ЗБІРНИК ТЕЗ

Всеукраїнської науково-практичної конференції

«Життєстійкість особистості в умовах невизначеності»

(22 травня 2026 р., м. Івано-Франківськ)

Міністерство освіти й науки України
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра соціальної психології
Івано-Франківський обласний осередок УАОППП

Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля
Чернівецький національний медичний університет
Одеський національний університет імені Іллі Мечникова
Херсонський державний університет

Рекомендовано до видання Вченою радою факультету психології
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника
(протокол №11 від 29.06.2026р)

УДК 159.923+1](063)
Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції «Життєстійкість особистості в умовах невизначеності» (22 травня 2026 р., м. Івано-Франківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, доц. О. М. Чуйко. м. ІваноФранківськ. 2026. 161 с.

У збірнику тез висвітлюються наукове осмислення феномену життєстійкості особистості в умовах невизначеності; обговорення сучасних теоретичних підходів і практик психологічної підтримки, спрямованих на збереження психічного здоров'я та адаптаційного потенціалу особистості; теорія та методологія життєстійкості особистості; життєстійкість особистості у кризових, екстремальних і травматичних ситуаціях; освітні та сучасні технології розвитку життєстійкості особистості.

Збірник тез призначений для здобувачів вищої освіти, докторантів, аспірантів, викладачів та науковців, організаційних психологів, менеджерів по роботі з персоналом, діячів громадських організацій, об'єднань, товариств, та усіх зацікавлених проблемами організаційної психології.

Відповідальність за науковий рівень, достовірність і точність викладених фактів, наведених даних, цитат, статистичних матеріалів, власних назв, а також за дотримання принципів академічної доброчесності та зміст поданих тез несуть їх автори.

Позиція редакційної колегії може не збігатися з поглядами авторів опублікованих матеріалів.

ЗМІСТ

Андрійчук І.П., Свідерська Г.М. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ПРАЦІВНИКІВ МЕДИЧНОЇ СФЕРИ 5

Бакіко М. І., ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ НА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ 10

Башлакова Ю. В., ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФЕНОМЕНУ СИМВОЛІЗАЦІЇ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В КОНТЕКСТІ ТРИВАЮЧОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ 13

Боєчко Ю. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВЕТЕРАНАМ РОСІЙСЬКОУКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ ТА ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ 18

Василик О. М. ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 27

Васильковець А.А. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ ІЗ СИНДРОМОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ 32

Гоян І.М., Петранюк А.І. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЮНАЦТВА В УМОВАХ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ І РЕСУРСНИЙ ПІДХІД 36

Завацький В. Ю., РОЛІ АНТИЦИПАЦІЇ У РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 42

Закорко В.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСВІТЯН В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 46

Карабин Т.В., Хабайлюк В.В. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО КАПІТАЛУ ОСОБИСТОСТІ 51

Кіт І.Г., ПСИХОЛОГІЧНА ЗРІЛІСТЬ У СТРУКТУРІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ 55

Климишин О. І. САКРАМЕНТАЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК АВТЕНТИЧНЕ ДЖЕРЕЛО ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ 61

Круглов К. О., СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛІДЕРА 66

Крупник І. Р., Бєлаш Є. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЛОГОТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 68

Кучера І. В., Білоус С.І. РЕЛІГІЙНІ ЦІННОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ 72

Литовченко О. М., Вітюк Н. Р. ВПЛИВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ НА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 76

Логвись О. Я. ЦЕНТРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СУЧАСНІ ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ 80

Малімон В.І., ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ 84

Мельинчук В. С., РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТІЙКОСТІ 89

Мицкан Т. С., РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ 93

Новацький В.Р., ВНУТРІШНІ ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ 97

Олексин Г. М., ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТ 99

Павлів О.Б., КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ 104

Павлючек Д. С., ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ТРИВОГА ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ 109

Париляк О.В., ДЕСТРУКТИВНІ ПРОЯВИ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЧІКУВАНЬ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 115

Петранюк А.І., Гоян І. М. ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ІНФОРМАЦІЙНО-МЕРЕЖЕВОМУ СВІТІ: ВИКЛИКИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 119

Пілецька Л.С., Пілецький В. С. ІНТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК РЕСУРС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЖІНОК 122

Попович В.І. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 127

Саляєв М.Г. ВИКОРИСТАННЯ ГІПНОТЕРАПІЇ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ ТА ІНШИХ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ НЕВРОТИЧНИХ ПОРУШЕННЯХ. 131

Соколовський В. М. СОЦІАЛЬНЕ ПОРІВНЯННЯ ЯК ЧИННИК ДЕТЕРМІНАЦІЇ СПОЖИВЧОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В УМОВАХ ЕКОНОМІЧНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 134

Томчук І.Б. РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ 139

Хімчук Л.І. ПРИЙНЯТТЯ ВИКЛИКУ ЯК КОМПОНЕНТ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ЗМІН: ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ 143

Черняєва В.С. ЧАСОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 148

Чуйко О.М. САМОСПІВЧУТТЯ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 153

Яремчук В.В., Супик Т.І., РОЛЬ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У ПОДОЛАННІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ СЕРЕД МОЛОДІ 157

Андрійчук І.П.,

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології розвитку та консультування
Свідерська Г.М.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології розвитку та консультування
(Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна)

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ПРАЦІВНИКІВ МЕДИЧНОЇ СФЕРИ

Початок професійної діяльності часто супроводжується зміною звичного способу життя особистості та адаптацією до нових умов, що може спричиняти різноманітні психічні реакції, зокрема хвилювання, стрес, фрустрацію, агресивність і відчуття дезадаптації. Здатність конструктивно долати такі стани та мінімізувати їхній негативний вплив є важливою складовою особистісної зрілості й професійної ефективності. Це потребує усвідомлення власних внутрішніх ресурсів, а також уміння їх розвивати, зміцнювати та застосовувати в умовах психологічної нестабільності.

Питання професійного здоров'я та особистісного благополуччя медичних працівників сьогодні перебувають у центрі уваги як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Це значною мірою зумовлено високою відповідальністю лікарської діяльності, адже в умовах психоемоційного перенапруження та стресу зростає ризик професійних помилок. В умовах війни українські медики тривалий час здійснюють професійну діяльність у надзвичайно складних і небезпечних обставинах, що супроводжуються ненормованим режимом праці, емоційно виснажливим спілкуванням із пацієнтами та постійним психологічним навантаженням. Такі умови негативно позначаються на психічному й фізичному здоров'ї фахівців, спричиняючи емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття психологічної стабільності. У зв'язку з цим формування та розвиток стресостійкості є важливою передумовою збереження здоров'я,

професійної ефективності та особистісної самореалізації працівників медичної сфери.

Як показує аналіз літератури та власний досвід, у кожної людини є свій власний набір фізіологічних, психічних і психологічних ресурсів, які визначають його адаптаційні можливості, власні психологічні механізми подолання стресу. Ці внутрішні ресурси і будуть визначатись поняттям «стресостійкість».

Велика кількість сучасних психологічних досліджень, зокрема, таких науковців як: І. Заболотський, М. Корольчук, В. Крайнюк, Ю. Пунапова, В. Розов зосереджена на дослідженні власне психологічних чинників щодо розвитку стресостійкості у фахівців, чия професійна діяльність пов’язана з виконанням обов’язків у стресових екстремальних умовах. Науковці В. Бодров, Н. Водоп’янова, А. Маклаков, О. Реан, Ю. Щербатих досліджували особливості розвитку стресостійкості у професіях, які потребують особистої взаємодії та контакту з іншими людьми [2].

Діяльність медичних працівників, специфіка їхньої професії відноситься до найбільш стресових професій, що зумовлює необхідність формування у них навичок самоналаштування, емоційної стійкості, саморегуляції, життєстійкості, внутрішньої відповідальності та суб’єктності, що забезпечить високий рівень стресостійкості.

Ми розглядаємо стресостійкість як інтегральну властивість цілісної особистості, пов'язану з багаторівневою системою когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних характеристик.

Показниками стресостійкості можуть виступати життєстійкість, прийняття ризику, емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, психологічна стійкість та асертивність поведінки, знання своїх особистих кордонів, і вміння відстоювати свою позицію з повагою ставлячись до інших. Рівень стресостійкості залежить від індивідуальних особливостей особистості та рівня розвитку операційних характеристик людини як суб’єкта діяльності. Збереження стресостійкості пов’язане з пошуком внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що допомагають долати

негативні наслідки стресу. Ці ресурси сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях.

Утримання чи підвищення рівня стресостійкості особистості пов’язане з пошуком ресурсів, які допоможуть людині подолати негативні наслідки екстремальних ситуацій.

Серед напрямів розвитку стресостійкості працівників медичної сфери виділяють: технології та методи професійного відбору, ротації фахівців; професійне навчання, розширення поведінкового репертуару; вплив на самооцінку співробітників, формування впевненості у своїх силах, ресурсах, здібностях, готовності до подолання професійно-важких ситуацій; управління реакціями на стрес-фактори професійної діяльності, а також оволодіння конструктивними моделями поведінки, методами психологічного розвантаження, навчання технікам психічної саморегуляції, релаксації. Сьогодні розробляються моделі профілактичних програм, якими передбачається аудит стресу, стрес-менеджмент, профілактика на основі інформації щодо розпізнавання стресу, консультації щодо попередження порушень здоров’я, розвитку навичок спілкування у працівників тощо [4].

Своєрідність «допомагаючих» професій полягає в тому, що сам суб'єкт діяльності є первинним інструментом своєї роботи, і для побудови відносин виявляється недостатнім використання тільки методичних прийомів. Така діяльність вимагає від професіонала особистісної залученості, відкритості відносинам, вміння співпереживати і співчувати, а також здатності розуміти інтереси іншої людини [1].

Важливе значення у формуванні стресостійкості має соціальна підтримка, яка особливо актуалізується у професійній діяльності медичних працівників. Одним із її проявів є соціально-психологічна допомога, що може мати інформаційний, емоційний, інструментальний або функціональний характер. Соціальна підтримка та соціально-психологічна допомога виконують захисну функцію, виступаючи своєрідним бар’єром між стресом і його негативними наслідками, послаблюючи його патогенний вплив на особистість. Це, своєю чергою, позитивно позначається на психічному та фізичному здоров’ї людини. Тому соціальна підтримка є

важливим ресурсом збереження психологічної рівноваги особистості в умовах стресових ситуацій.

Багато науковців стверджують, що власне позитивне суспільне оточення (серед якого друзі, сім'я, колеги) також може виступати вирішальним чинником збереження самої стресостійкості особистості. Саме тому суспільне оточення може розглядатися соціально-психологічним ключем подолання стресу.

Е. Фромм виділяє три психологічні джерела, які власне допомагають особистості в «пережитті» нелегких життєвих ситуацій: 1) надія – виступає психологічною категорією, однозначно сприяє самому життю та особистісному росту; 2) раціональна віра – реальна власна переконаність, що є безліч справжніх можливостей однак потрібно вчасно виявити ці можливості; 3) душевна сила – особистісна мужність. Проявляється як здатність чинити опір потрясінням долі, також перетворювати становище на «голий оптимізм» чи саме в ірраціональну віру [3].

Як показав аналіз літератури, стресостійкість виявляє стан фізичної виснаженості, емоційної знемоги та психічного виснаження, що виникає як наслідок тривалої включеності в емоційно-напружені власне складні і в водночас самі значимі ситуації. Особливості розвитку стресостійкості медичних фахівців можна виокремити на основі рекомендацій, визначених М. Макалістер і Д. Маккіннон й низки інших науковців, а саме: усвідомлювати власні моральні цінності та моральні цінності інших людей, поважати інший спосіб життя, особисті та соціальні цінності; мати час на вправи, йогу та медитацію, на слухання музики, читання тощо; виявляти проблеми в реалістичному дусі, вірити у можливість їх вирішення, бути впевненими у собі для отримання відповідних ресурсів; знати про ресурси підтримки, такі як сім'я, друзі та колеги, а також мережі соціальної підтримки– асоціації, фонди, неурядові організації. Крім того, медичні працівники повинні мати можливість звертатися по допомогу і самим допомагати людям, брати активну участь у соціальних групах тощо.

Таким чином, у сучасних наукових дослідженнях стресостійкість особистості розглядається насамперед у контексті соціально-психологічного функціонування людини. Вона виявляється у здатності зберігати соціальну адаптованість, підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини, успішно реалізовувати себе у професійній та особистісній сферах, а також досягати поставлених життєвих цілей. Не менш важливими проявами стресостійкості є збереження працездатності, емоційної врівноваженості, здатності протистояти негативним зовнішнім впливам і підтримувати належний рівень психічного та фізичного здоров'я. Високий рівень стресостійкості виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій та мінімізацію їх негативних наслідків. Підтримання й розвиток стресостійкості пов'язані з усвідомленням власних ресурсів, формуванням навичок саморегуляції, здатністю своєчасно відновлювати психоемоційний стан і використовувати конструктивні стратегії подолання труднощів. Особливої актуальності це набуває для медичних працівників, професійна діяльність яких в умовах сучасних суспільних викликів супроводжується підвищеним рівнем психологічного навантаження.

1. Андрійчук І.П. Соціально-психологічні чинники стресостійкості працівників медичної сфери. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2025. № 6(52). С.1180-1192. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1180-1192 2. Апанович О. О Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць. Київ : Університет «Україна», 2011. № 8(10). С. 167-174.
3. Крайнюк В. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : НікаЦентр, 2007. 432 с.
4. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Донецьк : Східний видавничий дім, 2015. 164 с.

Бакіко М.І.,

здобувач першого рівня вищої освіти,
факультету психології,
*(Волинський національний університет
імені Лесі Українки, Україна)*

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ НА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Соціальна напруженість може певним чином зберігатися і накопичуватися всередині соціальної системи, викликаючи в ній такого роду зміни, які М. Швелер назвав озлобленням, суть якого він бачив у «самоотруєнні, згубній секреції тривалого безсилля». Законсервована соціальна напруженість може викликати значні структурно-функціональні деформації у соціумі. Причини виникнення цього феномену можуть бути найрізноманітнішими: від зовнішніх об'єктивних до суб'єктивних – специфіки їх сприйняття кожним суб'єктом, а також різнополітичних, економіко-майнових, правових і соціокультурних факторів [2]. До таких чинників належать: реальні утиски інтересів, потреб і цінностей людей; неадекватне сприйняття змін, що відбуваються в суспільстві або окремих соціальних спільнотах; невірна або спотворена інформація про певні факти та події. У реальному житті чинники соціальної напруженості можуть накладатися один на одного або підмінятися (наприклад, негативне ставлення до ринку та підприємництва у частини громадян певних країн пострадянського простору було зумовлене економічними труднощами, але проявлялося як ціннісні орієнтації) [4]. Умови соціальної напруженості істотно впливають на процес формування ціннісних орієнтацій особистості, особливо в підлітковому та юнацькому віці, коли відбувається активне становлення світогляду та життєвих пріоритетів. Старшокласники перебувають на етапі розвитку, коли система їхніх цінностей ще не є остаточно сформованою, тому вона значною мірою піддається впливу соціального середовища, суспільних подій та соціально-психологічного клімату в державі [5]. У періоди соціальної нестабільності та напруженості ціннісні орієнтації можуть зазнавати суттєвих змін. Зокрема, зростає значущість цінностей

безпеки, стабільності, соціальної підтримки та матеріального благополуччя, тоді як цінності самореалізації або особистісного розвитку можуть тимчасово відходити на другий план. Соціальна напруженість також може проявлятися через підвищений рівень тривожності, невизначеності щодо майбутнього та зниження відчуття соціальної стабільності. Для старшокласників такі умови часто супроводжуються переоцінкою життєвих цілей і формуванням більш прагматичних або захисних ціннісних установок. Дослідники Є.В. Сірий, М.А. Нахабіч відзначають, що в умовах соціальних криз молодь частіше орієнтується на цінності виживання, соціальної підтримки та згуртованості, що є своєрідною адаптаційною реакцією на нестабільність соціального середовища [3].

Окрім цього, значний вплив на формування ціннісних орієнтацій старшокласників у період соціальної напруженості здійснюють засоби масової інформації, соціальні мережі та найближче соціальне оточення. Інформаційний простір, у якому перебуває сучасна молодь, здатний як підсилювати відчуття соціальної нестабільності, так і формувати певні моделі ставлення до суспільних подій. Унаслідок цього ціннісні орієнтації старшокласників можуть змінюватися під впливом домінуючих у суспільстві наративів, соціальних очікувань і колективного досвіду переживання кризових ситуацій [1].

Таким чином, соціальна напруженість виступає важливим соціальнопсихологічним чинником, що впливає на формування та трансформацію ціннісних орієнтацій старшокласників. У періоди суспільної нестабільності відбувається переосмислення життєвих пріоритетів, посилюється значущість цінностей безпеки, стабільності та соціальної підтримки, а сама система цінностей молоді стає більш чутливою до впливу соціального середовища. Це зумовлює необхідність глибшого психологічного дослідження ціннісних орієнтацій старшокласників саме в умовах соціальної напруженості, що дозволяє краще зрозуміти особливості їхнього особистісного розвитку та соціалізації.

1. Виборнова Н.М. Розвиток критичного мислення в підлітків як протидія впливу засобів масової інформації. Київ, 2025. 84 с.

2. Грицуляк А.І. Ціннісні пріоритети сучасної української молоді в контексті військових конфліктів. Тернопіль, 2025. 68 с.
3. Сірий Є.В., Нахабіч М.А. Дослідження соціальної напруженості в Україні: засадничі аспекти та розробка інструментарію : монографія. Київ : ЦОП «Глобус». 2018. 182 с.
4. Чаленко В.О. Соціально-психологічні чинники довіри громадян до працівників органів виконавчої влади України. Миколаїв, 2023. 64 с.
5. Шаталова А., Ковальчук З., Вавринів О. Вплив психоемоційних станів на міжособистісну взаємодію в юнацькому віці. Львів, 2025. 74 с.

Башлакова Ю. В.,

аспірантка кафедри
психології Науковий керівник - Шелестова О. В.
доцент кафедри психології *(Херсонський державний університет, Україна)*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФЕНОМЕНУ СИМВОЛІЗАЦІЇ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В КОНТЕКСТІ ТРИВАЮЧОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Міждисциплінарний дискурс у сучасної науці визначає символізацію як процес перетворення безпосереднього афективно-сенсорного досвіду на знаковосимволічні форми, придатні для усвідомлення, інтерпретації та комунікації. Символ виступає структуруючим елементом символізації, який має певну надлишковість і саме ця надлишковість уможливлює інтерпретацію та переінтерпретацію [9], а відкритість символа робить його придатним для роботи з невербалізованим напряму травматичним досвідом.

Феномен символізації як механізму опрацювання досвіду травми теоретично осмислено у багатьох філософських та наукових традиціях. Психоаналітична парадигма визначає символізацію як первинний механізм формування психічної реальності. У концепції В. Біона, зокрема, введено поняття α - функції, яка трансформує сенсорні, афективні, недиференційовані β - елементи у змістовні, опрацьовані символічно α - елементи, які можуть проявлятися у сновидіннях, мисленні та мовленні [6]. Ослабленість α-функції призводить до десимволізації, коли пережите більше не отримує внутрішньої репрезентації, натомість «проривається» назовні у формі розігрування, соматичних реакцій, фрагментованих флешбеків. К. Г. Юнг, спираючись на власну концепцію колективного несвідомого, доповнює це бачення ще одним вагомим виміром: символи у його прочитанні втілюють архетипи – універсальні структури людського досвіду, що відлунюють у міфах, казках і релігійних образах різних культур; і саме через зв’язок із цими спільними змістами індивідуальна травма отримує шанс на символічну переробку [5]. Ж. Лакан, поєднавши психоаналіз зі структурною

лінгвістикою, окреслює символічний порядок як такий реєстр психіки, що впорядковує досвід суб'єкта засобами мови; травма ж у такий оптиці стає проривом реального – того, що не піддається символізації, крізь символічну тканину [7]. Таким чином, символізація представлена не лише як психічний механізм, а й як умова, що уможливлює мислення.

До цього теоретичного русла суголосною виявляється позиція низки сучасних аналітиків, які наполягають на тому, що травматичне переживання за свою природу залишається поза межами символізації. У дослідженнях Д. Ю. Старкова, В. В. Ярого та О. В. Олішевського до цієї ж лінії віднесено й напрацювання М. Балінта, який «розглядав галузь такою, яку неможливо символізувати, тобто травматичний досвід представлений у конкретному образному вигляді, а не у символічно-знаковому, тому його принцип неможливо вербалізувати, і про нього з клієнтом неможливо говорити» [2, с. 47]. Властивість травми як «несимволізованого ядра» (нерепрезентований досвід) дає основу для розуміння терапевтичного процесу як ресимволізації: відновлювання крок за кроком ослабленої чи пошкодженої здатності переводити афект в образ, образ – у слово, слово – у наратив, а наратив – у сенс.

Ґрунтовно та системно тема символізації розгорнута у працях Т. М. Титаренко. Дослідницею розроблено концепцію наративної ретикуляції та посттравматичного життєтворення як механізмів відновлення суб'єктності в умовах тривалої травматизації [3; 4].

Травма створює розрив у процесах символізації одразу на кількох рівнях. З нейробіологічної перспективи, травматичне переживання «записується» у структурі імпліцитної пам’яті переважно у правій півкулі, мигдалині та інтероцептивній мережі, і при цьому переживання не отримує належного включення у вербально-декларативну пам’ять, що опосередкована гіпокампом і лівою півкулею [10]. На психічному рівні відбувається розсинхронізація між афектом, формою і словом, внаслідок чого, афект проявляється соматичними симптомами в образної та вербальної формі; образ, в свою чергу, повертається

інтрузивним флешбеком, не закріпленим у часі; слово ж функціонує як інтелектуальна реконструкція, відірвана від емоційного контакту з пережитим. Інформативною щодо наслідків травматичної дезінтеграції є аналітика С. Леві й О. Лема, на яку посилаються Д. Ю. Старков зі співавторами. Вплив травми на психічну організацію розгортається у чотирьох взаємопов'язаних площинах: у посиленої прив'язаності до реальної ситуації, у порушеної здатності горювати, специфіці травматичних ідентифікацій і збою у роботі символічної функції. Дослідники наголошують: «важка травма підриває здатність мислити символічно, розмірковувати над пережитим досвідом. Здатність символізувати дозволяє індивідууму виявляти досвід думки, а не конкретно. Після травми болючі та тривожні образи, думки та почуття часто не вдається утриматися у свідомості так, щоб відрізнити їх від об’єктивної реальності події» [2, с. 49].

Серед клінічно вагомих наслідків десимволізації значуще місце посідає феномен операціонального мислення (pensée opératoire), концептуалізований П. Марті в межах паризької психосоматичної школи. Цьому феномену притаманні фіксованість на реальності, збіднення фантазійної активності, ослаблення асоціативних зв’язків, і як безпосередній результат – соматизація психічного конфлікту, якому так і не знайшлося символічного оформлення [8]. У реаліях війни зазначені наслідки формують типову клінічну картину у цивільних, які тривалий час перебували у стресі: соматичні прояви хронічного болю, розлади травлення, серцево-судинні порушення, ендокринні та шкірні хвороби – «тіло говорить» через дефіцит психічного ресурсу для символічного опрацювання. Алекситимія, яка часто йде поряд із цим феноменом, у такому розумінні стає індикатором не особливостей характеру чи настрою, а саме індикатором ушкодженості символічної функції.

З наведеного вище випливає вагомий теоретичний висновок: за своєю природою травматичний синдром є синдромом порушеної символізації. З такої перспективи, класична симптоматика ПТСР: інтрузії, уникнення, негативні когніції, гіперактивація – є наслідком неспроможності перевести «сирій» травматичний

матеріал у символічно структуровану форму. Г. В. Мироненко наголошує: «Травматичні події викликають порушення автобіографічної пам’яті, а потім – ослаблення контекстуалізації подій і посилення асоціативних зв’язків, що призводить до розвитку симптомів повторного переживання» [1, с. 72]. Наведена теза окреслює ядро травматичного синдрому: розпад цілісної тканини досвіду на афективно-сенсорні фрагменти, які знову й знову відтворюються у психіці без можливості інтеграції. Принципово, що цей механізм нечутливий до джерела травмування і спрацьовує тотожно в різних ситуаціях травми.

Перспективи подальших досліджень полягають у: проведенні порівняльних досліджень диференційної ефективності різних модальностей символізації для різних профілей травматизації; вивченні специфіки символічної роботи в умовах незавершеної травматизації; дослідженні взаємодії між індивідуальними та колективними формами символізації і перспективи посттравматичного зростання.

1. Мироненко Г. В. Проживання нового наративу як спосіб психологічної реабілітації у посттравматичній ситуації. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2015. № 6 (06). С. 71–76.
2. Старков Д. Ю., Ярий В. В., Олішевський О. В. Організація стаціонарної медикопсихологічної реабілітації розладів, пов'язаних з психічною травмою та стресом : наук.-метод. посіб. Київ : ФОП Ямчинський О. В., 2023. 136 с.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/711214/ (дата звернення: 12.05.2026).
4. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення : монографія. Київ : ІСПП НАПН України, 2021. 184 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/724758/ (дата звернення: 12.05.2026). 5. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. К. Котюк. Львів : Видавництво «Астролябія», 2018. 608 с.
6. Bion W. R. Learning from Experience. London : Heinemann Medical Books, 1962. 111 p.
7. Lacan J. The Function and Field of Speech and Language in Psychoanalysis // Écrits: The First Complete Edition in English / transl. by B. Fink. New York : W. W. Norton & Company, 2006. P. 197–268.
8. Marty P. La psychosomatique de l'adulte. Paris : Presses Universitaires de France, 1990. 128 p.

