. Соціальна робота з вимушеними переселенцями в сучасній Україні: монографія / Луган. нац. аграр. ун-т. К. : Видавничий дім «Кондор», 2019. 468 с.

Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05) / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022. 301 с.

Борщевич В. Українське військове духовенство. Волинський Православний вісник. 1998. № 2 (2). С. 71.

Брюховецька О., Чаусова Т., Інжиєвська Л. Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 1. С. 23–32. URL: https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.3

Букви. Стартував YouTube-проєкт «Велика земля» про досвід військовополонених. Ведуча – Валерія «Нава» Суботіна. Букви. URL: https://bukvy.org/startuvav-youtube-proyekt-velyka-zemlya-pro-dosvid-vijskovopolonenyh-veducha-valeriya-nava-subotina/.

Бутмарчук С. В. Кінотерапія та кінотренінг або кіно замість ліків (інтерактивний метод роботи практичного психолога). URL: https://naurok.com.ua/kinotrening-yak-odin-z-interaktivnih-metodiv-roboti-psihologa-z-batkami-pedagogami-ta-pidlitkami-107181.html

Бутмарчук С. В. Кінотреніг як інтерактивний метод роботи практичного психолога. Збірник тренінгових занять для учнів, батьків, педагогів. URL: https://naurok.com.ua/kinotrening-yak-interaktivniy-metod-roboti-praktichnogo-psihologa-zbirnik-treningovih-zanyat-dlya-uchniv-batkiv-pedagogiv-107192.html

Бутмарчук С. В. Кінотренінг як інтерактивний метод роботи психолога з батьками, педагогами та підлітками. URL: https://naurok.com.ua/kinotrening-vibrana-tematika-stosunki-batkiv-i-ditey-107184.html

Вавринів О. С. Соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників: дис. … канд. психол. наук: 19.00.05. Сєвєродонецьк, 2020. 265 с.

Валуйська А. Історія і види арт-терапії. Заняття з педагогами. Психолог. 2012. № 13–14. С. 66–67.

Ващук М. М. Теоретико-правові аспекти інституціалізації військового капеланства: досвід України та США. Модернізація законодавства та правозастосування: вимоги часу: Актуальна юриспруденція: збірник матеріалів Міжнародної юридичної науково-практичної конференції (м. Київ, 6 грудня 2018 р.). Київ: Видавничий дім «АртЕк», 2018. С. 14–18.

Вдович С. М. Естетичне виховання студентської молоді засобами театрального мистецтва. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. 2024. Вип. 1 (3). С. 22–28. URL: https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/2821. DOI https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-1-4

Вдович С. М., Бабій І. В. Можливості дозвілля в естетичному вихованні студентської молоді. Суспільство та національні інтереси. 2024. № 6 (6). С. 52–61. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/sni/article/view/15349. DOI: https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-6(6)-52-61

Вдович С. М., Зельман Л. Н. Використання тренінгових технологій для розвитку навичок професійного спілкування майбутніх психологів. Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи: монографія / за наук. ред. М. Коваля, Н. Ничкало; упоряд. А. Кузик, А. Литвин. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. С. 179–183.

Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

Верховод О. Психологічні складнощі адаптації за кордоном. Евакуація. City. URL: https://evacuation.city/articles/235924/tut-vsechuzhe-hochu-dodomu-psihologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom.

Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наук. доп. за ред. канд. соціол. наук О. М. Балакірєвої; НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України». Київ, 2016. 140 с.

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.

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.

Вірна Ж. П. Аксіологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1. С. 104–112. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2013_1_12\

Власенко І. А., Фокіна В. А. Кінотренінг як практика успішної комунікації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С.101–106.

Вознесенська О. Л., Голубєва О. Є. Використання кінотерапії як форми медіа-освіти. Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. Київ: Міленіум, 2008. Вип. 19 (22). С. 332–339.

Войлова Н. Історія в картинках. Техніки арт-терапії. Психолог. 2012. № 13–14. С. 47–52.

Волинець Н. В. Емпірична модель особистісного психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2018. Вип. 2. С. 1 16.

Волинець Н. В. Методологічні проблеми дослідження психологічного благополуччя особистості. Психологія національної безпеки і благополуччя особистості: матеріали

Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 26–27 квітня 2018 р.). Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 52–54.

Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.

Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. Science of XXI century: development, main theories and achievements: mater. of II International Scientific and Theoretical Conference (June 24, 2022; Helsinki, Finland). Helsinki, 2022. С. 12–15.

Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479–484.

Ворощук О. М. Періодизація становлення інституту військового духовенства (капеланської служби) збройних сил України у 1991–2017 роках та рекомендації щодо використання досвіду задоволення релігійних потреб військовослужбовців збройних сил України у сучасних умовах. Thescientificheritage. Budapest (Hungary), 2021. No 79. С. 64–70.

Гавловський О. Д. Рівні тривожності та депресії учасників антитерористичної операції. Україна. Здоров'я нації. 2019. Вип. 1. С. 15–18. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgibin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.

Гавриловська К. П., Павлюк І. М. Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 3. С. 45–49. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42517/1/27-.pdf

Гайструк Н. А., Солєйко О. В. Арт-терапія: від світового досвіду до національних пріоритетів. Мистецтво лікування. 2014. № 2 (108). С. 57–60.

Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Західний науковий центр НАН України та МОН України. URL: http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php.

Галецька І. І., Сосновський Т. М. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2006. 338 с.

Гаркуша І. В. Особливості емоційної сфери особистості після переживання екстремальної ситуації. European vector of contemporary psychology, pedagogy and social sciences: the experience of Ukraine and the Republic of Poland: collective monograph. Vol. 2. Sandomierz: Baltija Publishing, 2018. P. 66−84.

Гердер Ґ. Про вплив поетичного мистецтва на звичаї народів. Мислителі німецького романтизму. Івано-Франківськ: Лілея-НВ. 2003. С. 69–82.

Гідденс Е. Соціологія / пер. з англ. В. Шовкун, А. Олійник. Київ: Основи, 1999. 726 с.

Горенко М. В., Радзівіл К. П. Психологічне благополуччя майбутніх психологів в умовах війни. Габітус. 2023. № 56. С. 65–69.

Гринечко А. Вплив тривожності на процес самовизначення в підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2015. 30 с.

Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. Молодіжна політика: проблеми та перспективи : зб. матеріалів VI Міжн. наук.-практ. конф., Дрогобич, 15–16 травня 2009 р. Дрогобич: ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. С. 272–276.

Гринечко А. Я. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. Освіта регіону: зб. наук. праць. 2011. № 2. С. 282–287.

Гринців М. В. Психологічні особливості професійної адаптації молоді. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 54–57.

Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного

авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. 2022. № 21. С. 97–107.

Грушевський М. С. Історія української культури: у 6 т. 9 кн. Київ: Либідь, 1993. Т. 1. 392 с.

Гудзь Т. О. Соціально-психологічна реабілітація українських ветеранів. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. 2019. Вип. 32. С. 74–86.

Данилевич Л. Психологічні аспекти особистісно-професійного саморозвитку майбутніх психологів. Вчені записки Університету «КРОК». 2024. № 1 (73). С. 227–233. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-227-233

Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. Психологічні перспективи. 2016. Вип. 28. С. 93–107.

Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Київ – Чернігів, 2016. 543 с.

Дерев'янко С. Внутрішньо переміщені особи: проблеми політичної соціалізації в Галичині. Наукові записки: ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України. 2017. Вип. 1 (87). С. 199–216.

Дзюба М., Волошина М. Історія взаємовідносин церкви та армії на території сучасної України від появи християнства до початку XX століття. Козацтво України. 2004. № 4. С. 16–21.

Дишкант О. В. Індивідуально-психологічні особливості рятувальників з різними рівнями схильності до ризику. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. 2015. № 20 (2). Ч. 1. С. 66–73.

Дідковська Л. І., Дідковський А. П. Психологія потенційного емігранта: монографія. Львів: Растр-7, 2023. 595 с.

Дідковська Л. І., Дідковський А. П. Соціально-культурна адаптація в імміграції. Ч. 1. Львів: Растр-7, 2024. 448 с.

Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану / ред. М. С. Коваль. Львів: ЛДУБЖД, 2023. 306 с.

Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лизак,

М. Прокопович; наук. ред. В. Горбунової, Л. Засєкіної, О. Плевачук. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2023. 536 с.

Дубінський С. В. Психологічні наслідки війни та коучингові підходи до відновлення. Alfred Nobel University journal of pedagogy and psychology. 2025. № 2 (30). С. 62–76. DOI: https://doi.org/10.32342/3041-2196-2025-2-30-5

Дубовик О. В. Методики розвитку креативності у зарубіжній педагогіці. Сучасні виклики професійної освіти: теорія і практика: зб. наук. праць з нагоди 25-річчя створення Львівського навчально-наукового центру професійної освіти / упорядник Ю. І. Колісник-Гуменюк. Львів, 2019. С. 170–175.

Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2002. 197 с.

Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко, О. В. Рудоміно-Дусятська; за ред. Ю. М. Швалба. Київ; Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.

Елліс А. Як зберегти емоційне здоров'я за будь-яких обставин. Київ: Сварог, 2023. 282 с.

Ентоні М. М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 130 с.

Етичний кодекс психолога. 2020. URL: https://myronivka-osvita.gov.ua/etichnij-kodeks-psihologa-13-04-48-16-09-2020/.

Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 11 (87). С. 59–63.

Єрьоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного

університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 211–216.

Єрьоменко О. А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.

Єфімова А. Г. Соціально-психологічна адаптація українців до умов вимушеної міграції. Наука і молодь – 2024: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: матеріали IV Міжнапродної науково-практичної конференції (17 квітня 2024 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2024. С. 613–616. URL: http://umo.edu.ua/materiali-kinferencij-nimp.

Жаловага А. С. Антропологічні основи християнського проповідування: дис. ... канд. філос. наук: 09.00.11 / Ін-т філософії ім. Г. Сковороди НАН України. Київ, 2002. 182 с.

Закон України від 30.11.2021 № 1915-IX «Про Службу військового капеланства». URL: https:// zakon.rada.gov.ua/ laws/show/1915-20#n53.

Залуцька Н. М. Генералізованний тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі і підходи до діагностики і терапії. Огляд психіатрії і медичної психології. 2014. № 3. С. 80–89.

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

Звірянський Г. В. Вплив воєнного стану на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти під час навчання в навчальних закладах зі специфічними умовами навчання в системі МВС України. Захист та дотримання прав громадян органами Національної поліції України в умовах воєнного стану: тези доп. учасників наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 7 груд.

2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 267–269.

Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. 320 с.

Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 47–53. URL: http://nbuv.gov.ua/ UJRN/apspp_2015_4_10

Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Пед. думка, 2016. 216 с.

Зуб О., Таймасов Ю., Турчинов А., Алфімова Л. Формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки. Молодь і ринок. 2019. № 10 (177). С. 18–24.

Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78.

Ільницька Л. В. Виховання в контексті соціально-естетичної концепції Герберта Ріда: автореф. дис... канд. філос. наук: 09.00.08. Київ: Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2005. 22 с.

Ісаєнко Т. К. Виховання моральної культури курсантів у педагогічному процесі вищих військових закладів освіти: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2005. 219 с.

Історія релігії в Україні. Т. 3. Православ'я в Україні. Київ, 1999. С. 110–111.

Казаннікова О. В. Особливості прояву тривожності в юнаків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 1. Т. 1. С. 176–180.

Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2008. 24 с.

Карамушка Л. М. Технології забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості: результати наукового дослідження. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2025. Т. 7. № 1. С. 1–11.

Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3 (27). С. 85–94.

Каргіна Н. В., Цибух Л. М., Мельничук І. В. Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівнем задоволеності життям. Габітус. 2020. Вип. 16. С. 140–144. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/16-2020/24.pdf

Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 434 с.

Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1–10.

Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170–186.

Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: монографія. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2021. 143 с.

Кибальна Н. А. Виховання професійної відповідальності майбутніх фахівців цивільного захисту: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань, 2016. 280 с.

Кириченко В. В. Професійна адаптація особистості: суб'єктноціннісний підхід до вивчення. Проблеми та перспективи розвитку практичної психології в Україні: матер. II Всеукр. наук. Інтернет-конф (24 жовтня 2013 р., м. Умань). Умань: Візаві, 2013. С. 56–57.

Кіноаналіз: як краще пізнати себе через спостереження за героями фільму. URL: https://ucu.edu.ua/news/kinoanaliz-yak-krashhe-piznaty-sebe-cherez-sposterezhennya-za-geroyamy-filmu/

Кінотерапія як форма медіаосвіти. URL: https://ms.detector.media/mediaosvita/ post/10584/2011-01-14-kinoterapiya-yak-forma-mediaosvity/

Климчук В. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. Неврологія. Психіатрія. Психотерапія. Київ, 2022. № 2. С. 1–4.

Климчук В. Тривога під час війни та її наслідки. Здоров'я України 21 сторіччя: медична газета. 2022. № 9. С. 526.

Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPIUKR). Психологічний часопис. 2021. № 3. Вип. 7. С. 57–74.

Коваліско Н. В., Бубняк С. М. Соціальне самопочуття внутрішньо переміщених осіб в Україні: соціологічний дискурс: монографія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. 294 с.

Коваль І. С. Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до неперервного саморозвитку: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04. Львів, 2025. 520 с.

Коваль І. С. Формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до неперервного саморозвитку: монографія / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 486 с.

Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах: дис. …канд. пед. наук: 13.00.04. Львів, 2017. 304 с.

Коваль І. С., Судніцин Ю. Т. Вітчизняний та закордонний підхід до підготовки майбутніх фахівців цивільного захисту в умовах інноваційних тенденцій суспільства. Проблеми освіти. 2025. Вип. 2 (103). С. 463–473. DOI: https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-103.2025.30.

Коваль М. С. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх працівників ДСНС України в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2020. 567 с.

Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності в надзвичайних ситуаціях. Львів: СПОЛОМ, 2004. 376 с.

Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка у професійно-екстремальній підготовці фахівців галузі безпеки людини. Вісник НАПН України. 2024. Т. 6. № 1. С. 1–13.

Козяр М., Литвин А. Теоретичні засади формування готовності фахівців цивільного захисту до діяльності в екстремальних ситуаціях. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2017. № 1. С. 85–98.

Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості ступеня вияву у військовослужбовців діагностичних індикаторів ПТСР, зумовленого впливом екстремальних чинників бойової діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2016. Вип. 20. С. 84–93. URL: nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisis.

Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. Київ: Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с.

Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. Х. : НА НГУ, 2018. 488 с.

Коломієць А. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: зб. наук.-методи. праць / за заг. ред. О. О. Стахової. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2018. С. 44–48.

Комплексний посттравматичний стресовий розлад: сутність, прояви, подолання. Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали всеукр. наук. конф. (м. Тернопіль). 2025. С. 220–222. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/54569/1/Збірник%20III%20Всеукр.конф.%20(Тернопіль,%202025)%20(1).pdf#page=220.

Концептуально-технологічна модель підготовки майбутніх фахівців соціальнопедагогічної сфери. [Монографія] / Автр. Кол. Т.Василюк, І. Лисоконь, І. Размолодчикова, І. Шимко. Упоряд. І. Лисоконь. Кривий Ріг: КДПУ, 2022. 182 с. 10.08.2023. URL: http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6700/1/Лисоконь_розділ_монографії_2022.pdf

Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. Вип. 2. С. 85–93.

Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_22.

Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 40 с.

Корольчук М. С., Корольчук М. В., Кулаженко А. І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ, 2014. 276 с.

Короцінська Ю. А., Мисоченко А. В. Особливості вимушеної міграції як виду втрати. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2024. Вип. 1 (4). С. 108–115. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).12.

Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: дис. … канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2003. 182 с.

Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк: Вежа, Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009. 316 с.

Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 6. Т. 1. С. 92–96.

Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7 (36). С. 98–117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10.

Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

Крамченкова В. О., Жукова Л. В. Психологія професійного благополуччя дефектологів: монографія. Харків: Діса плюс, 2023. 211 с.

Краса педагогічної дії: навч. посіб. Київ: Українсько-фінський інститут менеджменту і бізнесу, 1997. 302 с.

Красин С. Вступ до режисованої фільмотерапії. Зцілення за допомогою кіно. URL: https://cinematherapy.org/wp-

content/uploads/2023/12/Красін_С_А_Вступ_до_режисованої_фільмотерапії

Кремешна Т. Театр як засіб впливу на культурне та соціальне становлення особистості. Молодь і ринок. 2012. № 5. С. 102–104.

Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с.

Кульчинська Л., Дегтярьова Г., Волошенюк О. Аналіз фільму «Сутінки. Сага. Світанок» URL: https://www.aup.com.ua/upload/model_uroku_Sutinky.pdf

Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2015. № 20 (2). С. 98–104.

Кусій М. І. Підготовка майбутніх фахівців пожежно-рятувальної служби до професійної діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2011. 267 с.

Лазаренко І. В. Літературознавчо-психологічні передумови аналізу художнього твору. URL: http://www.interklasa.pl/portal/dokumenty/ridna_mowa_uk/index . php?page =rm38_04

Лазаренко І. В. Провідні принципи літературно-психологічного аналізу художнього твору. Українська література. 2013. № 10. С. 31–33.

Левинська І. Б. Структура професійної компетентності майбутнього психолога: теоретичний зарубіжний досвід. Наукові записки НаУКМА. 2016. Т. 188: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. С. 27-31. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3aa405d9-ae3f-4254-9b52-64e531ccfc71/content

Лєсовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2017. 144 с.

Лимаренко Л. Загальнопедагогічні засади діяльності студентського театру у системі професійної підготовки майбутніх педагогів: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04 / Херсонський державний університет. Херсон, 2016. 583 с.

Лимаренко Л. І. Перспективи театрально-педагогічної підготовки майбутніх педагогів у системі професійної освіти. Педагогічний альманах. 2016. Вип. 29. С. 143–148.

Литвин А. В., РуденкоЛ. А. Психологічна підготовка майбутніх офіцерів: досвід, пропозиції та рекомендації. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2024. № 1 (12). С. 169–186.

Лісова Поляна. Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна». URL: https://www.lisovapoliana.com.ua/.

Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. пр. 2022. С. 70–73.

Лозинський О. М. Соціально-психологічний компонент у підготовці соціальних працівників. Соціальна робота та соціальна освіта. 2023. Вип. 2 (11). С. 162–172.

Лозинський О. М., Цюприк А. Я., Лозинський А. Ф. Організація навчальної практики у підготовці соціальних працівників. Наукові перспективи. 2023. № 9 (39). С. 576–587. DOI: УДК 374.72 https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-576-587

Лущ В. І., Яковчук Р. С., Войтович Д. П. Методика проведення практичних занять у багатофункціональному тренажері контейнерного типу. Пожежна безпека. 2020. Т. 36. С. 84–94. DOI: https://doi.org/10.32447/20786662.36.2020.09.

Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2016. Вип. 12. С. 131–138.

Максим О. В., Рябовол Т. А. Окремі аспекти психологічної реабілітації постраждалих від війни в Україні.

Наукові інновації та передові технології. 2025. № 3 (43). С. 1672–1684. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-3(43)-1672-1684

Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2022. № 5 (69). С. 90–97.

Марута Н. О., Панько Т. В. Клініко-психопатологічна структура та психопатологічні особливості розладів адаптації у внутрішньо переміщених осіб. Неврологія. Психіатрія. Психотерапія. 2023. № 3 (66). URL: https://health-ua.com/article/74690-klnkopsihopatologchna-struktura-tapsihopatologchn-osoblivost-rozladv-adapt.

Маслов Т. М. Динаміка тривожності студентів вузу в процесі їх професійного становлення. Вектор науки. 2014. № 4. С. 168–171.

Машбиць Ю. І. Навчальна технологія: психологічний аналіз. URL: http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2009/18.htm

Мельник А., Гринів Дз., Петринка Х., Залозецький М., Мичка Р. Віднайти щастя: визначення ключових факторів задоволеності життям серед українців. Вокс Україна. URL: https://voxukraine.org/vidnajty-shhastya-vyznachennya-klyuchovyh-faktoriv-zadovolenosti-zhyttyam-sered-ukrayintsiv

Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

Методичні рекомендації для проведення соціально-психологічних тренінгів за спеціальністю 053 «Психологія» / уклад. І. С. Коваль, Р. Я. Яремко. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 43 с.

Ми полегшуємо для вас шлях до ментального здоров'я. Rozmova.me. URL: https://www.rozmova.me/about

Міністерство оборони України вперше проводить навчання для військових капеланів українських церков та релігійних організацій (опубліковано: 09.04.2014). URL: http://catholicnews.org.ua/ministerstvo-oboroni-ukrayini-vpershe-provoditnavchannya-dlya-viyskovih-kapelaniv-ukrayinskih.

Мірошниченко О. А. Психологічні чинники адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. Наука і освіта. 2014. Вип. 8. С. 123–128.

Міхеєва Л., Мельник Д. Тривожність та її вплив на розвиток підлітка. Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору: матер. X-ї Всеукр. студент. наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 19–20 листоп. 2020 р. Хмельницький, 2020. С. 36–38.

Моляко В. О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. Практична психологія і соціальна робота. 2004. № 8. С. 1–4.