9. Peirce C. S. The Essential Peirce: Selected Philosophical Writings. Vol. 2 (1893–1913) / ed. by Peirce Edition Project. Bloomington : Indiana University Press, 1998. 624 p.
10. Van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Viking, 2014. 464 p.

Боєчко Ю.,

І курс ОР магістр,
спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія»,
Науковий керівник - Опанасюк І.В.,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології розвитку
(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВЕТЕРАНАМ РОСІЙСЬКОУКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ ТА ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ.

Актуальність дослідження. У контексті триваючої російсько-української війни проблема психологічного відновлення ветеранів набуває стратегічного значення для збереження ментального здоров'я нації та забезпечення суспільної стабільності. Масштабність бойових травм, поширеність ПТСР та складнощі реінтеграції захисників у цивільне життя зумовлюють критичну потребу в удосконаленні наявних моделей реабілітації. Попри функціонування державної системи допомоги, існує нагальна необхідність у систематизації та інтеграції досвіду реабілітаційних центрів і громадських організацій для створення цілісного біопсихосоціального супроводу. Дослідження цієї теми дозволить теоретично обґрунтувати та впровадити ефективні тренінгові програми, спрямовані на подолання дезадаптації ветеранів та зміцнення їхньої життєстійкості на етапі відновлення».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні потреби ветеранів російсько-української війни, включаючи їхні травми, кризи, розлади у процесі реабілітації; розробити програму психологічної допомоги в реабілітаційних центрах та громадських організаціях.

Виклад основного матеріалу. Російсько-українська війна є не просто боротьбою за територіальну цілісність, а війною за право на існування української нації, ідентичності та цивілізаційного вибору. У широкому науковому сенсі психологічна допомога — це система заходів, спрямованих на сприяння людині у вирішенні

психологічних проблем, адаптації до нових умов життя та відновленні психічного здоров'я.

Стосовно ветеранів, цей термін трансформується у біопсихосоціальну модель, що включає: психопрофілактику, (запобігання дезадаптації), психодіагностику (виявлення ПТСР, тривожних розладів, депресії), психокорекцію (відновлення порушених функцій), психотерапію (глибинну роботу з травмою за наявності відповідної кваліфікації фахівців), психологічну реабілітацію (відновлення соціального статусу та працездатності).

У реабілітаційних центрах (державних або приватних медичного спрямування) термін «психологічна допомога» тяжіє до клінічної парадигми. Тут вона є частиною мультидисциплінарного підходу.

Протокольність — це допомога базується на доказовій медицині та протоколах (наприклад, робота з наслідками мінно-вибухових травм, фантомними болями). Патоцентричний підхід, тобто фокус часто зміщений на "симптом" та "лікування" розладу (ПТСР, ТРГМ — травматичний розлад головного мозку).

Етапність включає в себе стабілізацію (зняття гострого стресу), експозиція (опрацювання травматичного досвіду), відновлення когнітивних функцій (робота з пам'яттю, увагою). Ключова мета в РЦ — це відновлення функціональності організму та психіки до рівня, максимально наближеного до дотравматичного. Принцип «Рівний-рівному» (Peer-to-peer) — це унікальний компонент,

доступний переважно в ГО. Психологічна допомога тут базується не на вертикалі "лікар-пацієнт", а на горизонталі "побратим-побратим". Це знижує стигматизацію звернення до фахівця. Ресурсний підхід означає, що замість лікування "хвороби", фокус робиться на пошуку внутрішніх ресурсів для повернення до цивільного життя.

Низькопороговий вхід — це відсутність бюрократії та медичних карток.

Допомога часто надається у форматі груп підтримки, арт-терапії, спільних заходів. Ключова мета в ГО — це соціальна адаптація, пошук нових сенсів, подолання почуття ізоляції та відчуження.

Станом на початок 2026 року в Україні налічувалося понад мільйон ветеранів і ця цифра зростає. Виходячи з цієї цифри потреби на психологічні послуги будуть рости у геометричній прогресії, також потрібно оновлювати та напрацьовувати методичні матеріали по роботі з такою категорією населення, адже ця війна є унікальною у всіх сенсах.

Війна в Україні характеризується своєю інтенсивністю, непередбаченістю, використанням потужних засобів ураження (від авіабомб до крилатих ракет великої дальності, мінуванням територій, в тому числі і дистанційним, потужним застосуванням артилерії), використанням сучасних технологій, у тому числі і з використанням штучного інтелекту, безпілотних літальних апаратів.

Все це призводить до величезних втрат як серед військовослужбовців, що беруть безпосередню участь у бойових діях, так і серед мирного населення, призводить до критичних руйнувань як військової, так і цивільної інфраструктури, що негативним чином позначається на психофізіологічному стані та благополуччі всього населення України, приводить до вимушеного переселення з небезпечних територій, що потребує низки різноманітних реабілітаційних, реадаптаційних та інших соціально-психологічних заходів.

Перед українськими психологами стоять нові виклики та завдання, пов'язані з необхідністю створення власної системи соціально-психологічної допомоги людям, які постраждали від воєнних дій. Війна включає всі можливі аспекти травми, її вплив є тривалим і непередбачуваним за своєю поширеністю та інтенсивністю. Окрім ризиків фізичних ушкоджень і безпосередньої загрози життю, людина зазнає численних і хронічних психологічних травм. Це означає раптову та часто масову втрату ресурсів, які потенційно можуть посилюватися з часом. Травми та розлади у військових – це насамперед бойові психологічні травми (БПТ)[11] та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що виникають через екстремальний бойовий досвід, як-от загрозу життю, втрату побратимів, тривалі обстріли чи полон. Вони спричиняють глибокі зміни у психіці, коли нервова система "застрягає" у стані тривоги, і людина знову й знову переживає травму, що

призводить до емоційного оніміння, паніки, труднощів з адаптацією до цивільного життя та інших симптомів.

Бувають різні типи травм та розладів. Бойова психологічна травма (БПТ) - це загальний термін для розладів психіки, спричинених бойовими діями, що вимагає своєчасного втручання. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає, коли психіка не може переробити травматичний досвід. Це не просто втома, а стан, що суттєво змінює функціонування людини. Гострий стресовий розлад (ASD) — це реакція на травму, що триває від кількох днів до місяця. Життєвою необхідністю є звертатися до фахівців, які розуміють специфіку травми. Вони допоможуть знайти внутрішні ресурси для відновлення. Дослідження проблематики постраждалих від війни, головним чином, проводиться в руслі вивчення феномену ПТСР[16], бойової психічної травми, порушень психосоматичного здоров'я, їх подальшої адаптації та реабілітації при виході з бойових дій, труднощів їх інтеграції в мирне життя тощо.

Коли ветеран приходить у спілку ветеранів, громадську організацію чи центр реабілітації, то на підготовчому етапі відбувається оцінювання потреб ветерана або членів його родини: вивчення ситуації, встановлення контакту та знайомства, діагностики, планування тощо. Усі ці процеси є окремими складовими першого етапу.

Основними завданнями підготовчого етапу є:

- налагодження довірливих, партнерських стосунків з потерпілим;
- вивчення соціальної ситуації ветерана, його сім'ї, оточення;
- діагностування психосоціальних характеристик ветерана, його сім'ї, соціального середовища;
- формулювання проблеми, визначення пріоритетних потреб, цілей і завдань на основі аналізу зібраної інформації;
- визначення методів і засобів фізіологічної та психологічної допомоги; Важливо відмітити, що серед ветеранів (клієнтів) соціального супроводу трапляються і такі, які сподіваються, що після їх звернення працівник

миттєво розв’яже ситуацію і, задовольнить усі його потреби або, навпаки, трапляється недовіра до можливостей спеціаліста, до ефективності соціальної допомоги. Тому у першому випадку потрібно налаштувати клієнта на реальне сприйняття

проблеми, а у другому – переконати його в доцільності співробітництва. І те, й інше можливе лише за умови, якщо ветеран (клієнт) відчуватиме довіру до фізіотерапевта, психолога, соціального працівника й від самого початку роботи між ними почне формуватися й усіляко підтримуватися їх взаємоповага.

В ході перших зустрічей та бесід з учасником бойових дій або членами його родини окреслюється і коло нагальних проблем, виробляються стратегії діяльності, що спрямовані на покращення якості життя.

Найпоширенішими проблемами, з якими звертаються учасники бойових дій російсько-української війни або члени їх родин, є загострення конфліктів у сім'ї, що зумовлені складнощами комунікації, агресія з боку чоловіків, апатія. Одна з проблем, з якою психологи зустрічаються в громадських організаціях – алкоголізм (мова не лише про затяжне вживання алкоголю, а й періодичне "якісне"), що виникає з бажання "загасити" внутрішній адреналін. Після подібного відчуття людина й вдається до "стимулюючих" засобів: алкоголь, нікотин. Окрім того, людям, які пережили тривалі стреси, притаманне "емоційне вигорання", що зустрічається в тих, хто через побачене і пережите стає психологічно виснаженим. Таким людям дуже важко жити і працювати у звичному режимі, їм доводиться себе пересилювати, щоб отримати результат. Свої особливі проблеми є і у поранених бійців. Таким людям необхідно працювати над подоланням отриманого стресу, болю та фантомними болями, почуття провини. Часто в родинах, де є поранені військові, ігнорують проблему і тим самим загострюють її. Чим довше й активно військовослужбовці діяли в зоні бойових дій, тим оперативнішою, масштабнішою і більш повноцінною повинна бути

психологічна допомога. Ступінь бойової активності при цьому умовно визначається за числом й характером бойових операцій, у яких брали участь

військовослужбовці, за рівнем їх бойової напруженості й значимості для розв'язку більш масштабних бойових завдань.

Психічна стійкість (резилієнтність) трактується не як статична вроджена характеристика, а як активний динамічний процес успішного пристосування до життя після перенесеного екстремального стресу. У контексті сучасного воєнного досвіду саме рівень резилієнтності визначає здатність ветерана не просто вижити, а трансформувати пережите у посттравматичне зростання.

Наявність стійких національних та персональних переконань дозволяє легітимізувати бойові дії як необхідну оборону, що мінімізує ризик розвитку Моральної травми (MISS), зокрема почуття провини та сорому. Спираючись на вчення психотерапевтки Едіт Егер (“Вибір”), можна стверджувати, що пошук сенсу можливий навіть у найважчих обставинах. Для колишніх військовослужбовців це означає перетворення травматичних спогадів на фундамент для нової соціальної відповідальності, наприклад, через наставництво чи активну участь у відновленні суспільства.

Втрата життєвих орієнтирів часто виникає через різкий перехід від чіткої місії на фронті до невизначеності цивільного побуту.Воля до сенсу дозволяє ветерану фокусуватися на майбутніх цілях, замість хворобливої фіксації на минулому досвіді.

Логотерапія пропонує три шляхи відновлення ціннісного каркаса. Реалізація потенціалу через працю та волонтерство, де бойовий досвід перетворюється на корисний соціальний капітал. Відновлення здатності відчувати красу, любов та естетику навколишнього світу, що долає емоційне заціпеніння. Вироблення стійкої позиції щодо неминучих страждань. Перехід від питання «Чому це сталося зі мною?» до питання «Що я маю робити тепер?» допомагає подолати моральну травму. Метод дерефлексії сприяє перемиканню уваги з внутрішніх докорів сумління на зовнішні конструктивні завдання.

Високий рівень осмисленості життя є прямою передумовою успішної

реінтеграції та запобігання соціальній ізоляції. Резилієнтність не обмежується лише внутрішніми силами; вона потребує зовнішнього підкріплення у вигляді соціальної підтримки. Суб'єктивне відчуття приналежності до спільноти та наявність довірливих стосунків виступають буфером, що захищає психіку від хронізації стресу. Цивільне оточення часто не здатне надати адекватну підтримку через нерозуміння специфіки воєнної травми, що лише посилює самотність ветерана.

Ветеран може отримати допомогу через сімейного лікаря, який дає направлення до психолога чи психотерапевта.

Гарячі лінії кризової допомоги:

Український ветеранський фонд: +38 (067) 400 46 60.

МОМ (Лінія емоційної підтримки): 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00).
Міністерство у справах ветеранів України: звертатися до експертної групи (тел. (063) 230-20-11).

Спеціалізовані центри:

-«Лісова поляна» (Центр психічного здоров'я та реабілітації)[22].

-Центр медико-психологічної реабілітації.

-Приватні реабілітаційні центри та клініки.

Держава регламентує порядок надання такої допомоги, роблячи її безкоштовною для певних категорій осіб. Важливо шукати фахівців, які пройшли спеціалізоване навчання, відповідно до міжнародних стандартів.

Реабілітаційні центри для Захисників і Захисниць є в багатьох областях України. Найбільш відомі це ДЗ «Центр психічного здоров'я реабілітації «Лісова Поляна» Міністерства охорони здоров'я України»

Лікування психотравми (ПТСР, участь у бойових діях, фізичне та сексуальне насильство, горе від втрати близьких тощо). Лікування наслідків легкої черепномозкової травми (посткомоційного синдрому). Допомога особам, які пережили полон та тортури Адреса: 7-а лінія, 30, Київ, Україна. Запис на лікування за телефоном +38(073)450-60-00 Республіканський центр лікування та реабілітації наслідків нейротравми (м. Клевань, Рівненщина). Працюють з наслідками важких

черепно-мозкових. Реабілітація спинальних травм. Підбір і навчання користуванню кріслами колісними. Адреса: Рівненська область, м. Клевань. Український державний медико-соціальний центр ветеранів війни.

Комплексне лікування ветеранів. Реабілітація ветеранів. Зубопротезування. Головний лікар Костянтин Баранніков, +380504751788. Адреса: 08455, Київська обл., Бориспільський р-н, с. Циблі, вул. Лісова, 2

Державна реабілітаційна установа – «Центр комплексної реабілітації для осіб інвалідністю «Галичина». Комплексна реабілітація: соціальна, психологічна, медична, фізична та фізкультурно-спортивна реабілітації, а також практикуються на реабілітації дітей. Адреса: 79070; м. Львів, вул. Хуторівка 38, тел./факс (032) 221-59-08, (032)222-09-44

Висновки. Повернення ветеранів до цивільного життя – це складний процес, який потребує підтримки як держави, так і суспільства, родини. Їхня успішна реабілітація можлива тільки при тісній співпраці державних органів, громадських організацій, родин, самих ветеранів.

У результаті теоретичного аналізу проблеми психологічної реабілітації ветеранів у сучасних умовах було встановлено, що участь у бойових діях є екстремальним чинником, який докорінно змінює психічну структуру особистості. Війна виступає не лише як фізична загроза, а як криза сенсу, що призводить до глибокої трансформації світосприйняття. Основним наслідком тривалого перебування в зоні бойових дій є формування специфічних психологічних станів, які потребують фахової корекції вже на ранніх етапах.

Аналіз психологічного профілю ветеранів засвідчив, що бойова психічна травма часто трансформується у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Це проявляється через комплекс симптомів: від нав’язливих спогадів та тривожності до соціального відчуження та емоційного вигорання. Виявлено, що найбільш гострими проблемами в період адаптації є внутрішньосімейні конфлікти та схильність до деструктивних способів саморегуляції (адикцій), що зумовлює

необхідність соціально-психологічного супроводу не лише ветерана, а й його родини.

Обґрунтовано теоретичну модель психологічної реабілітації, яка базується на принципах системності, оперативності та багатоступеневості. Сучасна інфраструктура допомоги в Україні еволюціонувала від поодиноких ініціатив до розгалуженої мережі, що поєднує державні заклади («Лісова поляна», «Галичина»), високотехнологічні проєкти (UNBROKEN, RECOVERY) та волонтерський сектор. Особливу ефективність продемонстрував принцип

«рівний-рівному», який дозволяє мінімізувати опір ветерана до психологічної допомоги та сприяє швидшій реінтеграції у мирне суспільство.

Таким чином, перший розділ доводить, що психологічна реабілітація ветеранів є не лише медичною, а й фундаментальною соціальною проблемою. Успішність відновлення залежить від поєднання науково обґрунтованих методів діагностики (за стандартами DSM-5 та МКХ-10) із людяним, безбар'єрним підходом до кожного захисника.

1. Кокун О. М. Психологія службово-бойової діяльності військовослужбовців : навч. посіб. Київ : Талком, 2022. 240 с.
2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Київ : Талком, 2018. 160 с.
3. Возніцина К. Психологічна реабілітація ветеранів: принципи та підходи. Вісник Міністерства охорони здоров'я України. 2023. № 4. С. 12–18.
4. Климчук В., Горбунова В. Психічне здоров'я в закладах охорони здоров'я та громадах. Київ : Університетське видавництво «Пульс», 2021. С. 45–62.
5. Шлях ветерана : масштабне дослідження потреб та досвіду ветеранів / Veteran Hub. Київ, 2023. 112 с. URL: https://veteranhub.com.ua/
6. Блинова О. Є. Соціальна адаптація ветеранів війни в умовах громади: теоретикометодологічний аспект. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2024. Вип. 2. С. 89–95.
7. Егер Е. Вибір. В-во Книголав, 2020р. 400с

Василик О. М.,

аспірантка кафедри соціальної психології
(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Вступ. Реалії діяльності організацій протягом останніх кількох років характеризуються значним рівнем невизначеності, частими та значними змінами і високим рівнем стресового навантаження на працівників. При цьому, соціоекономічна ситуація залишається дуже динамічною та нестабільною. Високий рівень непередбачуваності призводить до хронізації симптомів стресу та підвищення рівня тривоги в результаті його тривалого переживання. Водночас через поєднання економічних, соціальних, професійних і особистих факторів стресу зростає ризик розвитку емоційного вигорання. У підсумку знижується мотивація та продуктивність у процесі виконання професійних обов'язків. Варто зазначити, що описані обставини негативно впливають на психічний добробут та здоров'я працівників та управлінців. На організаційному рівні спостерігається відплив кадрів через порушення почуття безпеки, переживання провини та відчуття несправедливості у випадку непрозорого розподілу обмежених на сьогодні ресурсів. Відтак, актуалізується проблема пошуку дієвих інструментів надання психологічної підтримки з метою покращення їх психоемоційного стану, попередження розвитку професійних деформацій і підвищення рівня ефективності діяльності.

Мета: теоретично проаналізувати підходи до збереження психічного здоров'я працівників організацій та виокремити конкретні технології, які можна використовувати в організаційному середовищі.

Методи та матеріали. Для досягнення поставленої мети проведено теоретичний аналіз сучасних досліджень, які присвячені проблемам психічного здоров'я в організації, психологічного благополуччя працівників, моделей лідерства та менеджменту [1; 2; 3]. На основі моделі нейро соціальної мотивації

[1] змодельовано п’ятикомпоненту систему підтримки психічного здоров’я працівників організації для управлінців.

Виклад основного матеріалу. У періоди невизначеності психічний стан працівників організацій значно впливає на результати їх діяльності та потребує особливої уваги керівників. При цьому, застосування традиційних жорстких методів управління часто призводить до підвищення рівня стресового навантаження та зниження ефективності через надмірну активацію психофізіологічних реакцій на загрозу, які пов’язані з втечею чи заціпенінням. У підсумку знижується активність префронтальної кори, що призводить до втрати контролю над власними емоціями, погіршення здатності до планування та прогнозування, труднощами із виконанням професійних завдань для яких особливо важлива концентрація уваги [1]. Водночас втрачається здатність генерувати креативні ідеї та приймати ефективні рішення пов’язані з вибором способу досягнення поставлених цілей. Тривале перебування працівників в стані стресу часто стає причиною розвитку депресивних станів, тривожних розладів, а також психосоматичних захворювань, які призводять до збільшення кількості лікарняних або ж звільнення працівників [3]. Відтак, управління з акцентом на контроль, тиск та покарання призведе тільки до загострення кризових явищ всередині організації [4]. На основі цього можна зробити висновок про потребу в пошуку нових способів до організації роботи та управління, зокрема, доцільно розглянути технології «м’якої сили» в даному контексті.

Однак, для їх ефективного застосування потрібно розуміти нейробіологічні механізми формування типових реакцій на невизначеність та стрес породжений нею. Згідно з поглядом засновника теорії нейро лідерства Д. Рока для зменшення стресового навантаження на працівників та попередження негативних наслідків його переживання, які описані вище потрібно знизити рівень загрози та підвищити рівень винагороди політикою та корпоративною культурою організації [1]. Позиція дослідника базується на постійному фоновому скануванні простору на присутність небезпеки чи винагороди і формування відповідних реакцій на поточні стимули.

Основними нейробіологічними структурами, які беруть участь у реагуванні на невизначеність виступають дорсальна передня поясна кора пов’язана із формуванням біологічної й емоційної реакції на несправедливість, критику чи зневажливе ставлення або відкидання групою, мигдалеподібне тіло асоційоване із реакціями страху та агресією, а також острівцева кора пов’язана із опрацюванням і генерацією складних соціальних емоцій і почуттів. У випадку, коли управлінці ігнорують внесок працівників або публічно їх критикують у них активується дорсальна передня поясна кора, яка відповідає і за відчуття фізичного болю, що призводить до погіршення психоемоційного стану [1]. При цьому, високий рівень невизначеності призводить до активації мигдалеподібного тіла та підвищення рівня тривоги, яка негативно впливає на пам’ять, увагу та мислення через зниження рівня активності в префронтальній корі [1]. У випадку активації острівцевої кори відзначається переживання почуттів сорому, провини, відрази та гніву, які найчастіше зумовлюються порушеннями професійних і особистісних меж або етики [1]. Варто зазначити, що директивний і авторитарний стиль управління найчастіше призводить до підвищення активності описаних ділянок головного мозку та зумовлює прояв характерних для реакцій на загрозу емоцій, почуттів, когнітивних і поведінкових патернів [1]. У підсумку підвищується рівень кортизолу й адреналіну, пов’язаних із стресовою реакцією. Їх надмірна концентрація негативно впливає на роботу префронтальної кори та знижує здатність до раціонального мислення, планування, використання творчого підходу до поставлених завдань, критичного мислення та прийняття раціональних рішень. У результаті цього працівники переходять із режиму продуктивної роботи до виживання.

Водночас технології «м’якої сили» активують ділянки мозку, які відповідальні за почуття винагороди, а також підвищення рівня дофаміну й окситоцину. Зростання рівня їх концентрації позитивно позначається на мотивації, здатності до зосередженої роботи, а також отриманні задоволення від процесу професійної діяльності [1]. При цьому, зростання рівня окситоцину сприяє посиленню рівня довіри, почуття емоційної прив’язаності до колективу та місця працевлаштування,

а також повертає відчуття безпеки, яке необхідне для ефективної роботи й зосередження на виконанні завдання замість постійного фонового сканування простору на наявність загроз.

Відтак, серед технологій психологічної підтримки працівників організації спрямованих на збереження їх психічного здоров'я можна виокремити методи й підходи, які сприяють задоволенню потреб у визнанні, прогнозованості майбутнього, автономії, прив'язаності та справедливості [1]. Зокрема, найбільш вразливим у період кризи та невизначеності стає почуття власної значущості та поваги зі сторони колег [3]. З метою підтримання статусу важливо уникати публічної критики, повчального тону під час розмови з працівниками, а також інших підходів до управління, які можуть загрожувати почуттю гідності працівника [4]. При цьому, найбільш доцільним буде застосування технологій коучингу та підвищення професійної самооцінки у процесі взаємодії з ними для зниження інтенсивності проявів захисних реакцій у відповідь на надання зворотного зв'язку.

Для задоволення потреби у визначеності майбутнього доречно повідомляти працівникам максимально можливі обсяги інформації про поточну ситуацію [1]. Також, всі управлінські рішення повинні бути максимально прозорими та зрозумілими, що дозволить знизити рівень тривоги [2]. При цьому, чесність та автентичність управлінця, теж позитивно впливають на задоволення потреби у прогнозованості. У контексті роботи з цілями доречно використовувати метод декомпозиції.

Задоволення потреби в автономії можливе завдяки наданню права вибору щодо способів досягнення поставлених цілей [1]. Зокрема, для цього доречне використання технологій делегування, а також передача відповідальності за окремі аспекти фінального результату [3]. Важливим для менеджера являється уникнення мікроменеджменту, який часто призводить до підвищення рівня напруги та тривоги у працівників організації. При цьому, автономність у окремих питаннях сприяє підвищенню рівня самостійності, мотивації та добробуту працівників.

Потреба в причетності до спільного результату та групи задовольняється у випадку попередження проявів соціальної ізоляції в колективі [1]. Для цього доцільно проводити колективні заходи поза роботою, збирати групи підтримки та рефлексії, а також формувати безпечний клімат в організації [4]. Відтак, робота із соціально-психологічним кліматом в організації являється одним із ефективних способів підтримки психічного добробуту працівників. Задоволення потреби в справедливості можливе завдяки прозорій політиці винагород і уникненню суб'єктивних оцінок під час відзначення працівників. Загалом технології підтримки психічного здоров'я працівників можна поділити на три рівні: організаційний, управлінський та індивідуальний. До першого належить корпоративна культура взаємопідтримки та відповідна політика, другий рівень пов'язаний із управлінням за допомогою м'яких технологій і третій рівень передбачає надання за потреби індивідуальної менторської чи психологічної підтримки.

Висновки. Психічне здоров'я працівників повинне займати важливе місце у формуванні корпоративної культури та політики, оскільки його погіршення веде до зниження ефективності роботи та плинності кадрів. Його підтримання можливе завдяки зниженню стресового навантаження шляхом задоволення потреб у визначеності, статусі, автономії, причетності та справедливості.

1. Rock D. SCARF: A brain-based model for collaborating with and influencing others. NeuroLeadership Journal, 1(1), 2008. P. 1-9.
2. Lee M., Kim B. Effect of the employees' mental toughness on organizational commitment and job satisfaction: Mediating psychological well-being. Administrative Sciences, 13(5), 2023. P. 133.
3. Mishra H., Venkatesan M. Psychological well-being of employees, its precedents and outcomes: A literature review and proposed framework. Management and Labour Studies, 48(1), 2023. P. 7-41.
4. Elufioye O. A., Ndubuisi N. L., Daraojimba R. E., Awonuga K. F., Ayanponle L. O., Asuzu O. F. Reviewing employee well-being and mental health initiatives in contemporary HR Practices. International Journal of Science and Research Archive, 11(1), 2024. P. 828-840.

Васильковець А.А.,

студентка 4 курсу бакалаврату,
спеціальності «Психологія»
(Херсонський державний університет, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ ІЗ СИНДРОМОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ

Емоційна регуляція – це вміння дитини розуміти, що з нею відбувається всередині, тобто які емоції вона зараз відчуває, і поступово навчитися з цими емоціями поводитися. Наприклад, якщо щось не виходить або хтось щось сказав неприємне, дитина не просто одразу реагує сльозами, криком або злістю, а може хоча б трохи зупинитися, подумати або заспокоїтися. Це дуже складна навичка, яка не з'являється одразу при народженні. Вона формується поступово протягом дитинства, коли дозріває мозок, коли дитина вчиться говорити про свої почуття і коли дорослі показують їй приклад правильної поведінки в різних ситуаціях. Також велике значення має досвід: якщо дитина часто стикається з підтримкою, вона краще вчиться контролювати емоції, якщо ж переважають зауваження або стрес, це дається важче [1; 2].

У дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності цей процес розвитку емоційної регуляції зазвичай ускладнений. Їм набагато важче «зупинити себе» в момент сильних емоцій. Це виглядає так, ніби емоція виникає і одразу керує поведінкою. Наприклад, якщо дитині щось не сподобалося, вона може різко заплакати, розізлитися або відмовитися від діяльності, і в цей момент їй дуже складно переключитися або заспокоїтися. Це не означає, що вона не хоче контролювати себе – просто внутрішній механізм гальмування працює слабше, і емоція встигає «вийти назовні» раніше, ніж дитина встигає її усвідомити і зупинити [4; 7].

Такі особливості пов'язані з тим, як працює мозок. У ньому є частини, які відповідають за контроль поведінки, планування і стримування імпульсів. У дітей із СДУГ ці системи ще недостатньо дозріли або працюють менш ефективно.

Водночас емоційні реакції виникають дуже швидко і інтенсивно. Через це виникає дисбаланс: емоція з’являється миттєво, а контроль запізнюється. У результаті дитина реагує «першою емоцією», а вже потім може усвідомити, що можна було вчинити інакше. Саме тому інколи вона після заспокоєння може навіть шкодувати про свою поведінку, але в момент емоції зупинитися було майже неможливо [5].

Через це у повсякденному житті у таких дітей часто помітні різкі зміни настрою. Вони можуть швидко переходити від спокою до сильного емоційного стану – злості, образи або навіть радості з надмірною інтенсивністю. Такі реакції можуть виглядати непропорційними ситуації, тобто ніби «занадто сильними» для того, що сталося. Наприклад, невелике зауваження від вчителя може викликати сльози або різкий протест, а складне завдання – повну відмову його виконувати. Для дитини ж це переживається як дуже сильна подія, тому реакція здається їй природною. Також важливо, що після такого емоційного сплеску дитині потрібен час, щоб повернутися до нормального стану, і цей процес може бути довшим, ніж у інших дітей [6].

Імпульсивність є ще однією важливою особливістю. Вона означає, що дитина часто діє або говорить, не встигаючи подумати про наслідки. Це стосується як поведінки, так і емоційних реакцій. Наприклад, дитина може різко відповісти, перебити дорослого, почати плакати або сердитися одразу після ситуації, яка її зачепила. У нормі людина зазвичай має внутрішній «пауза-механізм», який дозволяє хоча б трохи затримати реакцію і оцінити ситуацію. У дітей із СДУГ цей механізм працює слабше, тому реакція виходить швидше і прямiше. Через це вони частіше потрапляють у конфлікти, навіть якщо не мали наміру нікого образити [8].

Також через імпульсивність і емоційну нестабільність у дітей часто виникають труднощі у спілкуванні з іншими. Однолітки можуть не завжди розуміти такі різкі реакції, через що іноді виникають конфлікти або непорозуміння. Дорослі також можуть реагувати критикою, що ще більше ускладнює ситуацію. Важливо, що сама дитина часто не має наміру порушувати правила або поводитися погано, але через слабший контроль емоцій їй складно діяти «спокійно і поступово». У результаті

вона може потрапляти в ситуації, де її частіше сварять або виправляють, ніж підтримують [3].

Окремо варто звернути увагу на тривожність. У багатьох дітей із СДУГ вона підвищена, хоча іноді не одразу помітна зовні. Вона може виникати через те, що дитина часто стикається з труднощами: не встигає виконати завдання, отримує зауваження, забуває інструкції або робить помилки. З часом це може формувати внутрішнє очікування, що «знову щось піде не так». Такий стан створює постійне емоційне напруження, навіть якщо зовні дитина виглядає активною або веселою. І коли всередині вже є напруга, будь-яка нова ситуація може викликати ще сильнішу емоційну реакцію [1; 8].

У результаті виникає замкнене коло. Дитина емоційно реагує імпульсивно, через це можуть з’являтися помилки або конфлікти. Потім зростає тривожність і напруження, і наступні реакції стають ще сильнішими і менш контрольованими. Це коло повторюється знову і знову, особливо в умовах школи, де є багато вимог, правил і необхідність постійно зосереджуватися. Саме тому дитині часто складно «самій вибратися» з цього стану без допомоги дорослих.

Ще один важливий момент – самооцінка. У таких дітей вона часто нестабільна і залежить від ситуації. Якщо сьогодні щось вдалося, дитина може почуватися впевненою і навіть дуже позитивно оцінювати себе. Але якщо завтра було багато помилок або критики, впевненість різко падає. Через це дитині важко сформувати стабільне відчуття «я можу» або «я справляюся». Вона ніби постійно коливається між впевненістю і сумнівами в собі. Це також впливає на емоції, бо коли немає внутрішньої впевненості, будь-яка складність сприймається сильніше і емоційно болючіше [2].

У підсумку можна сказати, що емоційна регуляція у дітей із СДУГ працює нестабільно і більш чутливо до зовнішніх умов. Емоції виникають швидше, сильніше і важче контролюються. Це не окрема проблема, а ціла система взаємопов’язаних труднощів – мозкових, поведінкових і соціальних. Саме тому таким дітям потрібна не критика, а поступове навчання навичкам саморегуляції,

підтримка дорослих і більш спокійне середовище, де вони можуть навчитися краще розуміти себе.

1. Barkley R. A. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. New York: Guilford Press, 2015.
2. Brown T. E. A New Understanding of ADHD in Children and Adults. New York: Routledge, 2013.
3. Gross J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In: Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press, 2014.
4. Shaw P., Eckstrand K. et al. Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation. PNAS, 2007.
5. Sonuga-Barke E. J. S. The dual pathway model of ADHD. American Journal of Psychiatry, 2003.
6. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press, 1978.
7. Posner M. I., Rothbart M. K. Research on attention networks as a model for ADHD. Trends in Cognitive Sciences, 2005.
8. Nigg J. T. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Adverse Health Outcomes. Clinical Psychology Review, 2017.

Гоян І.М.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології
Петранюк А.І.,

доктор філософії,

асистент кафедри соціальної психології
(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЮНАЦТВА В УМОВАХ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ І РЕСУРСНИЙ ПІДХІД

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується надзвичайно високим рівнем соціальної нестабільності, інформаційної перенасиченості, динамічності суспільних трансформацій та невизначеності життєвих перспектив, що особливо гостро позначається на психологічному стані підростаючого покоління. В умовах постійних соціокультурних змін проблема життєстійкості особистості набуває особливої актуальності, оскільки саме вона забезпечує здатність людини зберігати внутрішню цілісність, підтримувати психічну рівновагу, ефективно адаптуватися до різного роду кризових ситуацій та конструктивно долати різноманітні життєві труднощі. Особливої значущості зазначена проблема набуває у контексті юнацького віку, оскільки саме цей період є одним із найбільш складних і суперечливих етапів онтогенетичного розвитку особистості, який супроводжується активними процесами самопізнання, становлення самосвідомості, формування світоглядних орієнтацій, професійного самовизначення та пошуку власної ідентичності. Водночас психологічна незавершеність особистісного становлення, нестійкість ціннісно-смислової сфери та підвищена чутливість до соціальних впливів можуть зумовлювати виникнення внутрішніх суперечностей, тривожності, невпевненості у собі та кризи ідентичності. Саме від успішності подолання кризи ідентичності в юнацькому віці значною мірою залежатиме подальший повноцінний особистісний розвиток людини, особливості її соціальної адаптації,

психологічного благополуччя та здатності конструктивно реагувати на життєві труднощі у дорослому віці. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження психологічних механізмів формування життєстійкості та особливостей психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, адже своєчасна психологічна підтримка сприяє активізації адаптаційних ресурсів особистості, збереженню її психологічної цілісності та конструктивному подоланню кризових переживань.

Проблематика ідентичності особистості посідає важливе місце у психологічній науці. Теоретичні засади дослідження ідентичності були закладені у працях багатьох зарубіжних та вітчизняних учених (К. Левін, О. Моляко, А. Маслоу, Ф. Перлз, К. Роджерс, О. Шпенглер, З. Фройд, К. Юнг та інші.) Кризою ідентичності в юнацькому віці цікавилися: Т. Буякас, І. Гоян, О. Довгань, О. Зубчик, В. Панок, А. Петранюк, О. Стулкіна, Т. Титаренко, М. Шевель та інші. Зокрема, значний внесок у вивчення процесу формування ідентичності здійснив Е. Еріксон, який розглядав кризу ідентичності як закономірний етап психосоціального розвитку особистості. Науковець наголошував, що саме у юнацькому віці відбувається інтенсивний процес становлення цілісного образу
«Я», а переживання кризи ідентичності є важливою умовою подальшого особистісного розвитку [4].

Ідентичність доцільно розглядати як складне інтегративне особистісне утворення, що формується під впливом біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників. Вона забезпечує відчуття самототожності, внутрішньої узгодженості та неперервності власного існування. Як зазначає О. Довгань, ідентичність є цілісністю «Я», що поєднує особистісний і соціальний компоненти та визначає гармонійність самосприйняття людини [2]. Відтак порушення цілісності ідентичності може спричиняти виникнення внутрішнього конфлікту, втрату життєвих орієнтирів, невпевненість у власних можливостях та загальне зниження рівня психологічної стійкості особистості.

У сучасних умовах соціальної нестабільності криза ідентичності у юнацькому віці значно ускладнюється впливом додаткових стресогенних чинників. Молоді люди нерідко стикаються з проблемами професійного самовизначення, труднощами побудови міжособистісних взаємин, невизначеністю життєвих перспектив, інформаційним перевантаженням та кризою ціннісних орієнтацій. Такі умови можуть посилювати прояви соціальної дезадаптації, тривожності, внутрішньої розгубленості, емоційної нестабільності та девіантних форм поведінки.

Особливо важливим у цьому контексті є феномен життєстійкості, який виступає одним із провідних психологічних ресурсів особистості. Життєстійкість забезпечує здатність людини конструктивно реагувати на кризові ситуації, адаптуватися до змін та зберігати психологічну рівновагу навіть в умовах невизначеності. Вона пов’язана зі здатністю до смислотворення, саморегуляції, відповідальності за власне життя та активного подолання труднощів. У цьому аспекті криза ідентичності може розглядатися не лише як деструктивне явище, але і як важливий етап особистісного становлення, що відкриває можливості для розвитку внутрішніх ресурсів людини.

Важливого значення для розуміння психологічного змісту кризи ідентичності набувають ідеї К. Юнга, який розглядав процес індивідуації як шлях до усвідомлення власної унікальності та розвитку самості. На думку дослідника, саме у юнацькому віці особистість починає усвідомлювати власні потреби, цінності та життєві смисли, відокремлюючи їх від зовнішніх соціальних очікувань [5]. Подібний підхід дає змогу розглядати кризу ідентичності як складний, але потенційно конструктивний процес внутрішньої трансформації особистості.

Не менш важливими є ідеї В. Франкла, який підкреслював, що пошук сенсу життя є фундаментальною потребою людини та важливою умовою психологічної стійкості [6]. Втрата життєвих смислів або неможливість їх усвідомлення ускладнюють процес самовизначення молодої людини та можуть спричиняти розвиток екзистенційної кризи. Саме тому формування життєстійкості у

юнацькому віці значною мірою пов’язане із розвитком смисложиттєвих орієнтацій, внутрішньої відповідальності та здатності до саморефлексії.

У контексті зазначеної проблематики особливого значення набуває психологічне консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності. Психологічне консультування виступає важливим засобом підтримки особистості у складних життєвих ситуаціях, сприяє відновленню психологічної рівноваги, розвитку адаптаційних механізмів та посиленню життєстійкості. У сучасній психологічній практиці консультування розглядається як багатовимірний процес професійної взаємодії, спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток її здатності до саморефлексії та конструктивного подолання кризових станів [8].

Ефективність психологічного консультування значною мірою залежить від дотримання основних професійних принципів. Одним із ключових є принцип добровільності, який передбачає внутрішню готовність юнака до отримання психологічної допомоги та усвідомлення необхідності змін. Не менш важливими є принцип доброзичливого та безоцінкового ставлення, забезпечення конфіденційності, професійної вмотивованості консультанта та розмежування особистих і професійних стосунків [9]. Реалізація зазначених принципів створює безпечний психологічний простір, у межах якого особистість може відкрито досліджувати власні переживання, внутрішні конфлікти та життєві труднощі. Особливу роль у психологічному консультуванні відіграє емпатійний контакт між психологом і клієнтом. Саме емпатія створює передумови для формування довіри, психологічної безпеки та емоційної підтримки. У процесі консультативної взаємодії важливо забезпечити активне включення юнака в обговорення власних проблем, сприяти розвитку рефлексії та відповідальності за прийняття життєвих рішень.

Важливим завданням кризового консультування є не лише подолання актуальної кризової ситуації, але й розвиток здатності особистості самостійно справлятися з майбутніми труднощами. Саме тому психологічна допомога має бути спрямована

на посилення адаптаційних можливостей юнака, формування конструктивних копінг-стратегій та розвиток навичок саморегуляції. Особливого значення набуває підтримка позитивної самооцінки, формування впевненості у власних силах та усвідомлення особистісних ресурсів.

Науковці наголошують, що переживання кризи ідентичності у юнацькому віці може супроводжуватися почуттям безпорадності, невизначеності, внутрішньої спустошеності та соціального відчуження [2]. У таких умовах життєстійкість виступає важливим чинником психологічного благополуччя, оскільки саме вона забезпечує здатність особистості зберігати внутрішню цілісність і конструктивно долати кризові переживання.

Доцільно зазначити, що життєстійкість не є вродженою характеристикою, а формується у процесі життєвого досвіду, міжособистісної взаємодії та психологічного розвитку. Значну роль у її формуванні відіграють підтримувальне соціальне середовище, позитивний досвід подолання труднощів, розвиток самосвідомості та усвідомлення власних життєвих цінностей.

Таким чином, криза ідентичності у юнацькому віці є складним і багатовимірним психологічним явищем, що може супроводжуватися значними емоційними та поведінковими труднощами. Водночас конструктивне переживання цієї кризи здатне стати важливим чинником особистісного зростання, розвитку життєстійкості та формування зрілої ідентичності. У цьому контексті психологічне консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, має бути спрямоване не лише на зниження рівня психологічного напруження, але й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, здатності до саморегуляції, смислотворення та конструктивного подолання життєвих труднощів. Розвиток життєстійкості виступає однією з ключових умов забезпечення психологічного благополуччя осіб юнацького віку в умовах сучасної соціальної невизначеності. 1. Максименко С. Д., Зливков В. Л., Кузікова С. Б. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 430 с.

2. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. Психологія і суспільство. 2004. № 2. С. 144–150.
3. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. 88 с.
4. Erik Erikson. Identity Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
5. Юнг К.Г. Психологія несвідомого. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 404 с.
6. Viktor Frankl. Man’s Search for Meaning. London : Rider, 2004. 160 p.
7. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одіссея подолання : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2021. 248 с.
8. Hoian I. M., Onuskiv I. Ya. Types of counseling in the practice of a practical psychologist. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2024. № 1(63). С. 127–138. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2024.61.19
9. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. С. 8–35.

Завацький В.Ю.,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
(Мелітопольський державний
педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, Україна);
Сахарова К.О., доктор філософії, докторантка
кафедри практичної психології та соціальної роботи
(Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля, Україна)

РОЛІ АНТИЦИПАЦІЇ У РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У зв'язку з прискоренням темпу життя, швидкості соціально-економічних та політичних змін, а також зростанням емоційних, інформаційних навантажень і вимог до адаптаційних ресурсів особистості гостро постає проблема розвитку її здатності до антиципації. Антиципаційні здібності є невід'ємною характеристикою і відображають гнучкість й відносну стійкість біопсихосоціальної системи людини. Проте, дія стресогенних чинників, зокрема в умовах невизначеності, може привести до спотворення антиципаційної спроможності особистості і, як наслідок, до порушень у складній багаторівневій системі організації її життєдіяльності та до розвитку психосоматичних декомпенсацій різного ступеня вираженості [1-3].

Проблема антиципації є актуальною в межах всієї психологічної науки. Поза вивчення передбачення, прогнозування, екстраполяції, випереджаючого відображення не розглядаються такі проблеми, як психологія сприйняття, творчості, мислення, діяльності. Саме в діяльності, як специфічній формі активності особистості, спостерігається зростання значення не тільки ціннісних установок, орієнтацій, мотивів, а й очікувань, домагань і, як наслідок, антиципації. Аналіз досліджень феномену антиципації з позицій когнітивно-поведінкового, генетичного, діяльнісного, ситуаційного, акмеологічного підходів показав, що антиципація є темпорально-орієнтованою формою організації психічного, яка призначена для відображення, проєктування, упередження та опредметнення майбутнього. Її виникнення, розвиток та функціонування зумовлені виокремленням у структуруванні психічного підсистем, спеціалізованих на відображенні реальності у межах часових модусів ретроспекції, презенсоспекції, власне модусу антиципації (майбутнього) та екстратемпорального психічного відображення (без локалізації у реальному часі).

Найбільш істотною характеристикою антиципації, як процесу, є не тільки її випереджальний ефект, але і максимальне усунення невизначеності в ході прийняття рішень. При цьому когнітивна, афективна, регулятивна, конативна і комунікативна функції антиципації є взаємопов'язаними та представленими на

різних її рівнях (у міру ускладнення) – субсенсорному, сенсомоторному, перцептивному, уявному, вербально-логічному, особистісному, зокрема в умовах невизначеності.

Соціально-психологічний аналіз підходів до проблеми життєстійкості особистості в умовах невизначеності дозволив виокремити основні критерії оцінювання таких умов: ціннісно-змістовний, емоційно-оцінний, когнітивний, організаційно-діяльнісний.

Ціннісно-змістовний вимір є сукупністю ціннісних та смислових утворень особистості, що визначають індивідуальну специфіку процесу і результату життєздійснення та життєпрогнозування в умовах невизначеності (цінності, ціннісні орієнтації, мотиви, особистісні смисли).

Емоційно-оцінний вимір визначено емоційним ставленням особистості до умов життєвих змін (емоції, почуття, що виникають у зв'язку зі змістовним наповненням таких умов).

Когнітивний вимір містить сукупність життєвих ситуацій, що виникають в умовах невизначеності (антиципування життєвих ситуацій, цілі, засоби реалізації цілей).

Організаційно-діяльнісний вимір відображає сукупність стилів, стратегій, форм поведінки особистості, за допомогою яких життєві плани в умовах невизначеності отримують можливість послідовного втілення в реальність.

Єдність вимірювань трактується як їх взаємозв'язок і одночасна присутність в уявленнях про життєві ситуації, що покладена в основу концепції дослідження впливу антиципації особистості на розвиток її життєсттійкості в умовах невизначеності.

Слід зазначити, що найбільш адекватними завданням дослідження є методологічні засади і теоретичні концепції системно-інтегративного підходу, особистісного розвитку, онтопсихологічних, акмеологічних та соціальнопсихологічних досліджень, основна увага в яких фокусується на вивченні антиципаційних здібностей комунікативного рівня, в контексті спілкування і взаємодії особистості з об'єктами соціальної дійсності, а також на включеності антиципації в структуру різних видів діяльності.

Констатовано, що в умовах онтологізації психологічного знання, що супроводжується зростанням впливу ідей системності і самоорганізації, виникає можливість переходу від внутрішньо суперечливих гносеологічних уявлень про антиципацію як випереджаюче відображення до розуміння цього феномену як породження образу майбутнього у психологічних системах.

При цьому сучасні системно-інтегративні уявлення про особистість не тільки дозволяють подолати розрив когнітивних і особистісних аспектів у дослідженні антиципації, а й уможливлюють саму постановку проблеми в її соціальнопсихологічній обумовленості, методологічно обґрунтоване рішення якої слугувало основою для розробки соціально-психологічної концепції розвитку

життєстійкості особистості в умовах невизначеності з урахуванням онто-, соціо- і патогенезу та з урахуванням її здатності до антиципації.

Визначено соціально-психологічну специфіку антиципації особистості в умовах невизначеності у патогенезі. З´ясовано, що у осіб з розладами особистості соціально-психологічні особливості антиципації супроводжуються спотвореннями антиципаційної діяльності в цілому, порушенням опори на структуру минулого досвіду з моноваріантним типом прогнозування, зниженням антиципаційних здібностей і готовності прогнозувати ймовірність майбутніх подій за особистісноситуативним, часовим, просторовим параметрами, що порушує їх життєстійкість. Схильність до поліваріантного типу прогнозування, тобто планування великої кількості можливих результатів події, найбільш притаманні при пограничних (соматоформних) розладах особистості. При цьому такий прогноз робиться неякісно, без уваги на ймовірність подій, без передбачення і врахування соціальних ситуацій і поведінки інших людей (як наслідок схильність до образ, розчарувань, криз, низька стресостійкість, які підсилюються в умовах життєвих змін).

Виявлено, що осіб з органічними психічними розладами відрізняли як низька антиципаційна спроможність (прогностична некомпетентність), так і зв´язок індексів децентрації граничних смислів з негативізмом, як відмовою від активності, гомеостатична орієнтація на особистісний рівень життєдіяльності з негативним прогнозом стосовно очікувань наступності дій оточуючих; моторна незручність і труднощі в екстраполяції конкретного життєвого досвіду; ригідність й малоуспішність у передбаченні комунікативних ситуацій.

Розроблено інтегровану соціально-психологічну програму розвитку антиципації особистості в умовах невизначеності з метою підвищення її життєстійкості, побудовану на принципах взаємозв’язку, безперервної мінливості, динамічної рівноваги, необоротності, відносності, самоорганізації, експансії, структурування, ситуативної доцільності, та проведено диференціацію корекційнорозвивальних заходів з урахуванням онто-, соціо- та патогенезу досліджуваних. Доведено значне зростання рівня особистісно-ситуативної, просторової, загальної антиципаційної спроможності у групах юнаків та молоді, підвищення у них інтернальності суб´єктивного контролю, загальної осмисленості життя, орієнтації на цілі й результативність життя та позитивний вплив цих змінних на прогностичну компетентність і рівень життєстійкості.

За результатами апробації та впровадження програми визначено підвищення атиципаційної спроможності за її особистісно-ситуативною та загальною складовими; динамічності смислових систем на змістовному, структурному, ціннісному, функціональному рівнях; конструктивності життєвих стратегій та інтернальності, а також гнучкості копінг-поведінки досліджуваних у віці середньої та пізньої дорослості, що сприяло підвищенню їх життєстійкості.

Проведена в межах програми корекційно-розвивальна робота дозволила збільшити рівень здатності до антиципування у осіб з проявами соціальної

дезадаптації (відповідно до розглянутої нозології), що в підсумку позначилося на зростанні мотивації досягнення, активності життєвих стратегій; суттєвому зниженні показників дезінтеграції між цінністю і доступністю у різних життєвих сферах; поліваріантності прогнозування та планування перебігу подій, зокрема в умовах невизначеності, та на підвищення їх життєстійкості в цілому.

Література

1. Панок В. Г., Предко В. В. Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 137–142. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/ eprint/742187 URL: http://www.psy visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/324
2. Ткалич М. Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. Журнал сучасної психології: науковий журнал. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71-76.
3. Чанчиков І. Залежність рівня життєстійкості від віку та статі особистості.