Москальова А. С., Власенко А. А. Психологічні особливості професійної діяльності психолога – представника допомагаючої професії соціономічного типу. Науковий огляд. 2018. № 4 (47). С. 124–141. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/710958/?utm_source=chatgpt.com

Мохнар Л. І. Виховання культури міжособистісної взаємодії курсантів у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів системи МНС України: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.07. Умань, 2014. 23 с.

Наскрізна програма практичної підготовки здобувачів Спеціальності 053 «Психологія». Освітньо-професійна програма: «Практична психологія», «Екстремальна та кризова психологія». Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський). Очна/заочна форма навчання. Методичні вказівки / Укладачі Р. І. Сірко, О. М. Лозинський. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 105 с.

Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Гуманітарні студії: історія та педагогіка. 2021. № 1 (01). С. 200–202.

Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників ДСНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2010. 19 с.

Олейник С. Зробіть психологічний аналіз ситуації, представленої у відео-фрагменті художнього фільму «Розумник Вілл Хантінг». URL: https://ru.essays.club-310246.html

Олійник Л. Г., Марциняк-Дорош О. М., Медянова О. В., Паньковець В. Л. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. Наукові перспективи. 2025. № 11 (57). С. 1477–1486. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1477-1486

Орищак Н. ПТСР у військових: методи діагностики, психотерапії та профілактики: кваліфікаційна робота. Львів, 2025. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8925/1/Орищак%20Н.%20кваліфікаційна.pdf

Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. Ліки України. 2021. Т. 7. № 253. С. 32–33. URL: http://lu-journal.com.ua/article/view/245660/243221.

Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. Психолог. 2004. № 13. С. 9–12.

Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: кол. монографія / К. М. Васюк, Ж. В. Сидоренко, Ю. А. Короцінська та ін.; за заг. ред. В. А. Оверчук. Вінниця, 2023. 380 с.

Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнар. психол. форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків). Харків: ХНУВС, 2023. 265 с.

Осьодло В. І. Вплив спорту та фізичної активності на психологічне благополуччя ветеранів бойових дій:

систематичний огляд. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково- практичної конференції. Київ: НУОУ. 2017. С. 279–281.

Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. Наука і освіта. 2018. № 3. С. 192–199.

Панков Я., Ушакова І. Психологічне благополуччя майбутніх працівників ДСНС. Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту: матеріали міжнар. науково-практ. конф. молодих учених. Харків: НУЦЗУ, 2022. С. 283.

Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 80–83.

Пилипенко Л. В. Особливості професійної діяльності психологів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 121–126.

Пилипенко Л. В. Формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби: метод. рекомендації. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 55 с.

Пилипенко Л. В. Формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби : дис. ... д-ра філософії: 015. Львів, 2025. 313 с.

Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров’я особистості юнацького віку. Наукові записки Львівського

державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2023. Т. 1. С. 58–66.

Пилипенко Л. В., Хмарна Л. М. Психологічне благополуччя майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. праць. Київ – Львів – Бережани – Ломжа, 2023. Вип. 13. С. 181–185.

Пилипів І., Делятинський Р. Інститут військових капеланів в Україні (XX–XXI ст.): етапи розвитку та роль у формуванні української нації. Гілея: науковий вісник. 2018. Вип. 134. № 7. С. 129–134.

Пішук С. Г. Формування культури дозвілля студентів вищих навчальних закладів в умовах роботи студентського клубу: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.07. Київ: Ін-т проблем виховання АПН України, 2005. 22 с.

Пономаренко І. В. Психологічне благополуччя у професійній діяльності рятувальників. Modern ways of solving the problems of science in the world: The VI International Scientific and Practical Conference (Warsaw, February13–15 2023). Warsaw, Poland, 2023. С. 350.

Пономаренко І. В. Психологічні особливості професійного благополуччя працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій: дис. … д-ра філософії в галузі психології: 053. Черкаси, 2024. 290 с.

Попович О. В. Поняття адаптації особистості: основні напрями трактування. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів і студентів. Черкаси: ЧІПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2019. С. 257–260.

Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття: зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2016. С. 106.

Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров’я військовослужбовців: автореф. дис. … доктора психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2004. 32 с.

Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. Habitus. 2022. № 44. С. 219–223. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.37

Примірний штатний норматив чисельності працівників районного, міського, районного у місті, селищного, сільського центру соціальних служб: наказ № 29 Міністерства соціальної політики України від 26 січня 2021 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0029739-21#Text

Приходько Ю. О. Особистісні якості психолога як чинник його професійності. Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. 2017. Вип. 10. С. 122–125. https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/507c54e7-dd8d-44bb-8d89-90ab36b61d4f/content

Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. Психологічна наука і освіта. 1998. № 2. С. 11–17.

Про внесення змін до деяких законів України щодо державного регулювання обігу рослин роду коноплі (Cannabis) для використання у навчальних цілях, освітній, науковій та науково-технічній діяльності, виробництва наркотичних засобів, психотропних речовин та лікарських засобів з метою розширення доступу пацієнтів до необхідного лікування: Закон України від 21.12.2023 № 3528-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3528-20#Text.

Про затвердження Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України: Наказ МОУ № 462. URL: https://ru.scribd.com/

document/671940259/Nakaz-HSH-462-27-12-2018-Dekompresiia-Instruktsiia#google_vignette

Про затвердження Положення про порядок проходження служби цивільного захисту особами рядового і начальницького складу та визнання такими, що втратили чинність, деяких постанов Кабінету Міністрів України: Постанова Каб. Міністрів України від 11.07.2013 № 593: станом на 17 трав. 2025 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/593-2013-п#Text.

Про затвердження Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів: наказ МОН N 691 від 19.10.2001 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0691290-01#Text

Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів): Наказ МОУ № 702. URL: https://www.mil.gov.ua/content/gsc_orders/MOU2015_702.pdf.

Про затвердження Положення про службу військового духовенства (капеланську службу) у Збройних Силах України: наказ Міністерства оборони України від 14 грудня 2016 р. № 685. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0010-17#Text

Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти». URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf

Психологічна практика в закладах освіти: організація та проведення (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти): навчально-методичний посібник / укладачі: Кириленко В. Г., Крюкова О. В., Кучеровська Н. О., Палій В. С. Київ, 2017. 92 с. URL: https://psy.knlu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/01/психологічна-практика-в-закладах-освіти.pdf

Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. 274 с.

Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: Національний авіаційний університет, 2016. 571 с.

Розова Т., Ханецька Т. Резильєнтність як чинник подолання посттравматичного стресового розладу в умовах війни. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2025. Вип. 28 (73). С. 147–156. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.28(73).13

Роменець В. А. Психологія творчості. Київ: Либідь, 2004. 288 с.

Рудницька О. Українське мистецтво у полікультурному просторі: навч. посіб. Київ: ЕксОб, 2000. 208 с.

Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Психологічні перспективи. 2022. № 39. С. 322–340.

Савчин М. Здатності особистості: монографія. Київ: ВЦ «Академія», 2016. 288 с.

Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

Семенюк О. Використання художніх фільмів у процесі підготовки майбутніх журналістів. Інтегровані комунікації. 2024. № 2 (18). С. 147–152.

Семиченко В. А., Зданевич Л. В. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки: зб. тез за матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Хмельницький, 2002. С. 12–20.

Сеньовська Н. Л. Художній фільм як засіб навчання студентів-педагогів під час вивчення курсу «Педагогіка». Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. 2016. № 3. С. 201–207.