Освітньо-науковий простір. 2022. № 3 (2). С. 123–132. https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.3(2).2022.14

Закорко В.В.,

І курс ОР магістр,
спеціальність«Психологія
ОП «Психологія»,
Науковий керівник - Чуйко О.М.,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент
кафедри соціальної психології *(Карпатський
національний університет імені Василя
Стефаника, Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСВІТЯН В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В умовах повномасштабної війни та трансформацій, зумовлених реформою «Нова українська школа», сучасний освітній простір характеризується критичним рівнем невизначеності. Ці виклики докорінно змінюють роль вчителя, вимагаючи його перетворення з ретранслятора знань на активного суб'єкта, здатного до творчості та автономії. Проте такий подвійний тиск провокує зростання ризиків професійного вигорання, емоційного виснаження та втрати сенсів діяльності, що часто веде до тенденції негативного оцінювання власної успішності.

За цих обставин професійне самоздійснення постає не просто як кар'єрний успіх, а як стратегічний внутрішній механізм захисту та збереження особистісної цілісності фахівця. Успішна реалізація внутрішнього потенціалу у соціально значущі здобутки виступає потужним«антидотом» проти вигорання та фундаментом життєстійкості, що дозволяє педагогу залишатися ефективним навіть у тривалих екстремальних умовах.

Метою є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей професійного самоздійснення освітян в умовах невизначеності.

Професійне самоздійснення трактується як вища форма самореалізації особистості. За визначенням О. Кокуна, цей феномен є цілісним, суб'єктно детермінованим процесом перетворення внутрішнього потенціалу фахівця у реальні здобутки, результатом якого є досягнення особистісно та соціально значущих ефектів [2]. Це

особливий тип переходу від можливості до дійсності через адекватний саморозвиток.

Процес професійного самоздійснення реалізується у двох взаємопов'язаних формах [2]:

1. Внутрішньопрофесійна: зосереджена на професійному самовдосконаленні, підвищенні компетентності та розвитку професійно важливих якостей. Це орієнтація на «самопрокладання шляху» та формування внутрішніх опор майстерності.
2. Зовнішньопрофесійна: орієнтована на досягнення об'єктивних результатів та отримання соціального визнання. Важливо, що зовнішня форма є неможливою без попередньої внутрішньої трансформації: висока ефективність постає прямим наслідком глибокої роботи над собою. Психологічним критерієм успішності процесу є стан «акме» — досягнення вершин професійної та особистісної зрілості [3]. Ключовою ознакою цього стану є «творча незадоволеність собою» — специфічний стан, у якому поєднана задоволеність наявними досягненнями із баченням недосконалості вже досягнутого, що стимулює до постановки нових, вищих цілей. В умовах сучасної невизначеності цей механізм забезпечує безперервність розвитку особистості.

Психологічним чинником, що детермінує успішність професійного самоздійснення фахівця, виступає внутрішня мотивація, яка ґрунтується на особистісній цінності самого змісту діяльності та отриманні суб'єктивного задоволення безпосередньо від процесу праці. Формування оптимального мотиваційного комплексу (ВМ > ЗПМ > ЗНМ), за якого внутрішні спонуки та позитивні зовнішні стимули суттєво переважають над страхом покарання чи критики, сприяє розбудові стійких смисложиттєвих орієнтирів педагога [4].

У ситуації соціальної нестабільності такий баланс мотивів виступає психологічним буфером проти професійного вигорання, зокрема блокуючи розвиток «редукції особистих досягнень» — деструктивної тенденції до негативного оцінювання власної успішності та фахової компетентності. Таким чином, успішна

трансформація внутрішнього потенціалу в реальні здобутки дозволяє вчителю зберігати особистісну цілісність та професійну гідність навіть в умовах високої напруженості та дефіциту ресурсів.

Для вивчення заявленої проблеми було проведено дослідження за участю 52 педагогів. Отримані за методикою О. Кокуна [1] дані свідчать, що загальний індекс професійного самоздійснення (ЗІПС) становить 118,4 бала. Цей показник відповідає загальному середньому рівню з чітко вираженою тенденцією до високого, що вказує на збереженість та високу активність професійного потенціалу освітян навіть за умов соціальної нестабільності.

Аналіз структурних компонентів виявив переважання внутрішньопрофесійного самоздійснення (61,2 бала) над зовнішньопрофесійним (57,2 бала). В умовах макросоціальної невизначеності педагоги свідомо фокусуються на особистісному зростанні та мікросистемі навчання, де мають змогу зберігати суб'єктний контроль.

Найвищий бал зафіксовано за ознакою «Потреба у професійному вдосконаленні» (4,62), що свідчить про використання навчання як стратегії подолання тривоги та адаптації до змін (НУШ, дистанційна освіта).

Нижчі показники зовнішньопрофесійного самоздійснення пояснюються значним супротивом середовища, який блокує трансляцію внутрішнього потенціалу вчителя назовні. Найбільший дефіцит утилітарних ресурсів зафіксовано у сфері оплати праці ($\Delta = -5{,}7$) та безпекових умов ($\Delta = -2{,}2$), що зумовлено викликами війни: повітряними тривогами та роботою в укриттях, що потребує значних енерговитрат на збереження психологічної стійкості учнів. Через необхідність витрачати значну частку енергії на подолання фінансового та побутового стресу виникає явище «вимушеної автономізації»

— педагог замикається у межах свого класу, ігноруючи загальносистемні цілі через відчуття недооціненості праці (соціальний статус отримав найнижчий бал — 3,45). Фундаментом життєстійкості освітян виступає оптимальний мотиваційний комплекс (ВМ > ЗПМ > ЗНМ). Емпірично зафіксоване переважання внутрішньої мотивації (ВМ = 4,23) над зовнішньою негативною (ЗНМ = 2,11) підтверджує

функціонування «психологічного буфера». Завдяки високій самоефективності професійна діяльність стає для вчителя стабільною зоною, що захищає особистість від розпаду попри зовнішні деструктивні чинники.

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей професійного самоздійснення освітян в умовах невизначеності дозволяє зробити такі висновки:

- Високий рівень професійного потенціалу освітян у кризових умовах підтверджує, що самоздійснення стає для вчителя не лише шляхом успіху, а стратегічним внутрішнім механізмом збереження особистісної цілісності;
- Домінування внутрішнього вектора розвитку свідчить про «інтрапсихічний розворот» педагогів. У ситуації макросоціальної нестабільності вчителі фокусуються на власному вдосконаленні та мікросистемі навчання, де вони здатні зберігати суб'єктний контроль та успішно адаптуватися до вимог НУШ;
- Оптимальний мотиваційний комплекс (переважання внутрішнього інтересу) визначено як фундаментальний «психологічний буфер» проти вигорання. Це дозволяє блокувати редукцію особистих досягнень, оскільки вчитель знаходить сенс безпосередньо у процесі праці»;
- Дефіцит зовнішніх ресурсів (зокрема низька оплата праці) створює ризик «вимушеної автономізації». Через відчуття соціальної недооціненості педагог може замикатися у професійній самотності, ігноруючи загальносистемні цілі організації;
- Професійне самоздійснення в умовах війни виступає динамічним захисним механізмом, що дозволяє вчителю трансформуватися з об'єкта обставин на активного автора власної професійної долі, здатного досягати акмеологічних вершин майстерності.

1. Кокун О. М. Самоздійснення фахівців різних професійних груп та професій. Психологічний часопис. 2015. № 1 (1). С. 39–45.
2. Кокун О. М., Клименко В. В., Корніяка О. М. та ін. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія / за ред. О. М. Кокуна. Київ : Педагогічна думка, 2015. 297 с.

3. Панченко С. М. Проблеми самоздійснення дорослих у контексті критичносмислових криз. Теорія і практика сучасної психології. 2011. Випуск 2. С.85-90.
4. Староста В. І. Переважні типи мотивації професійної діяльності освітян. Електронний збірник наукових праць ЗОІППО. 2020. № 5(42). С. 208–214.

Карабин Т.В.,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри клінічної та реабілітаційної психології
Хабайлюк В.В.,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО КАПІТАЛУ ОСОБИСТОСТІ

Українське суспільство переживає складний етап тривалого воєнного стану, невизначеності та суперечливості світової соціально-політичної ситуації, що висуває підвищені вимоги до функціонування особистості в щоденному житті. Навички психологічної гнучкості та витривалості є необхідними аспектами виживання і адаптації в кризових ситуаціях, що забезпечують можливість ефективно справлятися з неочікуваними проблемами і перешкодами, долати труднощі в різних сферах життя конструктивними способами.

Поняття «життєстійкість» означає збереження позитивної адаптації людини попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, хороше відновлення після травми, здатність долати труднощі [3]. Життєстійкість проявляється як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах [3, с.47]. Опора на власні сили, самостійність, віра в свою здатність контролювати власну долю під час важких випробувань дозволяє людині успішно справлятися з серйозними проблемами, при цьому виявляти турботу про інших, допомагати під час негараздів, зберігати соціальну чуйність [3].

Назарук Н.В. розглядає життєстійкість як маркер психічного здоров'я особистості [1]. Життєстійкість виступає як внутрішній психічний ресурс, інтегральна здатність особистості, що дає можливість вирішувати проблеми у ситуації невизначеності, прогнозувати власне майбутнє, набувати нового досвіду та особистісно

самовдосконалюватися і розвиватися [1, с.204]. Складові життєстійкості: включеність (залученість), вплив (контроль), виклик (прийняття ризику). Авторка зазначає, що життєстійкість змінюється протягом життя людини, і є захисним резервом психіки у стресових ситуаціях, який дає можливість конструктивно долати негативні події, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність, збалансованість та гармонійність [1, с.205]. Виділяють два рівні життєстійкості – індивідуальний та груповий. Високий рівень життєстійкості позитивно впливає на психологічне благополуччя та якість життя окремої людини і громади.

Життєстійкість є одним із аспектів життєвої компетентності особистості як здатність людини вирішувати проблеми в усіх сферах життя. Чепелєва Н.В. тлумачить життєву компетентність як властивість особистості, що забезпечує продуктивне розв'язання життєвих задач, які постають перед людиною упродовж її життя [5]. Життєва компетентність є вагомим чинником подолання складних, непередбачуваних, травмівних обставин та знаходження виходу із складних ситуацій, з якими стикається людина [5, с.2]. Вона базується на аналізі, інтерпретації та усвідомленні особистого та соціального досвіду і є вагомим чинником саморозуміння, саморозвитку та самоздійснення [5, с.5]. Авторка підкреслює, що опанування власної поведінки в ситуаціях невизначеності, здатність до самостійної постановки життєвих завдань у складних непередбачуваних ситуаціях зумовлюють ефективність життєздійснення особистості в сучасних складних умовах [5, с.5]. Одним із шляхів знаходження виходу із травмівної ситуації є рефлексія, яка дозволяє особистості зайняти активну позицію в своєму житті, віднайти нові смисли та обрати нові ефективні стратегії подолання труднощів.

Таким чином, здатність зберігати функціональну активність в стресових умовах і пристосовуватися до екстремальних вимог зовнішнього середовища полягає у розвитку індивідуальної стресостійкості та внутрішніх психологічних ресурсів. Позитивний психологічний капітал (PsyCap) включає наступні компоненти: надія

(бачення перспективи), самоефективність (віра в свої сили), резильєнтність (життєстійкість) та оптимізм (Fred Luthans, 2004).

Томчук М., Яцюк М., Яцюк А. досліджують психологічний капітал як ключовий ресурс саморегуляції особистості в умовах воєнного часу [4]. Синергія компонентів психологічного капіталу створює внутрішній ресурс, який допомагає особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, підтримувати позитивний емоційний стан і адаптуватися до змін [4, с.238]. Психологічний капітал забезпечує інструменти для управління емоційним станом, поведінкою та мисленням у відповідь на виклики травматичного середовища, що допомагає долати життєві труднощі, будувати успішну взаємодію з оточенням і покращує ментальний добробут особистості в умовах війни [4].

Олефір В.О., Боснюк В.Ф. займалися вивченням опосередкованої ролі психологічного капіталу у взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям стресу та задоволеністю життям особистістю [2]. Автори зазначають, що психологічний капітал є одним з інтегральних особистісних ресурсів, що забезпечує механізм реагування, переробки та відновлення після стресових факторів, підтримуючи суб'єктивне благополуччя [2, с.38]. При переживанні несприятливих життєвих подій люди з розвиненим психологічним капіталом концентрують увагу на позитивній інформації (оптимізм), більш впевнені в собі у вирішенні проблем (самоефективність), переконані в кінцевому успіху, демонструють високу стійкість та гнучкість в стресовій обстановці (резильєнтність) [2, с.44]. В результаті проведеного емпіричного дослідження авторами було виявлено, що психологічний капітал частково забезпечує буферний ефект, коли люди зіштовхуються зі стресовими факторами для підтримки свого благополуччя [2].

Отже, життєстійкість особистості - це властивість, що відображає внутрішній адаптаційний потенціал людини, полягає в ефективній індивідуальній саморегуляції та допомагає справлятися з складними життєвими подіями. Життєстійкість є важливою складовою життєвої компетентності та психологічного капіталу особистості. Життєстійкість пом'якшує негативний вплив стресу та

емоційного вигорання, сприяє збереженню душевного благополуччя та конструктивній самореалізації незважаючи на негативні зовнішні обставини.

1. Назарук Н.В. Життєстійкість як індикатор психічного здоров'я особистості. Габітус. Випуск 66. 2024. – с.203-207.
2. Олефір В.О., Боснюк В.Ф. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 2. 2021. С.38-49.
3. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу / [Н.Гусак, В.Чернобровкіна, В.Чернобровкін, А.Максименко, С.Богданов, О.Бойко ; за заг. ред. Н.Гусак] ; Нац. ун-т «КиєвоМогилянська академія». - Київ : НаУКМА, 2017. - 174 с.
4. Томчук М., Яцюк М., Яцюк А. Психологічний капітал як ресурс саморегуляції особистості в умовах воєнної дійсності. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», Вип. 8, 2025. С.232-239.
5. Чепелєва Н.В. Особливості життєвої компетентності в умовах війни. Технології розвитку інтелекту. — 2024. — Т.8, №1 (35). С.1-21.

Кіт І.Г.,

1 курс ОР магістр,

спеціальність «Психологія»,
ОП «Психологія», Науковий
керівник - Чуйко О.М., кандидат
психологічних наук, доцент, доцент
кафедри соціальної психології
*(Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНА ЗРІЛІСТЬ У СТРУКТУРІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження психологічної зрілості у структурі життєстійкості особистості зумовлена необхідністю осмислення внутрішніх механізмів, що забезпечують стабільність і ефективність функціонування людини в умовах сучасної невизначеності та підвищеного стресового навантаження. Психологічна зрілість виступає системним утворенням, яке визначає здатність особистості до усвідомленого вибору, саморегуляції та відповідальної взаємодії зі світом, тоді як життєстійкість відображає функціональний аспект реалізації цих якостей у складних життєвих ситуаціях. Вивчення їх взаємозв'язку дозволяє глибше зрозуміти закономірності підтримання особистісної цілісності та розвитку в умовах динамічних соціальних змін.

Мета – здійснити аналіз поняття психологічної зрілості у структурі життєстійкості особистості.

У сучасній психологічній науці психологічна зрілість розглядається як інтегральна характеристика розвитку особистості, що відображає рівень сформованості її самосвідомості, ціннісно-смислової сфери, емоційної регуляції та соціальної відповідальності. В українських дослідженнях наголошується, що зрілість пов'язана із здатністю до волевиявлення, рефлексії, відповідального вибору та конструктивної взаємодії [1].

Згідно Чиханцевої С. зрілість трактується як система внутрішніх особистісних ресурсів, що забезпечують ефективне функціонування в складних життєвих умовах. Такий підхід дозволяє розглядати психологічну зрілість не лише як рівень розвитку, а як функціональний потенціал особистості, який уособлюється у взаємодії з вимогами осередку [5].

Психологічна зрілість є складним особистісним надбанням, яке має значення як для самого індивіда, так і для соціуму в цілому. Зріла особистість здатна до усвідомлених рішень, відповідальної поведінки, конструктивної взаємодії з іншими людьми та прийняття життєвих викликів. Відповідно, суспільство, що складається зі зрілих особистостей, має більше передумов для стабільного розвитку, зниження рівня деструктивних явищ і підвищення загального психологічного добробуту.

Приходькіна Н. психологічну зрілість розглядає як динамічну характеристику, що формується протягом життя особистості та виявляється у єдності індивідуально-психологічного та соціально-психологічного аспектів. Ключовими компонентами психологічної зрілості постають відповідальність, реалістичне світосприйняття, прагнення до самоактуалізації, самоприйняття, автономність, творча реалізація, цілісність особистості, різнобічний розвиток та здатність до глибоких міжособистісних стосунків [3].

Штепа О. визначає психологічну зрілість як інтегральну характеристику особистості, яка виявляється у таких рисах, як відповідальність, сформована життєва позиція, толерантність і автономність. При цьому авторка наголошує, що психологічна зрілість формується у процесі самопізнання та особистісного розвитку [6].

Згідно Баранової С., особистісна зрілість — це інтегральна соціальнопсихологічна характеристика особистості, що відображає рівень розвитку її самосвідомості, саморегуляції, ціннісно-смислової сфери та соціальної відповідальності, забезпечуючи здатність виступати суб’єктом власної життєдіяльності. Центральним компонентом виступає відповідальність. Така інтерпретація дозволяє

розглядати психологічну зрілість як внутрішню основу життєстійкості особистості [1].

Волошина В, Бігун Н. особистісну зрілість пов'язують із самодостатністю. Остання розглядається як інтегративна особистісна якість, що формується на перетині трьох компонентів: мотиваційного (задоволеність потреби в автономності), особистісного (зрілість Я-концепції) та метакогнітивного (рефлексивність) [2].

Узагальнення сучасних наукових підходів дає підстави виділити чотири основні компоненти психологічної зрілості:

- когнітивно-рефлексивний (самосвідомість, здатність до рефлексії, осмислення досвіду);
- мотиваційно-ціннісний (життєві цілі, цінності, смисложиттєві орієнтації, самодетермінація);
- емоційно-регулятивний (самоконтроль, емоційна стабільність, здатність до регуляції станів);
- соціально-поведінковий (відповідальність, соціальна компетентність, здатність до взаємодії).

Зазначена структура відповідає сучасним уявленням про зрілу особистість як суб'єкта життєдіяльності, здатного до усвідомленого вибору, саморегуляції та продуктивної взаємодії із соціальним середовищем.

Поняття життєстійкості (hardiness) було введено у психологію стресу у працях Suzanne Kobasa (1979) та розвинене Salvatore Maddi (2002). На думку С. Мадді, результатом прояву життєстійкості є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності й не погіршуючи стан психічного здоров'я. Доведено, що життєстійкість є системою переконань про себе, про світ та про відносини з навколишнім оточенням. Це диспозиція, що містить три автономні компоненти: залученість, контроль, виклик, які перешкоджають виникненню

внутрішньої напруги у стресових ситуаціях шляхом стійкого опанування стресів і сприйняття їх як менш значущих [7].

У сучасних українських дослідженнях життєстійкість розглядається як ресурс адаптації та подолання труднощів, що забезпечує психологічну стабільність і ефективність поведінки в складних умовах [4; 5].

Таким чином, життєстійкість має виразно функціональний характер, оскільки проявляється насамперед у поведінці особистості в ситуаціях стресу.

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що психологічна зрілість виступає внутрішньою структурною передумовою формування життєстійкості. Це пояснюється тим, що компоненти зрілості забезпечують психологічні механізми, які лежать в основі компонентів життєстійкості.

Проаналізуємо співвідношення компонентів психологічної зрілості та життєстійкості особистості.

Мотиваційно-ціннісний компонент визначає: наявність життєвого сенсу; цілеспрямованість; внутрішню мотивацію діяльності.

Залученість, у свою чергу, відображає ступінь включеності особистості у власне життя. Дослідження показують, що наявність смисложиттєвих орієнтацій прямо пов’язана з високим рівнем життєстійкості, оскільки сенс життя виступає фактором стійкості до стресу.

Отже, мотиваційно-ціннісний компонент психологічної зрілості є безпосередньою основою формування залученості.

Емоційно-регулятивний компонент і контроль (control) включає здатність: контролювати власні емоційні стани; регулювати поведінку; зберігати стабільність у стресових ситуаціях.

Компонент «Контроль» у структурі життєстійкості відображає переконаність у здатності впливати на події. Така переконаність неможлива без розвинених навичок саморегуляції.

У цьому контексті психологічна зрілість забезпечує формування внутрішнього локусу контролю, що є ключовим фактором життєстійкості.

Когнітивно-рефлексивний компонент забезпечує: осмислення досвіду; здатність до рефлексії; прогнозування складних ситуацій.

Компонент «Прийняття виклику» передбачає сприйняття труднощів як можливостей розвитку. Така установка формується завдяки рефлексивним процесам і когнітивній інтерпретації подій.

Отже, саме когнітивно-рефлексивний компонент є психологічним механізмом прийняття викликів.

Соціально-поведінковий компонент не має прямого відповідника у класичній структурі життєстійкості. Однак він забезпечує соціальну підтримку, сприяє ефективній взаємодії, підсилює адаптаційні можливості.

Таким чином, цей компонент виступає ресурсом, що опосередковує прояв життєстійкості, але не входить до її базової структури.

Важливо підкреслити, що психологічна зрілість і життєстійкість не є тотожними конструкціями - психологічна зрілість є ширшим поняттям, життєстійкість охоплює лише ті аспекти, що проявляються у стресових ситуаціях; окремі компоненти зрілості (зокрема соціально-поведінковий) не входять безпосередньо до структури життєстійкості.

Отже, між цими феноменами існує відношення часткового перетину, а не повної відповідності. Висновки

- Психологічна зрілість є інтегральним особистісним утворенням, що включає когнітивно-рефлексивний, мотиваційно-ціннісний, емоційно-регулятивний та соціально-поведінковий компоненти.
- Життєстійкість є функціональною характеристикою особистості, що проявляється у здатності ефективно діяти в умовах стресу та включає залученість, контроль і прийняття виклику, може розглядатись як функціональний прояв життєстійкості, однак повністю не охоплює її.
- Між компонентами психологічної зрілості та життєстійкості існує системний зв’язок: мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує залученість; емоційно-регулятивний — контроль; когнітивно-рефлексивний — прийняття виклику.

Соціально-поведінковий компонент виступає опосередкованим ресурсом життєстійкості.

1. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціальнопсихологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с
2. Бігун Н.І., Волошина В.В. Психологічні умови становлення самодостатності особистості. Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія». №3 (55). 2026. С. 2098-2113. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3(55)2098-2113
3. Приходькіна Н.О. Психологічна зрілість особистості: концептуальні та теоретичні підходи. Наукові інновації та передові технології. Серія «Педагогіка». С.1347-1366. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-4(44)-1347-1366
4. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] К. : Марич, 2009. 105 с
5. Чиханцева О.А. Модель життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Вип.17 (5). Інститут психології імені Д.С.Костюка НАПН України. 2017. С. 142-150
6. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості. Практична психологія та соціальна робота. №2. 2004. С. 26-35
7. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54(3), 173–185.

Климишин О. І.,

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології розвитку
(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

САКРАМЕНТАЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК АВТЕНТИЧНЕ ДЖЕРЕЛО ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Сучасний світ характеризується глибокими духовними, соціальними, політичними та психологічними кризами, які ставлять людину перед викликами втрати сенсу, внутрішньої опори та життєвої стійкості. Особливим драматичним викликом для українців стала війна в Україні. За цих умов особливої актуальності набуває проблема пошуку автентичних джерел духовної сили людини. Одним із таких джерел у християнсько-психологічному вимірі постає сакраментальність людської особистості – її онтологічний зв'язок із Богом як Творцем і Абсолютом. Вихідною засадою розуміння сакраментальності людини є Біблійне твердження про створення людини «за образом і подобою Божою». Людина не просто існує як біологічна чи соціальна істота, а є носієм Божого образу, Який не
може бути зруйнований жодними зовнішніми обставинами. Саме ця трансцендентальна основа визначає внутрішню гідність людини, її неповторність та здатність до духовного самовідновлення. Сакраментальність у цьому контексті означає не лише належність до релігійного життя, а глибинну духовну структуру особистості, що робить її відкритою до Божої присутності та благодаті [1]. Духовна природа людини постає основою її життєстійкості. Людина здатна долати кризові ситуації не лише завдяки психологічним механізмам адаптації, а через внутрішню спрямованість до Вищого смислу, добра, любові та істини. Християнська антропологія підкреслює, що духовність людини не зводиться до свідомості чи інтелекту. Дух є глибинною основою особистості, через яку здійснюється трансценденція – вихід за межі власної обмеженості, страху та страждання. Саме

тому життєстійкість людини формується не лише через силу волі чи соціальну підтримку, а через духовний зв’язок із Творцем.

Особливого значення набуває христологічний вимір сакраментальності. Христос у богословському розумінні є досконалим образом людини, архетипом людського буття. Через постать Христа людина відкриває справжній сенс свого існування, а також можливість духовного преображення. Його життя, страждання і воскресіння стають прикладом перемоги над відчаєм, смертю та внутрішнім розпадом. У психологічному сенсі віра у Христа формує в особистості переживання не-самотності, підтримки та супроводу у життєвих випробуваннях. Саме це переживання присутності Бога є важливим чинником життєстійкості [2]. Сутність сакраментальності проявляється також у здатності людини до внутрішнього морального вибору. Свобода волі є одним із найвищих проявів богоподібності людини. Людина покликана не лише усвідомити образ Божий у собі, але й активно відповідати йому через власні вчинки любові, відповідальність і моральну позицію. Життєстійкість у такому розумінні є не пасивним витриванням труднощів, а активним духовним самоствердженням у добрі.