Сергєєнкова О. П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 243–247.

Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 2–3. (23). С. 91–99.

Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. № V (17). С. 124–133.

Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.

Сисоєва С. О., Поясок Т. Б. Психологія та педагогіка: підручник для студентів вищих навчальних закладів непедагогічного профілю. Київ: Міленіум, 2005. 520 с.

Сірко Р. І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2002. 15 с.

Сірко Р. І. Теоретико-методологічні основи професійної підготовки майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби: дис. … д-ра психол. наук: 19.00.09. Хмельницький. 2019. 602 с.

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.

Сірко Р. І., Годій Л. В. Структура професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів

оперативно-рятувальної служби. Наукові інновації та передові технології. 2022. № 7. С. 101–109.

Сірко Р. І., Слободяник В. І., Шевелєва Ю. А. Теоретичний аналіз психологічного поняття самозбережувальної поведінки у фахівців екстремальних видів діяльності. Psychology in the Conditions of War: Current Challenges and Prospects: Proceedings of the International Scientific Conference. Riga: Baltija Publishing, 2022. С. 54–57.

Слободяник В. І. Психологічні особливості формування здорового способу життя у курсантів вищого військового навчального закладу: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2009. 187 с.

Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. № 4 (1). С. 1–11.

Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Міграція як соціально-психологічне явище: види, функції, чинники та закономірності. Світогляд. 2015. № 5 (55). С. 41–54.

Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції: навчальний посібник. Видання друге, перероблене і доповнене. Київ: Талком, 2018. 360 с.

Смаль В., Позняк О. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах. За матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей. Київ, 2016. 93 с.

Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 50–56.

Статистичні дані: ситуація з біженцями в Україні. URL: https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine.

Стельмах О. В. Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятівників: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2016. 20 с.

Стельмах О. В. Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятівників: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2016. 265 с.

Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць. Т. 1. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.

Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон. 2016. Вип. 13. С. 299–301.

Стуліка О., Недєлько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. Молодий вчений. 2022. № 11 (111). С. 18–22.

Сулаєва Н. В. Основні підходи до менеджменту неформальної мистецької освіти в художньо-творчих колективах вищих педагогічних навчальних закладів. Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць. 2011. Вип. 8 (2). С. 256–262.

Таймасов Ю. С. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04. Харків. 2020. 522 с.

Театралізовані дійства як засіб активної самореалізації особистості. Технології соціально-педагогічної роботи: навч. посіб. / За заг. ред. проф. А. Й. Капської. Київ, 2000. С. 353–370.

Театральна діяльність як умова розвитку творчої особистості. Технології соціально-педагогічної роботи: навч. посіб. / За заг. ред. проф. А. Й. Капської. Київ, 2000. С. 319–335.

Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2010. 84 с.

Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. 2018. № 1. С. 112–119. URL: msu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/12/Титаренко_113-120.pdf

Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу: автореф. дис. … канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Харків, 1995. 24 с.

Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

Травматичний досвід і ПТСР: інструментарій для психотерапевта. Prometheus. URL: apps.prometheus.org.ua/learning/course/course-v1:Prometheus+PTSD101+2023_T1/home.

Трикашна Ю. І. Використання автентичних художніх фільмів у процесі формування соціокультурної компетентності майбутніх філологів. Наукові записки Ніжинського державного університету ім. М. В. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2011. № 8. С. 65–67.

Туріна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: Персона, 2017. 256 с.

У Львові запрацював Центр ментального здоров’я для людей, які постраждали від воєнних злочинів Росії. Президент

України: Офіційне інтернет-представництво. URL: https://www.president.gov.ua/news/u-lvovi-zapracyuvav-centr-mentalnogo-zdorovya-dlya-lyudej-ya-98613.

У моїй голові. Вогонь та дим: Легалізація канабісу як зброя у боротьбі з травмами та ПТСР, 2023. YouTube. URL: https://www.youtube.com/live/4sbWZJWYYtw.

Фіцула М. М. Педагогіка. Київ: Альма Матер, 2009. 560 с.

Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль: Богдан. 2021. 552 с.

Фурс О. Й. Особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в процесі їх практичної підготовки: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 167 с.

Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. Молодий вчений. 2021. № 4 (92). С. 175–178.

Харченко В. Є. Стратегії соціальної адаптації та рівні економіко-психологічної адаптації особистості. Освіта регіону. Політологія психологія комунікації. URL : https://social-science.uu.edu.ua/article/190.

Хлипавка Г. Г. Формування соціальної компетентності майбутніх фахівців служби цивільного захисту України в процесі професійної підготовки: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Львів: ЛДУБЖД, 2019. 22 с.

Хмарна Л. М., Пилипенко Л. В. Емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану. Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності: Зб. наук. пр. XIX Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, курсантів та студентів, м. Львів, 28–29 березня 2024 р. Львів, 2024. С. 628–632.

Храбан Т. Є. Актуальні питання психологічного благополуччя молоді під час навчання за військовим

профілем: приклад України. Освітня аналітика України. 2023. № 1 (22). С. 51–66.

Цільмак О. М. Класифікація професійно важливих якостей психолога-консультанта. Юридична психологія. 2020. № 2 (27). С. 17–23. psychped.navs.edu.ua/index.php/psychped/issue/view/65/23

Чаплінська Ю. С. Використання різних підходів фільмоаналізу у практичній роботі психолога. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716390/2.pdf

Чаплінська Ю. С. Особливості фільмоаналізу у груповій роботі. URL: https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2018/08/CHaplinska_OSOBLYVOSTI-FILMANALIZU-U-GRUPOVIJ-ROBOTI.pdf

Чаплінська Ю. С. Фільманаліз у роботі психолога: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 96 с.

Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.

Чому в Україні кількість розлучень наздоганяє одруження. BBC News Україна. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c15zx1d4v2ko.

Чорна І. Церква і армія: зарубіжний досвід та українські реалії. URL: https://www.ngu.gov.ua/en/node/4748.

Шама І. В. Психологічна діагностика професійної придатності управлінських кадрів Державної прикордонної служби України засобами комп'ютерних технологій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2009. 20 с.

Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

Швалб Ю. М. Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах військової катастрофи. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології: матер VIII Міжнар. наук.-практ. конф. 10–11 березня 2023 р., м. Київ.

С. 144–148. URL: pdfhttps://psy.knu.ua/images/conference/2021/tezy_knu_socwork_03_2021.pdf.

Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 71–76.

Шель Н. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 2 (3). С. 13–20. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).2

Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 39. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. С. 380–399. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399

Штепа О. С. Особистістна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

Штепа О. С. Особливості загальної компетентності та її діагностика. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 10. С. 39–49.

Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

Ядвіга Ю. П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

виховання і спорту. 2009. № 12. С. 202–204. URL: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-12/09yypmtt.pdf

Ямницький В. М., Сторож О. В. Психологічна підтримка особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії. Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: педагогіка та психологія. 2025. № 3. С. 340–347.

Яновський М. І. Механізми психологічного впливу кінематографічного відеоряду на глядача: дис. … канд. психол. наук. Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2005. 290 с.

Яремко Р. Я. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки: дис. … канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2022. 267 с.

Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86.