Одним із центральних виявів сакраментальності є совість. У християнській традиції совість розглядається як голос Бога в людині, як внутрішнє свідчення істини. Навіть у кризових або травматичних обставинах совість допомагає людині не втратити себе, не зруйнувати власну людяність. Через совість особистість зберігає внутрішню цілісність та здатність до морального самовідновлення. Саме тому життєстійкість неможлива без духовної основи.

Важливим аспектом сакраментальності є синергія людського і божественного. Християнська психологія стверджує, що у самій природі людини вже закладене прагнення до Бога, добра і любові. Благодать Божа не знищує свободу людини, а співдіє з нею. Це означає, що навіть у найскладніших життєвих обставинах людина не є залишеною чи приреченою. Вона має потенціал внутрішнього оновлення через віру, любов, духовне життя в цілому [1].

Особливу роль у формуванні життєстійкості відіграє любов як центральний принцип християнської етики. Християнство розглядає любов не лише як емоцію,

а як найвищу духовну силу, що здатна перемінювати людину та її ставлення до світу. Любов допомагає людині виходити за межі егоцентризму, долати страх, ненависть та відчай. Через любов людина відкриває сенс власного існування і відчуває єдність із Богом та іншими людьми. Саме ця єдність стає джерелом внутрішньої гармонії та стійкості.

Особливого значення в розвитку життєстійкості особистості відіграє онтологічний динамізм людської особи. Людина не є статичною істотою – вона покликана до постійного духовного зростання навіть через випробування. Складні життєві обставини часто змушують людину переосмислити себе, свої цінності та своє покликання. Те, що раніше здавалося важливим, втрачає значення, а натомість загострюється потреба у правді, любові, підтримці та духовній опорі. Саме в таких кризових обставинах особливо проявляється внутрішня здатність людини «перемінюватися», духовно дозрівати та знаходити сили для життя [1].

Справжня життєстійкість під час війни проявляється не у відсутності страху чи болю, а у здатності не дозволити їм остаточно зруйнувати внутрішній світ людини. Християнська традиція наголошує, що навіть у стражданні людина не є самотньою. Особа Христа, який пережив людський біль, страждання, несправедливість і смерть, стає для віруючої людини Джерелом надії та внутрішньої підтримки. Віра у Христа допомагає людині переживати власний біль не як абсолютний кінець, а як шлях, на якому можливе духовне оновлення та воскресіння внутрішніх сил.

В кризових умовах надзвичайно важливою стає дія благодаті як прояву Божої присутності у житті людини. Благодать допомагає людині зберігати душевну рівновагу, віру та здатність любити навіть тоді, коли навколишня реальність сповнена агресії та руйнування. Часто саме молитва, участь у Таїнствах, духовна підтримка громади чи переживання присутності Бога стають тим ресурсом, який дозволяє людині не втратити сенс життя і витримати надзвичайні психологічні навантаження [2].

Онтологічний динамізм людини виявляється також у здатності до внутрішнього відновлення після пережитих травм. Християнська ідея «смерті старої людини» та

«народження нової» в кризових умовах набуває особливо екзистенційного значення. Багато людей, переживши втрати чи жахи війни, змінюють своє ставлення до життя, переосмислюють пріоритети, починають більше цінувати любов, родину, віру та людську близькість. Через страждання людина може не лише руйнуватися, а й духовно оновлюватися.

Важливою умовою життєстійкості є також здатність бачити в іншій людині образ Божий. У наш час особливо актуальними стають милосердя, взаємопідтримка та солідарність. Допомога пораненим, підтримка переселенців, жертовність волонтерів, турбота про ближніх – усе це є проявами сакраментальної природи людини, яка навіть у найтемніші часи здатна творити добро. Саме любов і служіння іншим допомагають людині не замкнутися у власному болі та знаходити сили жити далі.

Християнська психологія стверджує, що духовний розвиток людини триває впродовж усього життя, а кризові періоди часто стають переломним моментом цього розвитку. Людина починає глибше ставити питання про сенс життя, про власне покликання, про межу між добром і злом. У цих пошуках вона або втрачає себе, або, навпаки, відкриває у собі новий духовний потенціал. Саме тому життєстійкість є не лише психологічною властивістю, а виявом духовної зрілості та здатності залишатися людиною попри все.

Приклади апостолів Івана, Петра та Павла символізують різні шляхи духовної стійкості, які є актуальними і сьогодні. Хтось проходить кризові, травматичні ситуації шляхом прояву тихої вірності і служіння, як Іван; хтось переживає сумніви, страх і падіння, але знаходить сили піднятися, як Петро; а хтось через трагедію та внутрішнє потрясіння повністю переосмислює власне життя, як Павло. Усі ці шляхи свідчать про те, що людина здатна духовно відроджуватися навіть після найважчих переживань [2].

Таким чином, сакраментальність людини є автентичним джерелом її життєстійкості, оскільки ґрунтується на онтологічному зв’язку особистості з Творцем. Усвідомлення власної богоподібності, духовної гідності та покликання до

любові формує в людині здатність долати життєві труднощі, зберігати внутрішню цілісність і знаходити сенс навіть у стражданні.

1. Климишин О.І. Християнсько-психологічні основи духовного розвитку особистості: Автореферат дис. … доктора психол. наук: 19.00.07. Київ, 2013. 44 с.
2. Климишин І.А., Климишин О.І. «Костиль для душі – чи відблиск неба?». ІваноФранківськ: Симфонія форте, 2019. 28 с.

Круглов К.О.,

доктор філософії,

доцент кафедри менеджменту
та онтопсихології (Інститут психології і
підприємництва, смт Козин, Україна)

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛІДЕРА

Структурні компоненти життєстійкості лідера (загальний рівень життєстійкості, залучення, контроль та рівень прийняття ризику) мають свою специфіку. З доступних нам літературних джерел ми дали опис рівнів розвитку, орієнтуючись на особливості прояву життєстійкості лідера [1-2].

Життєстійкість лідера відбиває здатність протистояти життєвим труднощам, зберігаючи при цьому свою внутрішню особистісну стійкість. При високому рівні життєстійкості лідер демонструє яскраво виражену активність у повсякденному житті, тверду віру у власні можливості, розвинену стресостійкість, в т.ч. у професійному середовищі. Такі лідери відрізняються цілеспрямованістю, вмінням знаходити позитивні моменти, навіть у складних ситуаціях, мають здорову самоповагу та легко знаходять спільну мову з колегами.

Залученість представляє активність лідера у різних видах діяльності. При високому рівні залученості лідер виявляє активну участь у професійній діяльності, виявляє інтерес до вирішення професійних завдань, прагне до творчого самовираження, демонструє позитивний настрій, активно взаємодіє у соціальному та професійному середовищі.

Контроль демонструє здатність лідера впливати на складні життєві ситуації. При високому рівні контролю проявляється впевненість у можливості впливати на події та здатність самостійно приймати рішення, вміння керувати ситуацією та відповідальне ставлення до власних дій.

Ступінь прийняття ризику відображає готовність лідера до нових життєвих викликів та випробувань. При високому рівні прийняття ризику проявляється відкритість до нового, здатність вчитися на помилках, позитивне сприйняття труднощів та орієнтація на особистісний розвиток.

Успішний розвиток життєстійкості лідера забезпечується комплексною системою зовнішніх умов, що включає сприятливий психологічний клімат, а також соціальні умови, що у сукупності формує цілісну систему для повноцінного розвитку особистості лідера.

Зовнішні психологічні умови розвитку життєстійкості лідера відповідають компонентам структури його життєстійкості.

Усі зовнішні психологічні умови розвитку життєстійкості лідера взаємопов’язані і доповнюють одна одну, створюючи цілісний простір у розвиток життєстійкості. При цьому кожна умова робить свій унікальний внесок у розвиток

конкретного компонента життєстійкості, створюючи міцну основу для формування зрілої, стійкої до життєвих труднощів особистості лідера, здатної ефективно протистояти стресам та викликам сучасного світу.

Література

1. Зінченко А. В., Русенкевич Я. І. Психологічні стратегії життєдіяльності особистості: теоретичний аналіз проблеми. *Журнал сучасної психології.* 2023. № 3 (30). С. 30-37.

2. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 4. Т. 1. С. 59–62. https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.11

Крупник І. Р.,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології розвитку та консультування
(Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка, Україна) **Бєлаш Є. В.,**

магістр психології, військовослужбовець

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЛОГОТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

«Психотерапію, яка не тільки визнає дух людини, але й вважає його основою, можна назвати логотерапією. Тут логос означає дух, але, окрім цього, і сенс».

В. Франкл

Для результативної психологічної допомоги в умовах сучасних викликів і підтримки психічного здоров'я, особливо серед військовослужбовців, важливими є підходи, ефективність яких підтверджена у роботі з тяжкими психоемоційними станами. Особливу цінність мають методи, що були створені або перевірені в ситуаціях екстремального стресу та загрози безпеці людини. У зв'язку з цим значної актуальності набуває логотерапія, розроблена Віктором Франклом, у межах якої пошук життєвого сенсу розглядається як провідний ресурс подолання страждання [4]. Внаслідок своїх можливостей цей психотерапевтичний напрям може бути потужним інструментом у психологічній роботі з військовими. Оскільки логотерапія орієнтована не лише на подолання травматичного досвіду, а й на його осмислення як потенційного ресурсу особистісного зростання. Націленість цього підходу на свободі вибору, особистій відповідальності та екзистенційному потенціалі людини робить його особливо релевантним для роботи з військовослужбовцями. Це пов'язано з тим, що багато з них переживають досвід втрати контролю над життєвими обставинами, втрату близьких людей або трансформацію попередньої ідентичності, що зумовлює потребу у відновленні внутрішньої суб'єктності та життєвих смислів [1; 3].

Проведене емпіричне дослідження доводить наведені вище твердження.

Наукова розвідка була проведена на базі Відділення підготовки підрозділів родів військ школи колективної підготовки військової частини А****. До загальної вибірки входило 50 військовослужбовців, віком від 25 до 60 років, зі стажем військової служби від двох до десяти років.

Для оцінки психологічного стану респондентів до та після психологічного втручання були застосовані наступні психодіагностичні методики (це стандартизовані та валідизовані психодіагностичні методики): PCL-5 (перелік симптомів ПТСР-5); PHQ-9 (опитувальник депресії); GAD-7 (шкала генералізованої тривожності).

Структура подальшої психологічної роботи (логотерапевтична програма): Програма розрахована на 8-10 сесій, кожна триває від 60 до 90 хвилин. Сеанси проводились орієнтовно раз на тиждень (в залежності від можливостей учасників). Основні техніки які були застосовані: смислове інтерв'ю, парадоксальна інтенція, дерефлексія, робота з цінностями, створення усних та письмових наративів (наприклад вправа «Лист до себе»).

Після завершення психологічного роботи було здійснене повторне оцінювання психічного стану респондентів за допомогою вище вказаних методик (див. табл. 1).

Таблиця 1

Середні значення результатів психодіагностичного обстеження

Методики	Показники первинної психодіагностики (середні значення результатів)	Показники повторної психодіагностики (середні значення результатів)
PCL-5	46,5	32,1
PHQ-9	12,3	7,4
GAD-7	11,2	6,8

Розглянемо висвітлені в таблиці показники більш детально. У дослідженнях вважають, що 31–33 бали вже вказують на ймовірний клінічний ПТСР. Тому показник самооцінки симптомів ПТСР в першому вимірюванні хоча і приближений до середнього значення (тобто помірний) тим не менш потребує уваги. Як вказано розробниками методики, зниження середнього балу більше ніж на 10 є показником значного покращення. Зниження також є статистично значуще ($p < 0,05$), що

додатково доводить суттєве зменшення вираженості посттравматичних симптомів. Крім аналізу середнього балу, аналіз підшкал PCL-5 показав, що найвиразніші зміни відбулись у кластерах:

- інтрузія: середнє падіння 30% від вихідного рівня,
- уникнення: зменшення на 25%,
- гіперозбудження: зниження на 20%,
- негативні когнітивні та настроєві прояви: зменшення на 28%.

Порівняльний аналіз результатів показників за методикою PHQ-9 показав значне зниження, а саме згідно критеріїв оцінювання перевів показники респондентів з категорії «помірна депресія" до категорії "м'яких/легких симптомів". Оцінка змін рівня тривожності за допомогою методики GAD-7 виявило наступне: перехід із помірної тривожності до низького рівня (легка тривожність), що є важливим показником емоційної стабільності. Тобто з показника який вимагав обов'язкової психологічної допомоги до показника який дозволяє перейти до психоедукації та саморегуляції, зрозуміло з постійним моніторингом психологічного стану [2; 5].

Для більш повного аналізу результатів психотерапевтичного впливу слід проаналізувати інтерв'ю з учасниками програми. У висловлюваннях респондентів відзначалося переосмислення базових цінностей та мотивації, які раніше були зосереджені переважно на виживанні та виконанні службових обов'язків. Виявлені зміни свідчать про значущу трансформацію сприйняття життєвих цінностей і пріоритетів.

У процесі аналізу інтерв'ю з учасниками програми було простежено три взаємопов'язаних аспекти процесу пошуку нового сенсу: планування цілей і стратегій, інтеграцію травматичного досвіду у систему цінностей та підсилення внутрішньої мотивації через усвідомлення власної місії. Інтерпретація отриманих даних дозволяє стверджувати, що логотерапевтичний курс сприяв глибинній реконструкції самоідентифікації. Таким чином, доведено, що логотерапія, заснована В. Франклом, є сучасним, ефективним інструментом у роботі з психологічною травмою, оскільки її ключові принципи – повернення до сенсу, воля

до життя та прагнення до трансценденції – відповідають фундаментальним потребам військовослужбовців у період постконфліктної адаптації.

1. Доценко В., Тамарін С. Інтегративний підхід у психотерапії для відновлення стосунків між військовими та їхніми родинами. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2025. № 1(9). С. 91–102.
2. Крупник І.Р., Гончаровська Г.Ф. Освітня компонента «Психологія щасливої родини» як елемент психоедукації для здобувачів вищої освіти. Medicine, healthcare and social security: contemporary issues, thoughts and theories: collective monograph / Rivis O. etc. International Science Group. Boston. 2025. С. 226-243. DOI 0.46299/ISG.2025.MONO.MED.3.
3. Несправа, М., Денисов, Є., Путятін, Г. (2025). Можливості логотерапії у подоланні наслідків психологічної травми. Українські медичні вісті, 2025 № 1-2 (102-103), С. 57-61. https://doi.org/10.32782/umv-2025.1.8 4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі; пер. з англ. О. Замойської. Харків, 2016. 160 с.
5. Харченко А. О. Психологічні особливості структури травматичного емоційного досвіду демобілізованих учасників бойових дій в україні з постстресовою психологічною дезадаптацією: автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології. Харьків, 2019. 21 с.

Кучера І. В.,

кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри філософії,
соціології та релігієзнавства

Білоус С.І.,

кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри філософії,
соціології та релігієзнавства

(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

РЕЛІГІЙНІ ЦІННОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

До числа потужних ресурсів, що підтримують людину у важких ситуаціях, особливо в умовах війни, належить релігія.

Інформацію про стан релігійності суспільства надають соціологічні показники.

Так, за даними Центру Разумкова (у 2025 р.), в Україні продовжує бути досить високий рівень довіри до церкви - близько 60 %. Віруючими вважають себе близько 70% опитаних українців. У час повномасштабної війни рівень релігійності зростає [1].

Отже, маємо підставити говорити про те, що переважаюча більшість українців близько знайома з таким ресурсом духовного розвитку як «релігія».

Хоча, на сучасному етапі окремі з наукових шкіл все ж не відмовилися від негативних (або ж просто нігілістичних) оцінок релігії й залишаються при думці, що релігія є пережитком минулого. Розуміємо, що секулярний світогляд як частини науковців, так і загалом частини населення України – явище об’єктивне, а Україна – правова держава, в якій шанується свобода віросповідання, толерантість тощо.

Повернемось все ж до цінності релігії.

Професори-релігієзнавці Людмила Филипович, Віта Титаренко так описують значення релігії:

1) «релігія – це немов цілий світ з власними цінностями і смислами»;

2) «релігія регулює відносини, лікує душі, об’єднує людей і спільноти, навчає жити разом». Академічне релігієзнавство говорить про терапевтичну функцію релігії.
3) «релігія надає смисл не лише земному життю людини, а й буття душі людини у потойбічному просторі.
4) «релігія говорить про ієрархічну пріоритетність у світі духовного начала – Бога, Творця
5) Релігія наголошує про пріоритетність любові, милосердя, людяності, добра» [2, с.79]. «Релігія утверджує в людині людське» (проф. Анатолій Колодний) [3, с.78].

Зважаючи на вище сказане, потенціал релігії очевидний, цінностей багато.

Водночас, зауважимо, що в умовах війни в Україні ворог часто прикривається /або ж «маскується»/ християнськими цінностями. Агресор говорить про потребу захисту «істинно православних», про прихід «визволителів», тим самим розвиваючи релігійний фанатизм серед представників «руського міру» тощо.

Повертаючись до тематики даного дослідження, зауважимо, що термін «релігія» (religio) в перекладі з латинської мови означає «зв'язок», тобто, релігія – це духовний зв’язок людини з Богом.

Поняття «цінність релігії» й «цінності релігії» є такими, що доповнюють одне одного.

В нашому дослідженні ведемо мову про християнство, про роль церкви для українців в умовах війни.

Церква виконує двоякий вплив на суспільство:

1) Як суспільна інституція, - церква допомагає через соціальні програми підтримки населення (волонтерство, соціальна підтримка ВПО, справи милосердя для воїнів, сиріт, вдів, людей похилого віку);
2) Як духовна інституція, - Церква дбає про духовний і душевний стан людини.

Глава УГКЦ Святослав Шевчук наголошує, що українська церква покликана допомогти українцям (незалежно від релігії, чи від конфесії чи наявного світогляду) зцілюватись від різноманітних ран війни, від травматизації, котрі українці пережили чи переживають в теперішній час.

Найвищою Цінністю в християнстві є Бог. Святослав Шевчук навчає: «Присутність сили Божої дає нам сенс (життя), дає нам відновлювати наші сили і боротися далі. Господь є нашою надією! Біль, страждання спонукають нас [людину, людей] до руху. І в тому русі Господь Бог веде нас за руку (допомагає долати шлях). Ми живемо в часі, коли навколо нас багато втоми, багато депресії. Тому, подолати зневіру, що хвилями «накочується» на людину, можна лише в стосунках з Богом. В Богові можна черпати силу, надію, енергію, оптимізм. Для того, щоб не зневірюватись, щоб мати секрет оновлення наших сил, то ми повинні спілкуватися з Богом. Бог – джерело життя. Людина від природи релігійна, хоча і може втрачати зв'язок з Богом. Тому, людині важливо шукати Спасителя за допомогою «духовного погляду»; важливо обновити свої духовні сили і пам’ятати: «Христос справді (!) воскрес !!!» [2].

«Трагедія війни впала на плечі українців по-різному. В українському суспільстві є проблема розуміння «іншого», того, хто більше травмований через наслідки війни. Українці травмовані по-різному. Людей (чи людину) легко «зранити» словом, поглядом, вчинком. Святослав Шевчук зазначає, що УГКЦ розвиває душпастирство з метою «зцілення ран» війни. Є різні види зцілення, як і різні види травми. Лікар, психолог, священник-душпастир – кожен у своїй сфері знань і можливостей працюють над зміцнення сил людини [2].

Про місію церкви і священнослужителів в умовах війни пояснює також митрополит ПЦУ Епіфаній: «капелани на війні потрібні. Вони – духовні воїни, що озброєні вірою і зміцнюють захисників і захисниць України!»

У Церкві є велика скарбниця духовного інструментарію, що покликаний зцілювати людину, впливати на її життєстійкість.

Церква навчає про духовні цінності-цілі і цінності засоби. «Духовний щит» і засоби зцілення для людини - це роздуми над змістом Святого Письма (Старий і Новий Заповіт), щира молитва, Святі Таїнства (зокрема, таїнство Сповіді, Причастя), участь у богослужіннях та ін. «Хто проти нас, якщо з нами Бог !» (Римлян 8: 31-39) – навчає Новий Заповіт.

Відновлюючи особистий зв'язок з Богом через молитву та інші духовні практики, завдяки вчинкам милосердя до ближнього, поступово відкриваючись до суспільства, людина знаходить духовну опору в житті, набуває цінностей-цілей, знаходить нові сенси, навіть якщо зазнала болючих втрат.

Отже, в умовах суспільних потрясінь, в тому числі війни, християнство є потужним ресурсом, що допомагає українцям долати страх, зневіру, виснаження, розчарування, розвиває сприйняття власної цінності, гідності. Релігія є потужним соціально-психологічним ресурсом, що допомагає людині в умовах різного роду потрясінь.

1. Двадцять п’ять (25) років спостереження за релігійністю українців: Центр Разумкова представив результати соціологічного дослідження // URL.: https://dess.gov.ua/tsentr-razumkova-predstavyv-rezultaty-sotsiolohichnohodoslidzhennia/
2. Інтерв’ю Блаженнішого Святослава (Шевчука) телеканалу «Прямий» на YouTube, розміщене 16.04.2025. URL.: https://www.youtube.com/watch?v=bXAFSBF1oPg
3. Филипович Л.О., Титаренко В.В. Релігія як цінність і релігійні цінності: релігієзнавчі і соціологічні виміри. - Мультиверсум. Філософський альманах. 2021. Випуск 1 (173). Том 1. – С.71 – 86. DOI 10.35423/2078- 8142.2021.1.1.0

Литовченко О. М.,

І курс ОР магістр,
спеціальність «Психологія»,
ОП «Психологія» .

Вітюк Н. Р.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології *(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)*

ВПЛИВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ НА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. В умовах тривалого воєнного конфлікту в Україні проблема психологічної стійкості студентської молоді набуває критичної значущості. За даними вітчизняних досліджень, понад 70% студентів демонструють підвищений рівень стресу та тривожності, що негативно впливає на їхню академічну успішність і психічне здоров'я [1]. Водночас у сучасній психології посилюється інтерес до салютогенного підходу — вивчення не лише ризиків, а й ресурсів особистості, що забезпечують успішну адаптацію. Одним із таких ключових ресурсів є самоефективність — переконання людини у власній здатності долати перешкоди. Незважаючи на значний масив зарубіжних досліджень, зв'язок між самоефективністю та резильєнтністю у студентської молоді України залишається недостатньо вивченим, що й обумовлює актуальність цієї роботи.

Мета дослідження — емпірично перевірити взаємозв'язок між рівнем загальної самоефективності та показниками психологічної резильєнтності студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Поняття психологічної резильєнтності визначається як динамічний процес успішної адаптації особистості до значних життєвих труднощів та травматичних подій через актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів [5]. Сучасні дослідники розглядають її не як статичну рису, а як континуум, що може змінюватися протягом усього життя людини і залежить від співвідношення чинників ризику та захисних ресурсів. Ключовими структурними

компонентами резильєнтності виступають: здатність до адаптації в умовах змін, емоційна стійкість, проактивне подолання труднощів та збереження психологічного благополуччя під тиском стресорів.

Центральним теоретичним конструктом дослідження є самоефективність (selfefficacy) — система переконань особистості щодо власної спроможності організовувати та реалізовувати дії, необхідні для досягнення поставлених цілей [2]. Відповідно до соціально-когнітивної теорії А. Бандури, самоефективність впливає на адаптацію через чотири медіаторних процеси: когнітивний (формування цілей і сприйняття труднощів як викликів), мотиваційний (наполегливість у досяганні мети), афективний (регуляція тривоги та стресу) та селективний (вибір адаптивних стратегій поведінки). Теоретична модель дослідження ґрунтується на положенні про трирівневий вплив самоефективності на резильєнтність: через когнітивне переосмислення стресогенних ситуацій, через стабілізацію емоційного фону та через формування проактивного копінгу [2; 3].

Емпіричне дослідження зв'язку самоефективності та резильєнтності проводилося у 2026 році. Вибірка включала 31 особу — студентів закладів вищої освіти України.

Для вимірювання самоефективності застосовувалася «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема. Результати дослідження показали, що у більшості студентів наявний середній рівень самоефективності (58,1%), тоді як високий рівень мають 35,5%, а низький — 6,5%.

Аналогічна тенденція спостерігається і щодо резильєнтності. За «Шкалою резильєнтності» Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), середній рівень прояву ознаки зафіксовано у 58,1% респондентів, високий — у 38,7%, а низький — у 3,2% опитаних студентів.

Проведення кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена дозволило встановити сильний позитивний зв’язок між самоефективністю та резильєнтністю ($r = 0,809$, $p < 0,001$, $N=31$). Студенти з вищою вірою у власні можливості демонструють більшу психологічну стійкість. Співставлення показників самоефективності та резильєнтності студентів підтверджує цю закономірність:

серед респондентів із високим рівнем самоефективності 90,9% мають також високий рівень резильєнтності, а серед студентів із середнім рівнем самоефективності 88,9% демонструють середній рівень резильєнтності.