Яремко Р., Михайлецька А. Перспективи розвитку психології в умовах війни. Електронний збірник наукових праць ЗОІППО. 2024. Т. 3, № 58. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/15195/1/Яремко_Михайлецька_тези.pdf.

Ярмусь С. Збройні сили і феномен військового капеланства. Людина і світ. 1995. № 5–6. С. 2.

Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 165–170.

Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. 2014. № 1. (22). С. 173–180.

A comprehensive overview on stress neurobiology: Basic concepts and clinical implications / L. D. Godoy et al. Frontiers in Behavioral Neuroscience. 2018. Vol. 12. № 127. P. 2–13. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6043787/pdf/fnbeh-12-00127.pdf.

A System of Synthetic Philosophy by Herbert Spencer (1820–1903). URL: https://praxeology.net/HS-SP.htm.

Acar B., Acar İ. H., Alhiraki O. A., Fahham O., Erim Y., Acarturk C. The Role of Coping Strategies in Post-Traumatic Growth among Syrian Refugees: A Structural Equation Model. Refugee Mental Health and Wellbeing: Innovations, Ethics and New Directions. 2021. No 18 (16). URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444576/.

Adler A. Understanding Human Nature. New York : Routledge, 2013. 332 p.

Andrushko Y., Lanza S. Exploring Resilience and Its Determinants in the Forced Migration of Ukrainian Citizens: A Psychological Perspective. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2024. Vol. 21. № 11. Art. 1409. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph21111409

Aubert H. Physiologie der Netzhout. Breslau, 1865. 113 s.

Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 1977. Vol. 84. № 2. P. 191–215. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191; URL: https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/Bandura%201977.pdf

Bandura A. The Primacy of Self-Regulation in Health Promotion. Applied Psychology: An International Review. 2005. Vol. 54 (2). P. 245–254. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00208.x.

Biswas-Diener R., Kashdan T. B, King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. The Journal of Positive Psychology. 2009. Vol. 4. No 3. P. 208–211. URL: https://doi.org/10.1080/17439760902844400

Bloodworth A., McNamee M., Bailey R. Sport, physical activity and well-being: An objectivist account. Sport, Education and Society. 2011. № 17 (4). P. 497–514. https://doi.org/10.1080/13573322.2011.608948

Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? American Psychologist. 2004. Vol. 59. № 1. P. 20–28. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Book of abstracts Nordic fires & Safety days. 2024. 158 p. URL: https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2%3A1876415/FULLTEXT01.pdf.

Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine, 1969. 318 p.

Buchcik J., Kovach V., Adedeji A. Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. Health Qual Life Outcomes. 2023. № 21. https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5

Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. Journal of Personality. 1962. № 30 (1). P. 29–50. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x

Cahyaning Suryaningrum College students's social anxiety: a study of the young people mental health in the digital age. Journal Konseling dan Pendidikan. 2021. Vol. 9. No. 1. P. 1–10.

Çakaloğlu T., Keskin G., Kekreli Göylüsün H., Bağiş K. O. Psychological well-being of search and rescue personnel involved in the Kahramanmaraş earthquakes: An evaluation in terms of resilience. Journal of health psychology, 2025. URL: doi.org/10.1177/13591053251378300 (date of access: 08.10.2025).

Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders / World Health Organization. Geneva, 2024. 831 p. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/375767/9789240077263-eng.pdf

Craig G. J., Baucum D. Human Development (9th Edition). Prentice Hall. PTR: Pearson College Div, 2001. 736 p.

Cui Y., Wang H., You B., Cheng C., Li M. Simulation Study on Fire Product Movement Law and Evacuation in a University High-Rise Teaching Building. Applied Sciences. 2023. № 13 (18). 10532. DOI: https://doi.org/10.3390/app131810532

Czapiński J. Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN, 2008. 484 p.

Czapiński J. Psychologia szczęścia. Warszawa: Akademos, 1992. 260 p.

Deci E. L., Ryan R. M. The general causality orientations scale: Self Determination in personality. Journal of Research in Personality, 1985. Vol. 19. P. 109–134.

Dembitskyi S., Sydorov M., Moskotina R., Zlobina O., Kovalska Ye. Effect of war and displacement on psychological distress: a study of Ukrainian Citizens. Innovation: The European Journal of Social Science Research. 2025. Vol. 38. № 1. P. 137–151. DOI: https://doi.org/10.1080/13511610.2025.2467836

Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 68 (4). P. 653–663.

Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin. 1984. N 95. P. 542–575.

Diener E. The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49. № 1. P. 71–75.

Diener E., Diener C. Most people are happy. Psychological Science. 1996. Vol. 7. P. 181–185.

Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Handbook of positive psychology / C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). Oxford University Press. 2002. P. 63–73.

Diener E., Suh E., Lucas R. Journal of Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125 (2). P. 276–302.

Domokos K. The Flourishing Life Model: A Systematic Literature Review of the Core Life Domains and Indicators Constituting Quality of Life. Journal of Positive Psychology Coaching. 2025. № 2. P. 1–38. URL: https://www.researchgate.net/publication/395381212_The_Flourishing_Life_Model_A_Systematic_Literature_Review_of_the_Core_Life_Domains_and_Indicators_Constituting_Quality_of_Life

Emergency First Responders and Professional Wellbeing: A Qualitative Systematic Review / M. P. Bevan et al. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19. No 22. № 14649. URL: https://doi.org/10.3390/ijerph192214649 (date of access: 09.11.2025).

Erikson E. H. Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 338 p.

Eun Ja Yeun, Misoon J. Level of Depression and Anxiety among Undergraduate Student. Indian Journal of Science and Technology. 2015. Vol. 8(35). DOI: 10.17485/ijst/2015/v8i35/87313.

European Union Agency for Fundamental Rights. (2023). Fleeing Ukraine: Displaced people's experiences in the EU. URL: https://fra.europa.eu/en/publication/2023/ukraine-survey

Eysenck H. J. The Dynamics of Anxiety and Hysteria. London: Routledge & Kegan Paul, 1957. 311 p.

Fauzi M. F., Anuar T. S., Teh L. K., et al. Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students. The prevalence and risk factors, International journal of environmental research and public health, 2021. No. 18 (6). P. 32–69.

FLAIM. URL: https://flaimsystems.com/

Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 1959. P. 75–176.

From shell shock and war neurosis to posttraumatic stress disorder: a history of psychotraumatology. Dialogues in Clinical Neuroscience. 2000. Vol. 2. № 1. P. 47–52. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3181586/.

Fromm E. Anatomy of Human Destructiveness. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1973. 521 p.

Fromm E. The Art of Listening. New York: Open Road Media, 2013. 204 p.

Goffman E. The Presentation of Self in Everyday Life. Doubleday: Garden City, New York, 1959. 173 p.

Grabowski A. Practical skills training in enclosure fires: An experimental study with cadets and firefighters using CAVE and HMD-based virtual training simulators. Fire Safety Journal. 2021. Vol. 125. 103440. DOI: https://doi.org/10.1016/j.firesaf.2021.103440.

Hall M. Psychological Well-being of Refugees Throughout the Relocation Process. Applied Psychology OPUS. 2016. URL: https://wp.nyu.edu/steinhardtappsych_opus/psychological-well-being-of-refugees-throughout-the-relocationprocess/

Hasan A. A. H. Prevalence of internet addiction, its association with psychological distress, coping strategies among undergraduate students. Nurse Education Today. 2019. No. 81. P. 78–82.