Копінг-ресурси студентів визначалися за методикою BASIC Ph M. Лахада. Аналіз результатів показав, що найвищі середні значення зафіксовано за каналом C — Cognitive (когнітивні стратегії): M = 22,29 (SD = 5,31), який є провідним для 45,2% студентів. Це свідчить про схильність респондентів до використання аналізу, планування та пошуку інформації як основних способів подолання стресу.

Другим за вираженістю виявився канал A — Affect (емоції, почуття): M = 19,00 (SD = 5,48), що відображає важливість емоційного реагування та переживання почуттів у процесі адаптації.

Показники каналу I — Imagination (уява, мрії, спогади) становили M = 18,87 (SD = 7,50), B — Belief (віра, переконання, цінності) — M = 17,97 (SD = 6,08), Ph — Physical (тілесні ресурси, діяльність) — M = 17,58 (SD = 4,98), а найнижчі значення зафіксовано за каналом S — Social (соціальні зв'язки, соціальна підтримка): M = 15,68 (SD = 6,45). Отримані результати свідчать про переважання внутрішніх когнітивних стратегій подолання стресу над зовнішніми соціальними ресурсами.

Отже, самоефективність може розглядатися насамперед як когнітивний ресурс, що пов'язаний із тим, як студент інтерпретує стрес — як загрозу чи як виклик, що піддається контролю. Отримані результати узгоджуються з даними С. Кессіді [3] та С. Хеміл [4], які встановили значущий зв'язок самоефективності з резильєнтністю в студентській вибірці.

Висновки. Таким чином, результати дослідження засвідчили наявність сильного позитивного кореляційного зв'язку між самоефективністю та резильєнтністю студентської молоді. Зафіксовано переважання середнього рівня розвитку обох показників, що свідчить про достатній, проте не оптимальний рівень психологічних ресурсів студентів в умовах воєнного стресу.

Домінуючим копінг-ресурсом виявився когнітивний канал BASIC Ph, що проявляється у схильності студентів до аналізу, планування та пошуку способів контролю стресових ситуацій. Отримані результати підтверджують доцільність розробки програм розвитку самоефективності як важливого ресурсу підвищення психологічної стійкості студентської молоді.

1. Логвіновська Л., Тертична Н., Войтович Г. Психологічна вразливість та резильєнтність українських студентів в умовах тривалого травматичного стресу війни. Психологія: реальність і перспективи. 2025. Т. 24. С. 58–70.
2. Bandura A. Self-efficacy. Encyclopedia of human behavior. New York: Academic Press, 1994. Vol. 4. P. 71–81.
3. Cassidy S. Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy. Frontiers in Psychology. 2015. Vol. 6. Art. 1781.
4. Hamill S. K. Resilience and Self-Efficacy: The Importance of Efficacy Beliefs and Coping Mechanisms in Resilient Adolescents. Colgate University Journal of the Sciences. 2003. P. 115–146.
5. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. American Psychologist. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.

Логвись О. Я.,

доктор філософії в галузі психології,
асистент кафедри психології розвитку та консультування,
практичний психолог,
керівник Центру психологічної стійкості та благополуччя
(Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна)

ЦЕНТРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СУЧАСНІ ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ

Сучасні соціальні виклики, пов'язані з війною в Україні, тривалим станом невизначеності, емоційним виснаженням та підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, суттєво впливають на психічне здоров'я учасників освітнього процесу. Заклади освіти сьогодні функціонують не лише як простір навчання, а і як середовище психологічної підтримки, безпеки та відновлення особистісних ресурсів. Особливої актуальності набуває проблема формування життєстійкості особистості, здатності адаптуватися до кризових умов, зберігати психологічне благополуччя та ефективно взаємодіяти в умовах постійних змін.

У наукових дослідженнях останніх років підкреслюється необхідність створення в закладах освіти систем психосоціальної підтримки та розвитку резильєнтності студентів і працівників. У наукових дослідженнях останніх років особлива увага приділяється необхідності створення в закладах освіти систем психосоціальної підтримки та розвитку резильєнтності студентів і працівників. Українські дослідники наголошують, що в умовах війни психологічна стійкість стає одним із ключових ресурсів адаптації особистості, збереження психічного здоров'я та підтримання ефективності освітнього процесу [2,3,4,5].

У працях В. Панка, С. Максименка, М. Слюсаревського акцентується важливість інтеграції психосоціальної підтримки в систему освіти як умови збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Дослідники підкреслюють роль освітнього середовища у формуванні резильєнтності, розвитку навичок саморегуляції та подолання стресу. Натомість О. Мерзлякова розглядає психологічну стійкість як чинник індивідуального й колективного опору в умовах військової агресії та наголошує на значенні психоедукаційних практик у закладах освіти [5].

Українські освітні практики демонструють активне впровадження центрів психологічної підтримки, програм емоційного відновлення, тренінгів із розвитку життєстійкості та психоемоційної компетентності. Зокрема, дослідження Т. Мартинюк, А. Покутньої, Т. Дем'янчик та К. Кривого засвідчують, що системна психологічна підтримка студентів сприяє підвищенню адаптивності, зниженню рівня тривожності та профілактиці емоційного вигорання.

Окрему увагу українські науковці приділяють створенню безпечного освітнього простору. У роботах Н. Гут, О. Заболотної, О. Ковальчук і Т. Медіни наголошується, що сучасний заклад освіти має виконувати не лише освітню, а й підтримувальну та стабілізаційну функцію [2, 7, 8]. Саме тому центри психологічної стійкості та благополуччя стають важливим інструментом формування культури турботи про ментальне здоров'я та розвитку резильєнтного освітнього середовища. Європейські та українські освітні практики демонструють, що центри психологічної стійкості та благополуччя стають важливим інструментом профілактики емоційного вигорання, тривожності, дезадаптації та професійного виснаження.

У цьому контексті особливо цінним є досвід діяльності Центру психологічної стійкості та благополуччя Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, створеного в межах міжнародного Erasmus+ проєкту «Boosting University Psychological Resilience and Wellbeing in (Post-) War Ukrainian Nation» (BURN) - «Посилення психологічної стійкості і благополуччя університетів у (після-) воєнній Україні». Проєкт BURN, спрямований на підтримку психологічної стійкості та благополуччя в університетах, які працюють в умовах війни. Він об'єднує університети України, Естонії, Німеччини та Латвії, ґрунтується на системному підході, який поєднує підтримку ментального здоров'я, інституційну готовність і взаємодію з громадами. Завдяки залученню місцевих активістів, волонтерів, соціальних працівників та освітян проєкт BURN посилює роль університетів як осередків стійкості у громадах, що постраждали від війни. Діяльність Центру спрямована на формування культури психологічного благополуччя, розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості та підтримку ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

У сучасних умовах заклади вищої освіти дедалі частіше виконують функцію осередків психологічної підтримки та соціальної згуртованості. Війна, вимушене переміщення, дистанційне навчання, інформаційне перевантаження та хронічний стрес створюють ризики для психічного здоров'я студентської молоді та викладачів. Тому одним із пріоритетних напрямів розвитку освітнього середовища є впровадження практик, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості та благополуччя. Центр психологічної стійкості та благополуччя ТНПУ функціонує як безпечний простір підтримки, розвитку та відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Його діяльність реалізується в межах Erasmus+ проєкту BURN, який орієнтований на підвищення обізнаності щодо психологічної стійкості, профілактики емоційного вигорання та формування навичок психоемоційної самодопомоги [1].

Серед основних напрямів роботи Центру варто виокремити:

- проведення тренінгів із розвитку життєстійкості та емоційної компетентності;
- психологічне консультування студентів і працівників університету;
- організацію груп підтримки та психоедукаційних заходів;
- впровадження практик саморегуляції, майндфулнес та ресурсного відновлення;
- просвітницьку діяльність щодо збереження ментального здоров'я;
- створення атмосфери психологічної безпеки в освітньому середовищі.

Особливу увагу Центр приділяє розвитку навичок адаптації до невизначеності, конструктивного подолання стресу та формування внутрішніх опор особистості. Практична діяльність Центру сприяє не лише покращенню психоемоційного стану учасників освітнього процесу, а й формуванню культури турботи про психічне здоров'я в університетській спільноті.

Досвід ТНПУ демонструє, що центри психологічної стійкості можуть бути ефективною моделлю інтеграції психологічної підтримки в систему вищої освіти. Вони забезпечують комплексний підхід до підтримки особистості в умовах кризових викликів та сприяють розвитку резильєнтного освітнього середовища. За результатами моніторингу Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Центр психологічної стійкості та благополуччя ТНПУ визнано кращою практикою у сфері підтримки у ЗВО на Тернопільщині [9]

Отже, створення центрів психологічної стійкості та благополуччя в закладах освіти є актуальною відповіддю на сучасні суспільні виклики. Діяльність Центру психологічної стійкості та благополуччя ТНПУ в межах Erasmus+ проєкту BURN засвідчує ефективність комплексних практик психосоціальної підтримки, спрямованих на зміцнення життєстійкості, профілактику емоційного виснаження та підтримку ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

1. Вовк В., Логвись О. Створення центрів психологічної стійкості в рамках проєкту Erasmus+ КА2 «Посилення психологічної стійкості і благополуччя університетів України у воєнний і післявоєнний час». Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р.). Тернопіль : ТНПУ ім.В. Гнатюка, 2025. (електронне наукове видання). с. 190 – 194.
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
3. Мартинюк Т. Л. Резильєнтність як фактор успішної адаптації до умов навчання здобувачів закладів вищої освіти : кваліфікац. магіст. робота. Львівський держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2025. 85 с. URL: https://surl.li/umkdqz (дата звернення: 13.05.2026).
4. Мерзлякова О. Л. Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії.. Analytical Herald in the Sphere of Education and Science : Reference Bulletin Publisher: НАПН України, ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. 2023. С. 329 – 334.
5. Панок В. Г., Максименко С. Д., Слюсаревський М. М. та ін. (2024). Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді.
6. Kuprii, T., Syniuk, V., Dorozhko, I. (2025). Building Resilience in Ukrainian Students Amidst Wartime Challenges. American Journal of Psychiatric Rehabilitation. 456 – 464.
7. Maslova, A., Goncharova, O. (2024). Internationalization as a leading factor of Ukrainian university integration into the European educational space.
8. Pustovoichenko, D., Matkivskyi, M. (2024). Education and resilience in the context of war: Challenges and solutions in Ukraine. Futurity Education.
9. https://drive.google.com/file/d/13MaDnYWQ_jGGYH6Y9hRMgxb67_Od8Qk/view?usp=sharing [дата звернення 14.05.2026].

Малімон В.І.,

кандидат наук з державного управління, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
(Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

У сучасних умовах повномасштабної війни переживання самотності у дорослому віці набуває якісно нового змісту, оскільки воно формується не лише як внутрішній емоційний стан окремої особистості, а як складний соціально-психологічний феномен, зумовлений руйнуванням звичного життєвого порядку, порушенням міжособистісних зв'язків і тривалим перебуванням людини в ситуації небезпеки. Для дорослої особистості самотність у воєнний період часто пов'язана не стільки з фізичною ізоляцією, скільки з втратою відчуття стабільності, передбачуваності, належності до спільноти та емоційної підтримки з боку соціального середовища. Вимушене переміщення, роз'єднання родин, загибель або поранення близьких, зміна місця проживання, професійна дезадаптація, послаблення дружніх і родинних контактів створюють умови, за яких доросла людина може залишатися формально включеною в соціальні взаємодії, але водночас переживати глибокий дефіцит психологічної близькості. Саме тому самотність у дорослому віці в умовах війни доцільно розглядати як наслідок не лише індивідуальної вразливості, а й ширших соціальних потрясінь, що трансформують повсякденний спосіб життя, характер міжособистісної комунікації та систему соціальної підтримки. У таких умовах змінюється не лише зовнішнє середовище існування людини, а й її внутрішнє переживання часу, безпеки, життєвої перспективи та власної ідентичності. Саме на цій глибинній психологічній трансформації акцентує увагу українська дослідниця Тетяна Титаренко, яка слушно наголошує, що «через війну звичний плин життя безпрецедентно зруйновано, і нова майже непрогнозована і небезпечна реальність потребує осмислення і дослідження змін у способі життя, ставленні людини до світу і до себе, у розумінні часу, в якому розгортається кожне життя з його далеким мирним минулим, болісним теперішнім і туманним майбутнім» [2, с. 5].

Унаслідок таких трансформацій самотність починає проявлятися не лише як ситуативний емоційний стан, а як складне внутрішнє переживання втрати психологічної пов'язаності зі світом і значущими іншими. Саме тому переживання самотності не варто зводити до фактичної кількості соціальних контактів або тимчасової відсутності спілкування. Його психологічна сутність полягає у суб'єктивному відчутті недостатньої прийнятності, емоційної віддаленості, браку довірливих стосунків і неможливості розділити з іншими власний досвід. У воєнних умовах це переживання може посилюватися через те, що травмівний досвід часто є важким для вербалізації, а людина не завжди знаходить у найближчому середовищі співрозмовників, здатних зрозуміти її страх, втому, втрати чи почуття провини за

власну безпеку. Тому самотність дорослої особистості в період війни має не лише емоційний, а й смисловий вимір: вона супроводжується відчуттям відокремленості від інших, ослабленням життєвої перспективи та зниженням довіри до майбутнього. Таке переживання поступово впливає не лише на емоційний стан людини, а й на загальний рівень її психологічного благополуччя, адаптаційні можливості та здатність підтримувати стабільні соціальні взаємини. У зв'язку з цим особливої ваги набувають емпіричні дослідження, спрямовані на виявлення взаємозв'язку між самотністю, психоемоційним станом і соціальною підтримкою в умовах війни. Зокрема, емпіричні дані дослідження українських воєнних біженців у Польщі засвідчують, що психологічний дистрес і депресивні прояви пов'язані з вищим рівнем самотності, натомість міцніші соціальні мережі, передусім родинні зв'язки, асоціюються з нижчим рівнем її переживання [4].

Отримані результати дають змогу розглядати соціальну підтримку в умовах війни як один із ключових соціально-психологічних ресурсів збереження психічної стійкості особистості. Її значення полягає не лише у забезпеченні міжособистісної взаємодії, а й у підтриманні відчуття соціальної приналежності, стабілізації емоційного стану, зниженні інтенсивності впливу травмівних переживань та формуванні психологічних умов для поступового відновлення внутрішньої рівноваги людини. Водночас ефективність такої підтримки значною мірою залежить від того, наскільки особистість здатна внутрішньо мобілізувати власні адаптаційні ресурси, зберігати смислову цілісність і підтримувати активну взаємодію із соціальним середовищем навіть за умов тривалої невизначеності та емоційного виснаження. У цьому контексті особливого значення набуває феномен життєстійкості, який виступає важливим механізмом психологічної адаптації та подолання наслідків переживання самотності. Саме тому життєстійкість у межах окресленої проблематики доцільно трактувати як складний інтегральний ресурс дорослої особистості, що поєднує когнітивну, емоційнорегулятивну, смислову та соціально-комунікативну складові. Її значення полягає не лише у здатності людини витримувати тиск кризових обставин, а й у можливості зберігати психологічну цілісність, підтримувати внутрішню опору, переосмислювати складний досвід і не ототожнювати власне життя виключно з травмою, утратою чи вимушеною ізоляцією. У ситуації війни життєстійкість дає змогу дорослій особистості не лише реагувати на загрози, а й поступово відновлювати здатність до довіри, взаємодії, планування, прийняття допомоги та включення в значущі соціальні зв'язки. У контексті подолання самотності життєстійкість виконує особливо важливу регулятивну й відновлювальну функцію. Вона дає змогу людині не фіксуватися винятково на переживанні відчуження, втрати чи покинутості, а поступово переходити до пошуку доступних способів підтримки, саморегуляції та відновлення соціальної включеності. За таких умов життєстійкість виявляється у здатності дорослої особистості зберігати емоційний контакт з іншими, приймати допомогу без відчуття власної слабкості, підтримувати довірливі зв'язки та не втрачати відчуття життєвої перспективи навіть у ситуації тривалої невизначеності. Вона також сприяє переосмисленню самотності: людина починає сприймати її не лише як стан ізоляції, а і як сигнал про потребу у відновленні значущих зв'язків, турботі про себе та пошуку нових форм належності.

Особливе значення життєстійкості полягає в тому, що вона послаблює деструктивний вплив самотності на психоемоційний стан особистості. За високого рівня життєстійкості переживання самотності не обов'язково переходить у стійке почуття безпорадності, соціальної непотрібності чи втрати смислу. Навпаки, воно може ставати поштовхом до активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів: звернення по підтримку, відновлення комунікації з близькими, залучення до спільної діяльності, професійної взаємодії, волонтерських ініціатив або психологічної допомоги. Саме тому життєстійкість варто розглядати як динамічний механізм адаптації, що допомагає людині зберігати суб'єктність у ситуації втрат, розривів і невизначеності.

Сучасні дослідження самотності дорослих і людей старшого віку [5] засвідчують, що життєстійкість може опосередковувати зв'язок між самотністю та якістю життя: особи з вищим рівнем життєстійкості, як правило, демонструють нижчу інтенсивність суб'єктивної самотності та вищі показники загального життєвого благополуччя. Це означає, що життєстійкість не скасовує самого факту соціальних втрат або дефіциту близьких контактів, проте впливає на те, як саме людина інтерпретує ці обставини, які способи подолання обирає та наскільки здатна зберігати внутрішню рівновагу. У цьому аспекті життєстійкість постає своєрідним психологічним буфером між травмівними впливами війни, переживанням самотності та можливим погіршенням якості життя. Водночас важливість життєстійкості як ресурсу подолання самотності підтверджується не лише результатами сучасних наукових досліджень, а й конкретними практиками психологічної та соціальної підтримки, що реалізуються в Україні в умовах війни. Особливо показовими у цьому контексті є ініціативи, спрямовані на підтримання соціальної включеності дорослого населення, відновлення міжособистісних зв'язків і створення безпечного простору для взаємодії та психологічного відновлення.

Так, у 2025 р. Український Червоний Хрест розвивав мережу Клубів активного довголіття, до яких долучилися майже 4800 літніх людей. У повідомленні організації прямо зазначено, що тисячі людей старшого віку в Україні змушені долати самотність через переїзд рідних, службу членів родини або втрату звичного кола підтримки [1]. Цей приклад підтверджує, що життєстійкість дорослої людини в умовах війни формується не лише через індивідуальну здатність витримувати труднощі, а й через включення у безпечне підтримувальне середовище. Участь у спільних активностях, спілкування, взаємодопомога та відчуття приналежності до групи знижують ризик соціальної ізоляції й допомагають людині поступово відновлювати психологічну рівновагу.

Іншим показовим прикладом є програма EnterDJ у реабілітаційному центрі Superhumans Center, описана у 2025 р. у виданні The Guardian. У межах цієї ініціативи ветерани війни долучаються до музичної та творчої діяльності, що використовується як засіб психологічного відновлення, соціального включення й повернення відчуття особистісної значущості [3]. Даний приклад демонструє, що життєстійкість дорослої людини в умовах війни підтримується через діяльність, яка поєднує самовираження, контакт з іншими, відновлення сенсу та поступове подолання внутрішньої ізоляції. Загалом наведені приклади засвідчують, що життєстійкість формується не лише через внутрішні психологічні ресурси особистості, а й через можливість бути включеною у взаємодію, відчувати підтримку та зберігати зв'язок із соціальним середовищем навіть за умов тривалого стресу й втрат. Саме тому життєстійкість у воєнний період постає

не як заперечення складного досвіду, а як здатність людини поступово інтегрувати його у власну життєву історію без втрати відчуття смислу, перспективи та належності до інших.

Отже, життєстійкість не усуває саму кризову ситуацію й не заперечує травмівного досвіду, однак істотно змінює спосіб його внутрішнього опрацювання. Вона сприяє переходу від пасивного переживання безпорадності, замкненості й емоційного виснаження до активнішого пошуку смислу, підтримки та можливостей відновлення. Водночас життєстійкість не варто трактувати виключно як прояв індивідуальної сили волі, психологічної витривалості чи здатності людини самостійно «вистояти» перед труднощами. Подібне розуміння є надто спрощеним і не враховує складної природи сучасних кризових переживань, особливо в умовах війни, коли джерела психоемоційної напруги мають не лише особистісний, а й масштабний соціальний характер. Повномасштабна війна змінює систему суспільних взаємин, порушує звичні моделі комунікації, руйнує відчуття безпеки та стабільності, а тому психологічне благополуччя людини значною мірою залежить від того, чи має вона доступ до підтримувального соціального середовища.

За таких умов життєстійкість формується не ізольовано, а в процесі постійної взаємодії особистості з іншими людьми та соціальними інституціями. Її підтримання значною мірою пов’язане з наявністю емоційно значущих взаємин, довіри, можливості отримувати допомогу й відчувати власну приналежність до певної спільноти. Родина, друзі, професійне оточення, місцева громада, волонтерські ініціативи, релігійні та громадські об’єднання, групи взаємопідтримки, а також фахівці у сфері психологічної допомоги створюють той соціальний простір, у межах якого людина здатна не лише ділитися власними переживаннями, а й поступово відновлювати відчуття внутрішньої стабільності та довіри до світу.

Особливої ваги соціальний вимір життєстійкості набуває у ситуаціях тривалого стресу та переживання самотності. Людина, яка має досвід підтримувальних взаємин і відчуває емоційну включеність у життя інших, зазвичай легше переносить кризові обставини, меншою мірою схильна до соціального відчуження та демонструє вищу здатність до психологічного відновлення. Натомість дефіцит підтримки, тривала ізоляція та руйнування значущих соціальних зв’язків можуть суттєво послаблювати адаптаційні можливості особистості, поглиблювати переживання самотності та ускладнювати процес подолання травмівного досвіду.

У цьому контексті життєстійкість доцільно розглядати як результат взаємодії внутрішніх ресурсів людини та якості її соціального оточення. Вона виникає на перетині особистісної активності, смислової стійкості, здатності до саморегуляції та підтримувальних міжособистісних зв’язків [6]. Саме тому розвиток життєстійкості в умовах війни передбачає не лише формування індивідуальних навичок подолання стресу, а й створення соціально безпечного середовища, у якому людина має можливість бути почутою, прийнятою, залученою до взаємодії та не залишатися наодинці зі своїм травмівним досвідом.

Отже, життєстійкість у воєнних умовах виступає важливим соціально-психологічним ресурсом подолання переживання самотності, оскільки сприяє збереженню внутрішньої цілісності особистості, підтриманню соціальних зв’язків і психологічної рівноваги. В умовах війни її розвиток набуває особливої значущості, адже допомагає

дорослій людині не лише адаптуватися до кризових обставин, а й зберігати відчуття смислу, причетності та життєвої перспективи.

1. Майже 4 800 літніх людей долучились до Клубів активного довголіття Українського Червоного Хреста. Український Червоний Хрест. 2025. 26 груд. URL: https://redcross.org.ua/news/2025/12/135885.
2. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене : практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.
URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/tytar-mono-24.pdf.
3. Imbert D. «Music is my remedy» : how DJing is helping Ukraine's war veterans with their recovery. The Guardian. 2025. 4 November. URL: https://www.theguardian.com/music/2025/nov/04/ukraine-war-veterans-enterdj-musictherapy-superhumans-centre.
4. Jaworski A., Szyszka M., Sosińska D., Tomaszewicz N., Bednarchuk R., Kulawik K., Piotrowski P. Comparison of psychological distress, loneliness, and social network structure between Ukrainian war refugees and Polish citizens : a cross-sectional study in Wroclaw. Frontiers in Public Health. 2025. Vol. 13. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1621003.
5. Kushta R., Moliner Albero A.-R. Loneliness and quality of life among older adults : the mediating role of resilience. Frontiers in Psychology. 2026. Vol. 17. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1677095.
6. Wister A., Kim B., Levasseur M., Poulin V., Qiu S., Yuwono E., Meynet S., Beadle J., Kadowaki L., Klasa K., Linkov I. Resilience applications to social isolation and loneliness in older adults : a scoping review to develop a model and research agenda. Frontiers in Public Health. 2025. Vol. 13. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1589781.

Мельничук Х. С.,

Здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
(Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)

РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ

Вступ. Повномасштабна війна в Україні спричинила масштабні соціальні, економічні та психологічні зміни, які суттєво вплинули на життєдіяльність населення. Воєнні дії стали джерелом тривалого стресу, небезпеки, втрат та невизначеності, що негативно позначається на психоемоційному стані особистості. Люди змушені адаптуватися до нових умов існування, пов'язаних із повітряними тривогами, втратою житла, вимушеним переселенням, економічною нестабільністю, розривом соціальних зв'язків та постійною загрозою життю. У таких умовах особливо актуальною постає проблема ресурсного забезпечення життєдіяльності особистості, оскільки саме наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів визначає здатність людини зберігати психічне здоров'я, підтримувати соціальне функціонування та долати наслідки хронічного стресу.

За даними сучасних психологічних досліджень, тривале перебування в умовах війни спричиняє підвищення рівня тривожності, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу, емоційного виснаження та соціальної дезадаптації. Особливо вразливими є діти, військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи та люди, які пережили окупацію або втрату близьких. Наприклад, діти, які тривалий час перебували під обстрілами, часто демонструють порушення сну, труднощі у навчанні, підвищену тривожність та страх гучних звуків. Внутрішньо переміщені особи стикаються не лише з матеріальними труднощами, але й із втратою відчуття дому, стабільності та соціальної підтримки.

Актуальність дослідження полягає також у тому, що війна впливає не лише на окрему людину, а й на систему суспільних відносин загалом. Руйнування соціальної

інфраструктури, економічна нестабільність, погіршення умов праці та навчання створюють додаткові стресогенні фактори. У таких умовах ресурсне забезпечення життєдіяльності особистості стає необхідною умовою підтримання психологічної стійкості населення та ефективного функціонування суспільства.

Основний виклад матеріалу. Війна є екстремальною ситуацією, яка суттєво порушує звичний спосіб життя людини та вимагає постійної психологічної адаптації. Психоемоційний стан особистості в умовах війни характеризується високим рівнем напруження, тривоги, страху та невизначеності. Людина постійно перебуває у стані очікування небезпеки, що призводить до виснаження нервової системи. Наприклад, мешканці прифронтових територій часто повідомляють про хронічне безсоння, панічні атаки та емоційне оніміння внаслідок постійних обстрілів.

Одним із найпоширеніших наслідків війни є посттравматичний стресовий розлад. У військовослужбовців ПТСР може проявлятися через нав'язливі спогади про бойові дії, підвищену агресивність, труднощі у спілкуванні з близькими та соціальну ізоляцію. Серед цивільного населення симптоми ПТСР часто виникають після пережитої окупації, втрати рідних або руйнування житла. Наприклад, особи, які пережили окупацію міст, можуть уникати місць скупчення людей, постійно відчувати небезпеку та втрачати здатність планувати майбутнє.

Важливу роль у подоланні наслідків війни відіграють психологічні ресурси особистості. До внутрішніх ресурсів належать життєстійкість, оптимізм, самоконтроль, самоефективність, емоційна врівноваженість та здатність до пошуку сенсу в складних життєвих обставинах. Наприклад, люди з високим рівнем життєстійкості частіше демонструють здатність адаптуватися до нових умов життя, швидше знаходять роботу після вимушеного переселення та активніше підтримують соціальні контакти.

Одним із ключових зовнішніх ресурсів є соціальна підтримка. Підтримка з боку сім'ї, друзів, волонтерських організацій та громади допомагає людині зменшити рівень тривожності та подолати відчуття самотності. Показовим прикладом є діяльність волонтерських центрів для внутрішньо переміщених осіб, де люди можуть отримати

не лише гуманітарну допомогу, але й психологічну підтримку, консультації та можливість соціальної взаємодії.

Особливе значення в умовах війни мають адаптивні копінг-стратегії. Найефективнішими вважаються проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне вирішення труднощів. Наприклад, людина, яка втратила роботу через війну, може шукати нові можливості для працевлаштування, проходити онлайн-курси або займатися волонтерською діяльністю. Такі дії сприяють відновленню відчуття контролю над власним життям.

Водночас дезадаптивні стратегії, зокрема уникнення проблем, соціальна ізоляція, агресивна поведінка або вживання алкоголю та психоактивних речовин, погіршують психологічний стан особистості. Наприклад, деякі люди намагаються уникати будьяких розмов про війну або повністю ізолюються від соціального середовища, що призводить до посилення депресивних станів та емоційного виснаження.

Окремої уваги потребує проблема ресурсного забезпечення дітей та підлітків. Дитяча психіка є особливо вразливою до наслідків війни. Втрата безпечного середовища, розлука з батьками, дистанційне навчання та постійний стрес негативно впливають на емоційний розвиток дитини. Наприклад, у дітей можуть виникати труднощі з концентрацією уваги, агресивність, замкнутість або регресивна поведінка. У зв’язку з цим важливими є створення безпечного психологічного середовища, підтримка стабільного режиму дня та забезпечення емоційного контакту з дорослими.

Одним із перспективних напрямів ресурсного забезпечення є впровадження комплексних програм психологічної підтримки населення. Такі програми можуть включати психологічне консультування, тренінги зі стресостійкості, психоедукацію, групи взаємопідтримки та арттерапевтичні практики. Наприклад, у багатьох українських громадах активно проводяться групові зустрічі для жінок та дітей, які пережили вимушене переселення, що сприяє зниженню рівня емоційної напруги та відновленню соціальної активності.

Висновки. Отже, війна є потужним стресогенним фактором, який негативно впливає на всі сфери життєдіяльності особистості. Тривале перебування в умовах небезпеки спричиняє емоційне виснаження, психічні розлади, порушення соціальних зв’язків та

зниження рівня психологічного благополуччя. У таких умовах особливого значення набуває ресурсне забезпечення життєдіяльності особистості, що включає внутрішні психологічні ресурси та зовнішню соціальну підтримку. Формування життєстійкості, розвиток ефективних копінг-стратегій, підтримка соціальних зв'язків та впровадження комплексних програм психологічної допомоги є важливими умовами подолання наслідків війни та збереження психічного здоров'я населення.

1. Албул І. Соціально-педагогічна діяльність в умовах російсько-української війни. Соціальна робота та соціальна освіта. 2024. № 2(13). С. 11–19. DOI: https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(13).2024.316623
2. Вишнівська Н. В., Полілуєва І. В., Артюхова В. В., Матейко Н. М. Засоби підвищення життєстійкості особистості в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2024. № 3(37). С. 774–785. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-774-785?utm_source=chatgpt.com 3. Гурлєва Т. С., Журавльова Н. Ю. Усвідомлення вимушено переміщеними українцями важливості опори на власні особистісні ресурси у подоланні викликів війни: аспекти психоедукації. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36(75). № 4. С. 152–160.
4. Карамушка Л. М. До проблеми розробки технологій забезпечення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 2(32). С. 41–58. http://orgpsyjournal.in.ua/article/view/3098?utm_source=chatgpt.com
5. Ковальська Н., Жук А., Корженко В. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. Grail of Science. 2024. № 37. С. 406–410.

Мицкан Т. С.,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри клінічної і реабілітаційної психології
(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Актуальність теми. Сучасні умови соціальної нестабільності, воєнного стану, інформаційного перенасичення та тривалого психоемоційного напруження актуалізують проблему збереження психічного здоров'я студентської молоді та розвитку її адаптаційних ресурсів. У психологічній науці однією з ключових характеристик ефективного функціонування особистості в умовах невизначеності виступає психологічна резильєнтність, яка визначається як здатність особистості зберігати психологічну стійкість, адаптивність та продуктивність у кризових і стресогенних ситуаціях [1; 2].

Проблему резильєнтності досліджували зарубіжні вчені G. Bonanno, A. Masten, S. Maddi, M. Rutter, а також українські науковці Т. Титаренко, О. Чиханцова, С. Максименко [2; 3]. У сучасних дослідженнях психологічна резильєнтність розглядається як динамічна система особистісних ресурсів, що забезпечує ефективне coping-функціонування, емоційну саморегуляцію та психологічне благополуччя в умовах хронічного стресу [4].

У цьому контексті особливого значення набувають психоедукаційні технології, спрямовані на розвиток адаптаційного потенціалу, формування конструктивних coping-стратегій та активізацію внутрішніх ресурсів студентської молоді.

Мета дослідження. Дослідити ефективність психоедукаційних технологій у розвитку психологічної резильєнтності студентської молоді та визначити особливості їх впливу на адаптаційні ресурси особистості.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 76 студентів Карпатського національного університету імені Василя Стефаника віком 18–23 роки. Для реалізації поставленої мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз

наукової літератури, психодіагностичне тестування, анкетування, формувальний експеримент, методи математичної статистики та кореляційний аналіз.

Для психодіагностичного обстеження використовувалися: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC); тест життєстійкості S. Maddi в адаптації Д. Леонтьєва; опитувальник coping-стратегій WCQ R. Lazarus та S. Folkman; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; General Self-Efficacy Scale.

Статистична обробка результатів здійснювалася шляхом визначення середніх арифметичних значень (M ± m), відсоткового аналізу, застосування t-критерію Стьюдента та кореляційного аналізу.

Зміст психоедукаційної програми. Авторська психоедукаційна програма розвитку психологічної резильєнтності реалізовувалася протягом 8 тижнів та включала 16 групових занять тривалістю 60 хвилин. Методологічною основою програми стали положення позитивної психології, ресурсно-орієнтованого підходу, когнітивноповедінкової терапії та психології стресу.

Структура програми включала: психоедукаційні мінілекції про психологічну резильєнтність та адаптаційні ресурси; вправи на розвиток емоційної саморегуляції; техніки усвідомленості та майндфулнес-практики; вправи на розвиток конструктивних coping-стратегій; техніки когнітивної реструктуризації; тілесно-орієнтовані вправи; рефлексивні групові дискусії; вправи на формування ресурсного мислення та самоефективності.

Результати дослідження. Психодіагностичне обстеження студентської молоді до початку формувального експерименту виявило недостатній рівень сформованості психологічної резильєнтності та адаптаційних ресурсів особистості. Високий рівень резильєнтності було встановлено лише у 19,7% респондентів, середній — у 44,8%, низький — у 35,5%.

Середній показник психологічної резильєнтності за шкалою CD-RISC становив 61,8 ± 3,1 бала, що свідчить про недостатній рівень психологічної стійкості студентської молоді до умов тривалої невизначеності. Водночас у значної частини респондентів було зафіксовано переважання дезадаптивних coping-стратегій, зокрема уникнення, емоційного дистанціювання та пасивного coping-поведінкового реагування.

Після реалізації психоедукаційної програми встановлено позитивну динаміку досліджуваних показників. Середній рівень психологічної резильєнтності зріс на 24,3%, показники самоефективності — на 18,7%, а рівень психологічного благополуччя — на 21,5% ($p < 0,05$). Водночас спостерігалося зниження частоти використання дезадаптивних coping-стратегій та підвищення орієнтації студентів на проблемно-орієнтований coping.

Таблиця 1

Динаміка показників психологічної резильєнтності та адаптаційних ресурсів студентів (M ± m)

Показники	До експерименту	Після експерименту	p
Психологічна резильєнтність (CD-RISC)	61,8 ± 3,1	76,8 ± 3,4	<0,05
Життєстійкість	64,5 ± 3,2	79,1 ± 3,6	<0,05
Самоефективність	27,3 ± 1,8	32,4 ± 2,0	<0,05
Психологічне благополуччя	53,1 ± 3,0	67,4 ± 3,5	<0,05

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між рівнем психологічної резильєнтності та адаптаційними ресурсами студентів. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям ($r = +0,66$), самоефективністю ($r = +0,61$), а також проблемно-орієнтованими copingстратегіями ($r = +0,58$). Водночас зафіксовано обернений зв'язок між рівнем резильєнтності та використанням coping-стратегій уникнення ($r = -0,52$).

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між психологічною резильєнтністю та адаптаційними ресурсами особистості

Показники	r
Резильєнтність – психологічне благополуччя	+0,66
Резильєнтність – самоефективність	+0,61
Резильєнтність – проблемно-орієнтований coping	+0,58
Резильєнтність – coping уникнення	-0,52

Отримані результати підтверджують ефективність психоедукаційних технологій у розвитку психологічної резильєнтності студентської молоді та свідчать про їх позитивний вплив на адаптаційний потенціал, coping-поведінку та психологічне благополуччя особистості.

Висновок. Проведене дослідження підтвердило, що психоедукаційні технології є ефективним засобом розвитку психологічної резильєнтності студентської молоді в умовах хронічної невизначеності та тривалого психоемоційного навантаження. Реалізація авторської психоедукаційної програми сприяла підвищенню рівня психологічної стійкості, розвитку конструктивних coping-стратегій, активізації адаптаційних ресурсів та покращенню психологічного благополуччя студентів. Отримані результати дають підстави розглядати психоедукаційний супровід як важливий компонент системи психологічної підтримки молоді, спрямований на формування резильєнтності, розвиток адаптаційного потенціалу та збереження психічного здоров'я особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

1. Masten A. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. American Psychologist. 2001. Vol. 56(3). P. 227–238.
2. Maddi S. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1(3). P. 160–168.
3. Титаренко Т. М. Психологія життєстійкості особистості : монографія. Київ: Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, 2021. 320 с.
4. Bonanno G. Loss, Trauma and Human Resilience. American Psychologist. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28.
5. Чиханцова О. А. Психологічні основи розвитку життєстійкості особистості. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 284 с.
6. Ryff C. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. Vol. 83(1). P. 10–28.

Новацький В.Р.,

аспірант кафедри практичної
психології та соціальної роботи
(Східноукраїнський національний
університет ім. В. Даля, Україна)

ВНУТРІШНІ ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ

До внутрішніх психологічних умов життєстійкості молоді в кризові періоди життя слід віднести емоційно-вольовий, ціннісно-мотиваційний та когнітивно-діяльнісний компоненти. Емоційно-вольовий компонент включає в себе самоконтроль, цілеспрямованість і силу волі, а також стресостійкість. Ціннісно-мотиваційний компонент пов'язаний з усвідомленням життєвих пріоритетів, формуванням сталої системи цінностей та позитивною мотивацією молодої людини. Когнітивнодіяльнісний компонент включає когнітивні навички, організаційні компетенції та практико-орієнтований розвиток.

Усі внутрішні психологічні умови взаємопов'язані: розвиток емоційно-вольової сфери сприяє формуванню стійкої системи цінностей, яка, своєю чергою, мотивує до розвитку когнітивних і практичних навичок. Розвиток кожного з компонентів посилює інші, створюючи цілісну структуру життєстійкості молоді [1-2].

Внутрішні психологічні умови розвитку життєстійкості молоді також відповідають компонентам структури життєстійкості за С. Мадді.

Емоційно-вольовий компонент забезпечує базову регуляцію поведінки, допомагає ефективно керувати емоційним станом та сприяє розвитку вольових якостей, що є фундаментом для формування життєстійкої особистості. Він дозволяє ефективно справлятися зі стресом, контролювати свою поведінку і виявляти наполегливість у досягненні навчальних та професійних цілей. Вміння регулювати емоції допомагає зберігати концентрацію під час складних життєвих ситуацій.

Ціннісно-мотиваційний компонент створює смислову основу життєстійкості, визначає мотиваційну спрямованість молодої людини та формує стійку систему життєвих орієнтирів, задаючи вектор розвитку та саморозвитку. Він допомагає сформувати стійку мотивацію до навчання та професійного самовизначення. Це особливо важливо у період вибору профілю навчання чи майбутньої професії, коли необхідно приймати відповідальні рішення, спираючись на власні цінності та життєві орієнтири.

Когнітивно-діяльнісний компонент, у свою чергу, відповідає за формування практичних навичок, розвиток аналітичних здібностей та освоєння умінь вирішувати різні проблеми, що дозволяє ефективно діяти у складних життєвих ситуаціях та знаходити оптимальні виходи з них.

Сформовані внутрішні психологічні умови розвитку життєстійкості молоді є особливо важливими в освітньому середовищі, оскільки вони допомагають успішно

справлятися з академічними та соціальними труднощами, що виникають. У сукупності всі компоненти допомагають молодій людині стати більш адаптивною, успішно справлятися з навчальними навантаженнями, а також розвивати самостійність у навчальному процесі.

Література

1. Мельник Ю. В. Психологічна структура стратегій життєдіяльності особистості в умовах сучасності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 2. 2020.С. 43-49.

2. Чанчиков І. Самоставлення та емоційні переживання як чинник життєстійкості особистості. *Вісник Київського національ ного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. № 2(12). С. 98–103. https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).18

Олексин Г. М.,
Здобувачка 4 курсу,
спеціальності 053 Психологія
Науковий керівник - Білоус Р. М.
к. психол. н., доцентка
(Херсонський державний університет, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні проблема психологічного супроводу студентів з особливими освітніми потребами у закладах вищої освіти набуває особливої наукової та практичної значущості. Сучасне студентське середовище дедалі частіше охоплює здобувачів освіти з інвалідністю, студентів із функціональними труднощами, а також ветеранів і учасників бойових дій, які повертаються до навчання після досвіду служби. Такі студенти потребують не лише академічних адаптацій чи фізичної доступності, а й системної психологічної підтримки, спрямованої на збереження психологічного благополуччя, розвиток адаптаційних ресурсів і повноцінну інтеграцію в університетську спільноту [8]. Особливої уваги потребує той факт, що категорія студентів з особливими освітніми потребами є неоднорідною. Вона охоплює як студентів з інвалідністю, які часто мають тривалий досвід взаємодії з освітнім середовищем і сформовані стратегії адаптації, так і студентів-ветеранів, для яких повернення до цивільного й академічного життя може супроводжуватися підвищеним рівнем стресу, тривожності, кризою ідентичності, труднощами реінтеграції та потребою у травмоінформованому підході
[9].

Виклад основного матеріалу. Психологічний супровід студентів з особливими освітніми потребами у закладах вищої освіти доцільно розглядати як комплексну, неперервну та особистісно орієнтовану систему психологічної допомоги. Її метою є створення умов для повноцінної участі студентів з ООП в освітньому процесі, підтримка їхнього особистісного й академічного розвитку, а також забезпечення психологічного благополуччя [1].

У межах дослідження психологічний супровід розглядається не як разова консультація чи ситуативна підтримка, а як цілісний процес, що поєднує діагностичну, профілактичну, розвивальну, корекційну та кризову функції. Такий підхід особливо важливий у закладах вищої освіти, де студент одночасно перебуває в умовах академічного навантаження, професійного самовизначення, соціальної взаємодії та особистісного становлення [9] .

Психологічні особливості студентів з ООП виявляються у підвищеній вразливості до стресу, тривожності, соціальної ізоляції, труднощів самоприйняття та адаптації до вимог освітнього середовища. Для студентів з інвалідністю актуальними є питання самооцінки, прийняття власного досвіду, подолання стигматизації та доступу до необхідних академічних адаптацій. Для студентів-ветеранів додатково значущими є труднощі переходу від ролі військового до ролі студента, переживання бойового досвіду, можливі прояви посттравматичної симптоматики та потреба в безпечному, підтримувальному середовищі [8].

Дослідження було спрямоване на теоретичне обґрунтування та емпіричну перевірку моделі психологічного супроводу студентів з особливими освітніми потребами у закладах вищої освіти. У дослідженні взяли участь 35 студентів ЗВО України, які мають підтверджений статус особи з інвалідністю або учасника бойових дій. Для збору емпіричних даних було застосовано комплекс психодіагностичних методик: шкалу соціально-психологічної адаптації К. Роджерса Р. Даймонда, шкалу сприйнятого стресу PSS-10, шкалу генералізованої тривожності GAD-7, індекс психологічного благополуччя ВООЗ WHO-5 та шкалу самооцінки М. Розенберга. Для обробки результатів використано методи описової статистики, t-критерій і кореляційний аналіз [7].

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність виражених психологічних труднощів у значної частини студентів з ООП. Зокрема, 65,7% учасників мають ознаки соціально-психологічної дезадаптації, 62,9% демонструють помірний або високий рівень сприйнятого стресу, 42,9% мають клінічно значущий рівень тривожності, 62,9% знижене психологічне благополуччя, а 28,6% низький рівень самооцінки. Такі

результати вказують на необхідність не епізодичної, а системної психологічної підтримки студентів з ООП [3].

Порівняльний аналіз між підгрупами показав, що студенти-ветерани мають статистично значущо вищий рівень сприйнятого стресу та нижчий рівень емоційного комфорту порівняно зі студентами з інвалідністю. Це підтверджує потребу в окремій увазі до ветеранів як специфічної групи студентів з ООП, для яких психологічний супровід має враховувати досвід бойових дій, можливу травматизацію, труднощі адаптації до цивільного життя та процес формування нової академічної ідентичності[5].

Ключові результати отримано в ході кореляційного аналізу. Виявлено статистично значущі взаємозв'язки між показниками адаптації, стресу, тривожності, психологічного благополуччя та самооцінки. Зокрема, рівень соціально-психологічної адаптації позитивно пов'язаний із психологічним благополуччям і самооцінкою, тоді як високі показники стресу й тривожності негативно корелюють із адаптованістю, благополуччям і самосприйняттям. Це свідчить про те, що психологічні труднощі студентів з ООП мають взаємопов'язаний характер і не можуть бути подолані лише через один напрям підтримки [6].

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було розроблено чотирирівневу модель психологічного супроводу студентів з ООП у ЗВО. Вона охоплює інституційний, груповий, індивідуальний та моніторинговий рівні. Інституційний рівень передбачає створення нормативних, організаційних і міждисциплінарних умов підтримки студентів. Груповий рівень включає психоедукацію, профілактичні заходи, тренінги та групи підтримки. Індивідуальний рівень охоплює персоналізоване психологічне консультування, корекційну роботу та кризову допомогу. Моніторинговий рівень спрямований на систематичне відстеження психологічного стану студентів, оцінку ефективності супроводу та своєчасне коригування форм підтримки [10].

Практичне значення дослідження полягає в тому, що запропонована модель може бути використана психологічними службами закладів вищої освіти для організації системної підтримки студентів з ООП. Особливо цінним є поєднання діагностичного,

профілактичного, консультативного та моніторингового компонентів, що дозволяє не лише реагувати на вже наявні труднощі, а й запобігати поглибленню психологічної дезадаптації.

Висновки. Отримані результати підтверджують, що психологічний супровід студентів з особливими освітніми потребами у ЗВО має бути системним, багаторівневим і міждисциплінарним. Студенти з ООП стикаються з комплексом психологічних труднощів, серед яких особливо значущими є дезадаптація, підвищений стрес, тривожність, знижене психологічне благополуччя та проблеми самооцінки. Водночас ці труднощі не є ізольованими, а взаємопов'язані між собою, що зумовлює потребу в інтегрованій моделі підтримки.

Запропонована чотирирівнева модель психологічного супроводу дозволяє поєднати інституційну відповідальність університету, групові форми профілактики, індивідуальну психологічну допомогу та постійний моніторинг стану студентів. Її впровадження може сприяти підвищенню рівня соціально-психологічної адаптованості студентів з ООП, зниженню стресу й тривожності, покращенню психологічного благополуччя та формуванню більш інклюзивного освітнього середовища.

Перспективами подальших досліджень є вивчення динаміки психологічного стану студентів з ООП протягом усього періоду навчання, апробація конкретних програм психологічного супроводу, порівняльний аналіз практик підтримки у різних ЗВО України, а також розробка спеціалізованих діагностичних інструментів для оцінки психологічних потреб студентів-ветеранів.

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 липня 2019 р. № 635 «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах вищої освіти».
2. Швед М. Основи інклюзивної освіти: підручник. Львів: Український католицький університет.
3. Rogers C. R., Diamond R. E. Psychotherapy and Personality Change. Chicago: University of Chicago Press.
4. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
5. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton: Princeton University Press, 1965.

6. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Archives of Internal Medicine. 2006. Vol.166(10). P. 1092–1097.
7. World Health Organization. WHO-5 Well-Being Index. Geneva: WHO.
8. Таранченко О., Найда Ю., Дятленко Н. Інклюзивна освіта: теорія і практика організації підтримки осіб з особливими освітніми потребами.
9. Засєкіна Л. Психологічні особливості переживання травматичного досвіду в умовах війни.
10. Положення про організацію інклюзивного навчання в Українському католицькому університеті.

Павлів О.Б.,

аспірант кафедри соціальної психології
(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Повномасштабна війна, економічна турбулентність та інформаційне перевантаження сформували контекст хронічної непередбачуваності, у якому особистість щоденно ухвалює рішення без достатньої інформації та прогнозованих наслідків. Невизначеність перестала бути ситуативним стресором і набула рис фонового стану повсякденного функціонування. У цих умовах копінг-стратегії як свідомі способи долання труднощів стають ключовим механізмом збереження психологічної рівноваги, а їх дієвість дедалі тісніше пов'язується з рівнем розвитку емоційного інтелекту.

Концепція копінг-поведінки сформувалася у транзактній моделі стресу Р. Лазаруса (R. Lazarus) і С. Фолкман (S. Folkman), які визначили копінг як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними вимогами, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини. Класична класифікація розрізняє проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії. Розгорнута версія опитувальника способів подолання охоплює вісім емпірично підтверджених шкал – конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечу-уникнення, планування розв'язання проблеми та позитивну переоцінку. Принциповим є те, що жодна копінг-стратегія не є універсально адаптивною: її ефективність залежить від характеру стресової ситуації, насамперед від міри її контрольованості.

Ситуація невизначеності має суттєву специфіку порівняно з типовим стресовим епізодом. У звичайному стресі особа стикається з визначеною загрозою. В умовах невизначеності бракує самих параметрів ситуації – невідомо, що саме загрожує, коли це настане і чи піддається ситуація впливу. Цей контекст активує конструкт нетолерантності до невизначеності – диспозиційну схильність сприймати неоднозначні ситуації як загрозливі. М. Ель Хурі-Мальгаме (M. El Khoury-Malhame) зі

співавторами довели, що високий рівень нетолерантності до невизначеності корелює з тривожною симптоматикою, депресією і посиленням уникальних копінг-стратегій, тоді як здатність витримувати неоднозначність пов'язана з гнучким переключенням між стратегіями і вищим рівнем психологічного благополуччя [4].

Емоційний інтелект у сучасній психології найчастіше операціоналізується через чотирикомпонентну модель Дж. Меєра (J. Mayer), П. Селові (P. Salovey) та Д. Карузо (D. Caruso), яка передбачає ієрархічно організовані здібності: ідентифікацію емоцій, використання емоцій для полегшення мислення, розуміння емоцій і управління емоціями. Здібності нижчого рівня (ідентифікація, використання) забезпечують первинне опрацювання афективної інформації, а здібності вищого рівня (розуміння, управління) – її свідому регуляцію відповідно до цілей особистості. Альтернативний – рисовий – підхід К. Петрідеса (K. Petrides) трактує емоційний інтелект як констеляцію емоційних рис і самоефективностей, що проявляється у типових поведінкових патернах. Попри теоретичні розбіжності, обидва підходи фіксують емоційний інтелект як інтегральний особистісний ресурс, який забезпечує адаптивну взаємодію з емоційно навантаженими ситуаціями. Незалежно від теоретичної рамки, емоційний інтелект виявляє стійкі зв'язки з показниками здоров'я, якістю міжособистісних стосунків і психологічним благополуччям.