Hegarty D., Buchanan B. Psychologist Norms for the Professional Quality of Life Scale (ProQOL). NovoPsych. 2021. URL: https://novopsych.com/news/psychologist-norms-for-the-professional-quality-of-life-scale-proqol/

History of stress. Fondation Ipsen. URL: https://www.fondation-ipsen.org/podcast/history-of-stress/.

Hjelle L. A., Ziegler D. J. Personality Theories: Basic assumptions, research, and applications. McGraw-Hill, Inc. 1992. 603 p.

Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44. № 3. P. 513–524.

Holmes O. W. On Being with Others: Jaspers and Ortega, Existenz. 2019. № 14/1. P. 1–11. URL: https://www.existenz.us/volumes/Vol.14-1Holmes.pdf

Holmgren R., Haake U., Söderström T. Firefighting training at a distance – a longitudinal study. Journal of Vocational Education & Training. 2018. № 71 (1). P. 65–86. DOI: https://doi.org/10.1080/13636820.2018.1464054

Horney K. The neurotic personality of our time. New York: WW Norton & Company, 1964. 299 p.

Huppert F. A., So T. T.C. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. Social Indicators Research. 2013. № 110. P. 837–861.

In Ukraine, there is one divorce for every five marriages. Opendatabot. URL: https://opendatabot.ua/en/analytics/marriages-divorces-2024-6.

Islam K. F. et al. Social cognitive theory-based health promotion in primary care: A scoping review. 2023. Vol. 9. Iss. 4. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284048.

Ismail M., Lee K. Y., Sutrisno Tanjung A., et al. The prevalence of psychological distress and its association with coping strategies among medical interns in Malaysia: A national-level cross-sectional study. Asia-Pacific Psychiatry. 2021 13:e12417. https://doi.org/10.1111/appy.124178of8ISMAILET AL.

Izard C. E. Human Emotions (Emotions, Personality, and Psychotherapy series). New York : Springer Science, 1977. 496 p.

Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (Eds.). Well-being: The foundations of hedonic psychology. Russell Sage Foundation. 1999. 575 p.

Keshavarzi S. Stress, Coping, and Religiosity among Recent Syrian Refugees in Canada. Electronic Theses and Dissertations. 2018. 144 p. URL: www.semanticscholar.org/paper/Stress%2C-

Coping%2C-and-Religiosity-among-Recent-Syrian-Keshavarzi/f3718beb1d432142eddd6420a5669790e63021a2.

Keyes C. L. Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. Am Psychol. 2007 Feb-Mar; Vol. 62 (2). P. 95–108.

Keyes C. L. M. Social well-being. Social Psychology Quarterly. 1998. Vol. 61. P. 121–140.

Kisil Z. R., Voluiko O. M., Osodlo V. I., Harkavets S. O., Katolyk H. V. Pylypenko L. V., Okhrimenko I. M. Characterization of cadets' psychophysical health in war conditions. Wiadomości Lekarskie. 2025. No. 8. P. 1147–1454.

Klimanska M., Haletska I. Psychometric characteristics of the questionnaire on positive and negative affects (OPANA), based on the PANAS scales. Psychological journal. 2020. № 6. P. 119–132. URL: https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10.

Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. Journal of personality and social psychology. 1982. Vol. 42 (1). P. 168–177.

Kravchuk S. L. Community identities as factors of psychological resilience of ukrainian women-refugees. Habitus. 2024. Vol. 64. P. 209–212.

Lai J., Ma S., Wang Y., Cai Z., Hu J., Wei N. et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. Netw JAMA. 2020. No. 3(3). P. 569–583.

Lamarck J.-B. Philosophie Zoologique, Vol. 1. URL: https://www.nhbs.com/philosophie-zoologique-volume-1-book?srsltid=AfmBOorLzHZF0-FQnLfxdrFEG7KAFXIbsbu4qufm1AuuxGsYE-ATddgU.

Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer. 1984. 456 p.

Lin S., Kobayashi K., Tong H., Davison K., Arora S., Fuller-Thomson E. Close Relations Matter: The Association Between Depression and Refugee Status in the Canadian Longitudinal Study

on Aging (CLSA). Journal of Immigrant and Minority Health. 2020. Vol. 22. P. 946–956. URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s10903-020-00980-0.

Liu Y., Qin C., Ma X., Liang H. Serendipity in human information behavior: a systematic review. Journal of Documentation. 2022. Vol. 78. No. 2. P. 435–462. DOI: https://doi.org/10.1108/JD-02-2021-0029

Lysgaard S. Adjustment in a Foreign Society: Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States. International Social Science Bulletin. 1955. Vol. 7. P. 45–51.

Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology. 2005. Vol. 9. P. 111–131.

Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. Psychological Review. 1943. № 50. P. 370–396. URL: https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm

Maslow A. H. Motivation and Personality. Second Edition. New York: Harper & Row, 1970. 394 p. URL: https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf

May R. The Art of Counseling. New York: Taylor & Francis Group, 1989. 247 p.

May R. The Meaning of Anxiety. New York: Pocket Books, 1977. 408 p.

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. P. 3396–3414. DOI: https://doi.org/10.1080/1369183X.2024.2323666

Moreno-Jiménez B., Garrosa E., Rodríguez-Carvajal R. et al. Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. Psicothema. 2014. Vol. 26 (2). P. 207–214. DOI: https://doi.org/10.7334/psicothema2013.49.

Nenko Yu., Orendarchuk O., Rudenko L., Lytvyn A. Anti-crisis management in higher education institutions of Ukraine during the Covid-19 pandemic. Revista Brasileira de Educação do Campo / Brazilian Journal of Rural Education. 2021. V. 6. DOI: http://dx.doi.org/10.20873/uft.rbec.e12838

Oliver L. P. Study Circles: coming together for personal growth and social change. Washington: D.C., 1987. 245 p.

Özçevik Subaşi D., Akça Sümengen A., Şimşek E., Ocakçı A. F. Healthcare workers' anxieties and coping strategies during the COVID-19 pandemic in Turkey. Perspectives in Psychiatric Care. 2021. No. 57(4). P. 1820–1828.

Page K. M., Vella-Brodrick D. A. The Working for Wellness Program: RCT of an Employee Well-Being Intervention. Journal of Happiness Studies. 2013. Vol. 14 (3). P. 1007–1031.

Patterson O. Slavery and Social Death: A Comparative Study. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1982. 511 p. URL: https://cominsitu.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/10/orlandopatterson-slavery-and-social-death_-a-comparative-study-1985.pdf.

Peters W. J. The relationship between anxiety, personality characteristics, and working memory performance: partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology. Western Carolina University, 2015. 47 p.

Piaget J. Biology and Knowledge. Chicago: University of Chicago Press, 1971. 384 p.

Pontin P., Schwannauer M., Tai S., Kinderman M. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). Health and Quality of Life Outcomes. 2013. № 11 (1): 150. doi:10.1186/1477-7525-11-150

Popovych I., Tkach T., Sirko R., Rudenko L., Sokolova H., Slobodianyk V., Blynova O. Research on mental states of anxiety of first-year cadets of the university of life safety. Revista

inclusiones: Revista de humanitades y ciencias sociales. Vol. 7. Número Especial. Julio – Septiembre, 2020. P. 264–278.

Promoting Mental Health. Concepts. Emerging Evidence. Practice. A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne / Editors: Helen Herrman Shekhar Saxena Rob Moodie. Geneva: World Health Organization, 2005. 310 p. URL: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/58c74cc5-f816-47f8-b01d-cd414a6ffb64/content

Rajapuram N., Langness S., Marshall M. R., Sammann A. Medical students in distress: The impact of gender, race, debt, and disability. PLoS One. 2020. No. 15 (12). P. 243–250.

Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

Rogers C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. Psychology, the study of a science. Formulations of the person and the social context. 1959. Vol. 3. Art. 1. P. 184–256.

Rogers C. R. Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. Boston: Houghton-Mifflin, 1951. 560 p.

Rogers C. Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart. 1959. 167 p.

Rout E. L. Bridging the Gap: Enhancing Soft Skills for Employability and Career Success in Management Graduates to Meet Industry Expectations. International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field. 2025. Vol. 11. Iss. 2. P. 37–47.

Rubinshtein S. L. Grundlagen der Allgemeinen Psychologie. Berlin: Volk und Wissen, 1984. 880 s.

Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000. Vol. 55(1). P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal Personality Social Psychology, 1989. Vol. 57 (6). P. 1069–1081.

Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice. Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. Vol. 83 (1). P. 10–28. DOI: https://doi.org/ 10.1159/000353263.

Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach. Journal of Happiness Studies. 2008.Vol. 9. P. 13–39.

Salam Z., Gajaria A., Wahoush O., Nouvet E. Coping with Stressors by Drawing on Social Supports: The Experiences of Adolescent Syrian Refugees in Canada. Refuge. General Issue. 2022. Vol. 38. No. 2. P. 1–17. URL: https://refuge.journals.yorku.ca/index.php/refuge/article/view/408 87/36820.

Salama-Younes M., Ismail A. Validation of the Factor Structure of the Mental Health Continuum Short (MHC-SF) for Physically Active Old Adults. World Journal of Sport Sciences. 2011. № 4 (1). P. 24–30.

Schaufeli W. B. The future of occupational health psychology. Applied Psychology: An International Review. 2004. № 53 (4). P. 502–517.

Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs. Self-efficacy in changing societies / Ed. by A. Bandura. Cambridge, 1995. P. 259–288.

Seligman M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: The Free Press. 2002. 363 p. URL: https://www.savetovalistebalans.rs/wp-

content/uploads/2021/06/Authentic-Happiness-Using-the-New-Positive-Psychology-to-Realize-Your-Potential-for-Lasting-Fulfillment-by-Martin-E.P.-Seligman.pdf

Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. Random House Australia, 2012. 368 p.

Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.

Serdiuk L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. Social welfare: interdisciplinary approach. 2011. № 1 (1). P. 44–51.

Shaleny V., Shtefan N., Krylova O., et al. On the question of financial support for business during the war (Ukrainian case). Amazonia Investiga. 2022. Vol. 11(54). P. 232–242.

Singh R. Pedagogy for Teaching Fire Safety through Design-Based Immersion of the National Building Code 2016 with Feedback from Students of Undergraduate Architecture. The Scientific World Journal. 2023. 4007123. DOI: https://doi.org/10.1155/2023/4007123.

Skinner B. Behavior of Organisms: An experimental analysis. New York: Appleton-Century, 1938. 98 p.

Spielberger C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. New York, 1972. Vol. 1.

Spielberger C. D., Vagg P. R., Barker L. R. et al. The factor structure of the state-trait anxiety inventory. Stress and anxiety. 1980. Vol. 7. P. 95–109.

Tajfel H. Human Groups and Social Categories. Cambridge: Cambridge University Press. 1981. 385 p.

Taylor E., YanniE., Guterbock M., Pezzi C., Rothney E., Harton E., Montour J., Elias C., Burke H. Physical and Mental Health Status of Iraqi Refugees Resettled in the United States. Immigr Minor Health. 2014. No 16 (6). P. 1130–1137. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23959695/.

Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18. DOI: http://doi.org/ 10.1207/s15327965pli1501_01

The Handbook of Salutogenesis / Mittelmark M. B., Sagy S., Eriksson M., Bauer G. F., Pelikan J. M., Lindström B., Espnes G. A. (editors). Cham (CH): Springer, 2017. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-04600-6.

Thorndike E. Human learning. New York: Century. 1931. 218 p.

Triandis H. C. Culture and Social Behavior. N. Y. Etc.: McGraw-Hil, 1994. 120 p.

Van Horn J., Toon T. W., Schaufeli W. B., Schreursand P. The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers. Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2004. Vol. 77. P. 365–375.

Vdovych S. M. Psychological Well-Being of Individuals Who Experienced Occupation: Results of an Empirical Study. Kompetencje, zadania i możliwości rządowych i samorządowych organów, w zakresie Obrony Cywilnej i działań przeciwhybrydowych i antykognitywnych, stosowanych przez Rosję na szeroką skalę w Ukrainie, a także przeciw państwom Europy Środkowo-Wschodniej / red. nauk. A. Sęk. Poznań: Wydawnictwo naukowe FNCE, 2025. S. 465–489.

Warr P. How to Think About and Measure Psychological Well-being. Research Methods in Occupational Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis / M. Wang, R. R. Sinclair, L. E. Tetrick (Eds.). New York: Psychology Press. Routledge, 2013. P. 76–90.

Warr P. B., Mahwah N. J. Work, Happiness, and Unhappiness. Erlbaum Associates, 2007. 548 p.

Waterman A. S. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment.

Journal of Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 64. № 4. P. 678–691. https://doi.org/10.1037/0022- 3514.64.4.678

Well-being. Cambrige dictionary. URL: https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/well-being

Yefimova A. Methodological aspects of the research of social and psychological adaptation of forced migrants. Bulletin of Postgraduate education. Social and Behavioral Sciences Series Psychological economics public administration. 2023. № 26 (55). P. 62–75. DOI: doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26(55)-62-75

Yong T. S. Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. Medicine in Stamp. 2018. Vol. 4. № 59. P. 170–171. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5915631/pdf/SMJ-59-170.pdf

Zimbardo Ph. G. Psychology And Life. URL: archive.org/details/psychologylife0000gerr/page/n4/mode/1up

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г.
Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І.
Стельмах О. В., Штепа О. С., Яремко Р. Я., Судніцин Ю. Т.
Велика А. Р. Войтенко Е. Г., Дида К. Р., Дида Н. В.
Тиндик З. Я., Хмарна Л. М.

ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Монографія

Наукові редактори ***Роксолана СІРКО***
Лариса РУДЕНКО
Літературний, технічний редактор
Укладач ***Світлана ВДОВИЧ***
Комп'ютерна верстка ***Маріанна КЛИМУС***
Дизайн обкладинки ***Світлана ВДОВИЧ***
Друк ***Назарій ПЕТРОЛЮК***

Підписано до друку 28.08.2026 р.
Формат 60×84/16. Гарнітура Times New Roman.
Друк цифровий. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 30,6

Друк ЛДУБЖД
79007, Україна, м. Львів, вул. Клепарівська, 35
Тел. /факс: (032)233-24-79
E-mail: vnrd@ldubgd.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №7249 від 09.02.2021 р.