Роль емоційного інтелекту у виборі копінг-стратегій підтверджена метааналітичними даними. А. Пенья-Сарріонандія (A. Peña-Sarrionandia), М. Міколайчак (M. Mikolajczak) і Дж. Гросс (J. Gross) показали, що зв'язок між емоційним інтелектом та показниками благополуччя і неблагополуччя опосередковується саме копінг-стратегіями: вищий рівень емоційного інтелекту зумовлює нижчу частоту уникаючого копінгу, що, своєю чергою, забезпечує кращі психоемоційні наслідки [5]. Регуляція емоцій і вибір адаптивних стратегій подолання стресу постають провідними механізмами протективного впливу емоційного інтелекту на психічне здоров'я. Українські дослідження останніх років уточнюють картину для вітчизняного контексту, позначеного тривалим воєнним стресом. Т. Пономаренко та І. Дорошенко на вибірці здобувачів вищої освіти виявили достовірні позитивні зв'язки між загальним рівнем емоційного інтелекту та конструктивними копінг-стратегіями – плануванням

розв’язання проблеми і позитивною переоцінкою. Натомість низькі показники емоційного інтелекту асоціюються з частішим використанням втечіуникнення [3]. Емоційний інтелект діє опосередковано – через конструкт суб’єктивного інтелекту ризику, який включає позитивне ставлення до невизначеності. Н. Бєльська та М. Мельник на матеріалі обдарованих старшокласників зафіксували переважання конструктивних стратегій – аналітико-рефлексивної, творчорозвивальної і пошуку позитиву – та поступове зростання самозвинувачення у старшому підлітковому віці як уразливий патерн в умовах тривалого воєнного стресу [1]. Це свідчить, що навіть високофункціональні групи в умовах хронічного стресу війни не є застрахованими від накопичення дезадаптивних компонентів у копінгрепертуарі, що актуалізує потребу в превентивних інтервенціях. Зіставлення цих даних дає підстави розглядати емоційний інтелект не лише як чинник вибору окремих стратегій, а як ширший ресурс, що змінює сприйняття невизначеної ситуації.

Систематизація емпіричних даних дозволяє виокремити три рівні впливу емоційного інтелекту на копінг-поведінку в умовах невизначеності.

Перший рівень – когнітивна оцінка ситуації: особи з високим рівнем емоційного інтелекту точніше ідентифікують власний емоційний стан і реалістичніше оцінюють співвідношення «вимоги – ресурси», що знижує ймовірність катастрофізації.

Другий рівень – вибір стратегії: розуміння емоцій дозволяє відрізнити ситуації, де доцільне активне втручання, від ситуацій, де адекватнішою є емоційна регуляція або тимчасове дистанціювання.

Третій рівень – реалізація обраної стратегії: управління емоціями забезпечує саморегуляцію в процесі її виконання і запобігає переходу до дезадаптивних форм поведінки. У сукупності ці три рівні забезпечують гнучкість копінг-репертуару – ключову компетенцію в умовах тривалої непередбачуваності.

З практичного погляду окреслена аналітична модель задає орієнтири для психологічної підтримки населення в умовах хронічної невизначеності. Профілактичні програми мають бути спрямовані не на формування «правильного» копінгрепертуару, а на розвиток здатності до гнучкого переключення стратегій, що

передбачає цілеспрямований розвиток усіх чотирьох компонентів емоційного інтелекту.

Т. Мельничук та В. Лук'янчук, порівнюючи копінг-патерни військових і цивільних у вибірці українців в умовах війни, показали, що саме емоційні складові стресостійкості є предикторами адаптивного подолання й мають бути цільовими змінними психоосвітніх інтервенцій [2]. Військові у дослідженні авторів частіше звертаються до проблемно-орієнтованих стратегій, тоді як цивільні – до емоційноорієнтованих, що пояснюється відмінністю в мірі контрольованості ситуації для представників обох груп. Зважаючи на ці дані, психологічні інтервенції доцільно диференціювати за специфікою стресових умов адресної групи. Для української популяції доцільною є інтеграція таких програм у освітні курси для здобувачів вищої освіти й модулі психологічної реабілітації груп ризику – внутрішньо переміщених осіб, родин військовослужбовців, ветеранів. Окремим завданням постає розроблення інтервенцій для дітей і підлітків з огляду на формувальний характер цього вікового періоду й тривалість впливу воєнного контексту.

Здійснений аналіз дає підстави для таких узагальнень. Копінг-стратегії в умовах невизначеності не можуть бути оцінені поза контекстом: одна й та сама стратегія в умовно контрольованій ситуації виступає адаптивною, а в умовах принципової невизначеності – дезадаптивною. Емоційний інтелект є ресурсом метарівня, який забезпечує не вибір однієї «правильної» стратегії, а гнучке переключення між ними залежно від оцінки ситуації. У вітчизняній науковій перспективі особливої актуальності набуває розроблення програм розвитку емоційного інтелекту як профілактики дезадаптивних копінг-патернів у населення, що зазнає дії хронічного стресу війни.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на лонгітюдну верифікацію причинно-наслідкових зв'язків між компонентами емоційного інтелекту і динамікою копінг-репертуару в різних соціально-демографічних групах.

1. Бєльська Н., Мельник М. Психологічні чинники конструктивного копінгу обдарованих учнів в умовах війни. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2025. № 4 (99). С. 5–15.

2. Мельничук Т., Лук’янчук В. Копінг-стратегії як чинник стресостійкості військових і цивільних в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. Т. 35, № 2. С. 7–15.
3. Пономаренко Т. І., Дорошенко І. В. Взаємозв’язок емоційного інтелекту та копінгстратегій поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 122–128.
4. El Khoury-Malhame M., Bou Malhab S., Chaaya R., Sfeir M., El Khoury S. Coping during socio-political uncertainty. Frontiers in Psychiatry. 2024. № 14. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2023.1267603/full (дата звернення: 15.05.2026)
5. Peña-Sarrionandia A., Mikolajczak M., Gross J. J. Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. Frontiers in Psychology. 2015. №
6. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.00160/full (дата звернення: 15.05.2026)

Павлючек Д.С.,

здобувачка 3 курсу

спеціальності 053 Психологія,

(Херсонський державний університет

м. Івано-Франківськ, Україна)

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ТРИВОГА ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Анотація. У роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні особливості екзистенційної тривоги осіб юнацького віку з травматичним досвідом у контексті життєстійкості в умовах соціальної невизначеності. Дослідження (n = 39, вік 18–23 роки) за методиками ECQ В. Ван Брюггена в адаптації В. Кучиної, IES-R та HADS. Виявлено домінування страху смерті і страху втрати сенсу в структурі онтологічного неспокою, виявлено тісний взаємозв'язок між травматичним дистресом і екзистенційною тривогою. Порівняльний аналіз визначив диференціальну структуру переживань: тривожний профіль поєднується зі страхом ідентичності й самотності, депресивний – зі страхом смерті і втрати сенсу. Обґрунтовано логотерапевтичні стратегії допомоги особам юнацького віку, спрямовані на заповнення екзистенційного вакууму та інтеграцію травми в цілісний self-наратив.

Ключові слова: посттравматичний дистрес, страх смерті, ідентичність, втрата сенсу, self-наратив, логотерапія, життєстійкість.

Постановка проблеми. В умовах затяжної суспільно-політичної кризи тривога трансформується у фундаментальний стан онтологічної незахищеності, що визначає стратегії особистості щодо життєтворення. Юнацький вік, який за Е. Еріксоном мав стати «психосоціальним мораторієм» для спокійного пошуку ідентичності, нині перетворився на період примусової екзистенційної інспекції, де суб'єкт вимушений концентруватися на фізичному і психічному виживанні. Травматичний досвід у цей період співвідноситься з «екзистенційним розривом» – фрагментацією цілісності selfнаративу, що руйнує довіру до світу й стабільність існування. Попри вивченість посттравматичного дистресу, питання трансформації екзистенційної тривоги під впливом травми залишається відкритим. Це зумовлює необхідність виявлення

механізмів інтеграції травматичного досвіду в життєву перспективу особистості і розробки логотерапевтичних стратегій заповнення екзистенційного вакууму.

Виклад основного матеріалу. У сучасному психологічному дискурсі екзистенційна тривога концептуалізується як онтологічна характеристика особистості, а не дефіцитарний симптом. Її онтологічно-психодинамічний вимір розкриває внутрішній конфлікт між прагненням до безпеки й базовими даностями буття (I. D. Yalom, 1980). Ноогенно-смисловий вимір (логотерапія В. Франкла) розглядає тривогу крізь призму «волі до сенсу», що породжує «екзистенційний вакуум» – стан внутрішньої порожнечі, що маркує розрив між актуальним буттям і потенційними смислами.

Складність дослідження екзистенційної тривоги полягає в операціоналізації філософських теорій. Як констатують K. Szabó та I. Baji, сучасна емпірична література в цій галузі залишається методологічно неоднорідною через брак стандартизації інструментарію [4]. Для реалізації психометричного виміру екзистенційної тривоги надійним рішенням став опитувальник ECQ В. Ван Брюггена, п’ятифакторна структура якого диференціює страх смерті, втрати сенсу, ідентичності, провини та самотності [1].

Інтегративно-наративний вимір розкриває тривогу як відповідь на загрозу цілісності self-наративу. За Б. Ван дер Колком, травма «зупиняє час»: її відбитки існують як інтрузії. I. Ravn [3] зазначає, що неасимільований досвід трансформує тривогу у фрагмент структури «Я», паралізуючи волю до сенсу. У цьому аспекті тривога виконує регулятивну функцію: вона може стати «точкою опори», стимулюючи актуалізацію ресурсів і подолання духовної заблокованості (Ronzhes O., Khmelyova N., 2025).

Сучасне українське юнацтво опинилося в ситуації прискореної зрілості, де фокус зміщується від зовнішнього успіху до «внутрішньої спроможності» – суб’єктності в умовах хаосу. За О. Косьяновою (2024), С. Симоненко та О. Онищенко (2025), війна виступає «осьовим часом», що анулює гедоністичні установки, актуалізуючи вітальні смисли: відповідальність, національну єдність і міжособистісну підтримку. У цьому контексті тривога ідентичності проявляється як страх втрати зв’язку із собою під час адаптації до ненормальних умов життя [2].

Емпіричне дослідження проведено у січні 2026 року в дистанційному форматі

(Google Forms) за участю 39 осіб юнацького віку (18–23 роки; 21 жінка, 18 чоловіків). Для вимірювання екзистенційної тривоги застосовано опитувальник ECQ В. Ван Брюггена, для оцінки травматичного дистресу – IES-R в українській адаптації Л. Крупельницької, Н. Яценко та О. Морозової-Ларіної (2025), для фіксації актуального клінічного дистресу – HADS, апробовану в дослідженнях психічних станів осіб в умовах воєнного стану [2]. Застосовано непараметричні методи: кореляції Спірмена (r_s) та U-критерію Манна-Вітні. Описові статистики наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Описові статистики показників дослідження (n = 39)

Методика	Шкала	M (середнє)	SD (середнє квадратичне)
ECQ	Страх смерті	54,81	15,88
	Страх втрати сенсу	52,69	17,54
	Страх ідентичності	48	18,67
	Страх провини	37,44	22,09
	Страх самотності	43,85	18,55
IES-R	Загальний показник IES-R	35,05	22,78
HADS	Тривога	8,89	3,82
	Депресія	7,18	3,38

У структурі екзистенційної тривоги найвищі середні значення зафіксовано за страхом смерті (M = 54,81) і страхом втрати сенсу (M = 52,69), що підтверджує домінування онтологічного неспокою перед небуттям та екзистенційного вакууму в осіб юнацького віку, які переживають тривалу соціальну нестабільність. Загальний показник IES-R перебуває в зоні наближення до клінічно значущого порогу (M = 35,05; поріг ≥33), а показник тривоги за HADS відповідає субклінічному рівню (M = 8,89). Через обмежену психометричну представленість шкали екзистенційної провини в ECQ зафіксовано асиметрію розподілу і слабку включеність у кореляційну структуру, що вимагає обережної інтерпретації і подальшої верифікації результатів.

Таблиця 2

Матриця інтеркореляційних зв'язків досліджуваних показників (n = 39)

Показники	Страх смерті	Страх втрати сенсу	Страх ідентичності	Страх самотності	Інтрузії
Страх смерті	1	0,819**	0,720**	0,726**	0,579**
Страх втрати сенсу	0,819**	1	0,822**	0,734**	0,578**
Страх самотності	0,726**	0,734**	0,816**	1	0,675**
Загальний IES-R	0,592**	0,629**	0,608**	0,635**	0,928**
Тривога (HADS)	0,613**	0,525**	0,661**	0,657**	0,609**
Депресія (HADS)	0,695**	0,559**	0,502**	0,650**	0,428**

*Примітка: ** - кореляція значуща на рівні $p < 0,01$ (двостороння).*

З'ясовано системність екзистенційного неспокою: найтісніші зв'язки виявлено між страхом втрати сенсу і страхом ідентичності ($r_s = 0,822$; $p < 0,01$) та між страхом смерті і втрати сенсу ($r_s = 0,819$; $p < 0,01$). Загальний показник (IES-R) пов'язаний зі страхом втрати сенсу ($r_s = 0,629$) та самотності ($r_s = 0,635$): смислова дезорієнтація і переживання екзистенційної ізоляції синхронно розгортаються в структурі травми. Інтрузія корелює зі страхом самотності ($r_s = 0,675$), підкреслюючи роль нав'язливих спогадів в посиленні екзистенційної ізоляції. Тривожність (HADS) найтісніше пов'язана зі страхом ідентичності ($r_s = 0,661$) і страхом самотності ($r_s = 0,657$). Депресивність – зі страхом смерті ($r_s = 0,695$) і страхом самотності ($r_s = 0,650$), що засвідчує домінування онтологічного страху небуття при ангедонічних станах (всі $p < 0,01$).

Таблиця 3

Результати U-критерію Манна-Вітні для груп з різним рівнем тривожності та депресивності (n = 39)

Показник	U (Тривога)	p	U (Депресія)	p
Страх смерті	69,0	< 0,001	38,5	< 0,001
Страх втрати сенсу	89,0	0,005	68,0	< 0,001
Страх ідентичності	65,0	< 0,001	103,0	0,017
Страх самотності	59,5	< 0,001	70,0	< 0,001

Примітка: U–значення критерію Манна-Вітні, p –рівень статистичної значущості (асимптотичний, двосторонній).

Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Вітні виявив диференціальну структуру переживань залежно від профілю клінічного дистресу. У групі з підвищеною тривожністю максимальна диференціація встановлена за страхом самотності ($U = 59,5$; $p < 0,001$) і страхом ідентичності ($U = 65,0$; $p < 0,001$). У групі з підвищеною депресивністю найбільші відмінності виявлено за страхом смерті ($U = 38,5$; $p < 0,001$) і страхом втрати сенсу ($U = 68,0$; $p < 0,001$), що відображає поєднання онтологічного жаху небуття зі смисловою спустошеністю. Емпірично обґрунтовано п’ять напрямів психологічної допомоги:

1) смислоцентрова переорієнтація – логотерапевтичний діалог, актуалізація «волі до сенсу» і цінностей ставлення; 2) легітимізація страху смерті – депатологізація мортальної тривоги, робота з часовою перспективою; 3) реконструкція self-наративу – наративна експозиція, письмові практики інтеграції травми;
4) екзистенційна солідарність – групи підтримки для самотрансценденції;
5) диференційована допомога: при тривожному профілі мішенями є стабілізація ідентичності й подолання ізоляції, при депресивному – робота зі страхом небуття і смисловою дезорієнтацією.

Висновки. Травматичний досвід в сучасних реаліях системно деформує екзистенційну сферу юнацтва, провокуючи «екзистенційний розрив». У структурі онтологічного неспокою домінують страх смерті і страх втрати сенсу. Клінічний профіль дистресу чітко визначає мішені для психологічних інтервенцій: тривожні стани вимагають роботи з ідентичністю та ізоляцією, депресивні – зі страхом смерті та втратою сенсу. Диференційований логотерапевтичний підхід забезпечує реінтеграцію досвіду, що є запорукою формування життєстійкості особистості.

1. Кучина В. В. Адаптація та валідація англомовної версії опитувальника Вінцента Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги». World Science. 2020. № 6 (58), Vol. 3. С. 56–65. https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123
2. Popovych I., Hudimova A., Bokhonkova Y., Savchuk O., Hoian I., Shevchenko N. Dispositional Mental States of Internally Displaced University Teachers Under Martial Law: Gender Differences. Journal of Education Culture and Society. 2023. Vol. 14, No. 2. P. 171–187. URL: https://doi.org/10.15503/jecs2023.2.171.181
3. Ravn I. The Existential Challenges of Stress, Trauma, and Psychopathology and Their Integration to the Self: A Self-Determination Theory Perspective. Trends in Psychology. 2024. URL: https://doi.org/10.1007/s43076-024-00373-4

4. Szabó K., Baji I. The current status and applications of logotherapy and existential analysis: A narrative review. Developments in Health Sciences. 2025. Vol. 8, No. 2. P. 82–100. URL: https://doi.org/10.1556/2066.2025.00083

Париляк О.В.,

аспірант кафедри соціальної психології
(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ДЕСТРУКТИВНІ ПРОЯВИ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЧІКУВАНЬ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасні умови розвитку суспільства характеризуються високим рівнем невизначеності, інформаційного перевантаження, професійної конкуренції та психологічної напруги. Особливо гостро ці тенденції проявляються у сфері інформаційних технологій, яка поєднує високі вимоги до професійної компетентності, швидкої адаптації до змін та постійного саморозвитку. За таких умов важливого значення набуває проблема життєстійкості особистості як здатності зберігати психологічну стабільність, ефективність діяльності та адаптивність у складних життєвих і професійних ситуаціях [1; 2].

Одним із недостатньо досліджених аспектів зазначеної проблематики є вплив гендерних особливостей соціально-психологічних очікувань працівників ІТ-сфери на рівень їх життєстійкості. Соціально-психологічні очікування формуються під впливом професійного середовища, соціальних норм, корпоративної культури та гендерних стереотипів, які визначають уявлення про «успішного» працівника, професійні ролі, стилі поведінки та способи самореалізації [5]. З огляду на дослідження організаційного клімату та гендерних стереотипів у професійному середовищі [6], соціальнопсихологічні очікування можуть виступати як чинником професійного розвитку, так і джерелом психологічного напруження особистості.

У професійному ІТ-середовищі часто спостерігаються деструктивні прояви гендерних очікувань, які негативно впливають на психологічне благополуччя працівників. До таких проявів належать гендерна дискримінація, професійні стереотипи, упереджене ставлення до жінок у технічних спеціальностях, завищені очікування щодо емоційної стриманості чоловіків, труднощі професійного самоствердження, феномен «синдрому

самозванця», професійне вигорання та хронічний стрес [6; 7]. Подібні чинники створюють додаткове психологічне навантаження, що знижує адаптаційний потенціал особистості та ускладнює формування життєстійкості.

Життєстійкість у психологічній науці розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій, здатність до саморегуляції та збереження внутрішньої рівноваги в умовах невизначеності [1; 3]. На думку С. Мадді, життєстійкість включає три ключові компоненти: залученість, контроль та прийняття виклику [3]. Наявність деструктивних гендерних очікувань може суттєво послаблювати кожен із цих компонентів, формуючи у працівників почуття невпевненості, професійної ізоляції та психологічного виснаження.

Особливої уваги заслуговує проблема психологічної адаптації жінок в ІТ-сфері, де досі зберігається домінування маскулінної професійної культури. Жінки часто стикаються з необхідністю доводити власну професійну компетентність, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності та емоційного напруження [6]. Водночас чоловіки можуть переживати труднощі через соціальні очікування щодо постійної продуктивності, конкурентності та емоційної стриманості. Такі умови сприяють накопиченню внутрішнього конфлікту та зниженню психологічної стійкості особистості.

Важливим напрямом психологічної підтримки працівників ІТ-сфери є формування механізмів підвищення життєстійкості та профілактики деструктивного впливу гендерних очікувань. До ефективних методів належать психологічне консультування, розвиток емоційної компетентності, тренінги стресостійкості, формування навичок саморегуляції, підтримка інклюзивної корпоративної культури та впровадження програм психологічного благополуччя в організаціях. Особливого значення набувають психоосвітні програми, спрямовані на підвищення рівня усвідомлення впливу гендерних стереотипів на професійну діяльність та міжособистісну взаємодію в колективі. Такі програми сприяють розвитку толерантності, емоційної відкритості, навичок ефективної комунікації та зниженню рівня конфліктності у професійному середовищі.

Важливим компонентом підвищення життєстійкості є створення безпечного психологічного простору в організаціях ІТ-сфери, де працівники матимуть можливість відкрито висловлювати власні професійні труднощі та отримувати психологічну підтримку без страху осуду чи дискримінації. Доцільним є впровадження програм менторської підтримки, коучингових практик, тренінгів із розвитку адаптивних копінгстратегій та профілактики професійного вигорання [7]. Не менш важливим є формування організаційної культури, орієнтованої на принципи гендерної рівності, взаємоповаги та підтримки професійної самореалізації незалежно від статі працівника. Саме комплексний підхід до психологічної підтримки сприятиме підвищенню адаптаційного потенціалу особистості, зміцненню її стресостійкості та здатності ефективно функціонувати в умовах невизначеності.

Таким чином, деструктивні прояви гендерних особливостей соціальнопсихологічних очікувань працівників ІТ-сфери виступають вагомим чинником зниження життєстійкості особистості в умовах невизначеності. Їх негативний вплив проявляється у зростанні рівня психоемоційного напруження, професійного вигорання, тривожності, внутрішньоособистісних конфліктів та зниженні професійної мотивації [7]. Тривале перебування в умовах психологічного тиску й невідповідності між індивідуальними потребами особистості та соціально нав'язаними гендерними очікуваннями може призводити до дезадаптації, погіршення психічного здоров'я та зниження ефективності професійної діяльності.

Дослідження зазначеної проблематики має важливе теоретичне та практичне значення для сучасної психологічної науки, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу гендерних стереотипів на психологічне благополуччя працівників ІТ-сфери [5; 6]. Практична цінність таких досліджень полягає у можливості розробки ефективних програм психологічного супроводу, профілактики професійного стресу та розвитку життєстійкості особистості.

Отримані результати можуть бути використані у діяльності організаційних психологів, HR-фахівців, керівників ІТ-компаній та фахівців із психічного здоров'я для створення психологічно безпечного та інклюзивного професійного середовища. У перспективі це сприятиме не лише збереженню психічного здоров'я працівників, але й

підвищенню ефективності командної взаємодії, професійної продуктивності та загального рівня психологічного благополуччя в IT-організаціях.

1. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. К. : Марич, 2009. 104 с.
2. Чиханцева О.А. Модель життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. 2017. Вип. 17(5). С. 142–150.
3. Maddi S.R. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1(3). P. 160–168.
4. Bonanno G.A. Resilience: A Conceptual Bridge between Psychopathology and Wellness. Journal of Traumatic Stress. 2006. Vol. 19(5). P. 655–666.
5. Eagly A.H., Wood W. Social Role Theory of Sex Differences and Similarities: A Current Appraisal. The Developmental Social Psychology of Gender. New York : Psychology Press, 2012. P. 123–174.
6. Heilman M.E. Gender Stereotypes and Workplace Bias. Research in Organizational Behavior. 2012. Vol. 32. P. 113–135.
7. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry. 2016. Vol. 15(2). P. 103–111.

Петранюк А.І.,
доктор філософії,
асистент кафедри соціальної психології
Гоян І.М.,
доктор філософських наук, професор,
професор кафедри соціальної психології
(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ІНФОРМАЦІЙНО-МЕРЕЖЕВОМУ СВІТІ: ВИКЛИКИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій та формування глобального мережевого простору стали одним із ключових чинників трансформації сучасного суспільства, що радикально змінили форми соціальної взаємодії та умови становлення особистісної ідентичності [2; 7]. Інформатизація та цифровізація соціального життя спричинили зростання фрагментарності соціальних зв'язків та посилення стану невизначеності, в якому традиційні механізми соціальної інтеграції втрачають свою ефективність.

У межах осмислення глобальних трансформацій Е. Тоффлер підкреслював, що цивілізаційні зміни супроводжуються перебудовою системи цінностей і життєвих орієнтацій, що безпосередньо впливає на формування особистісної самосвідомості та стабільності ідентичності [7]. Подальший розвиток інформаційного суспільства лише посилив ці процеси, актуалізувавши проблему збереження цілісності «Я» в умовах соціальної динаміки.

Поширення мережевих форм комунікації сформувало новий соціальний простір, у якому межі між реальним і віртуальним стають дедалі більш розмитими. Це призводить до трансформації способів самопрезентації та соціальної взаємодії, а також до необхідності постійного конструювання власної ідентичності в умовах інформаційної надмірності [2; 8; 9].

Теоретичні основи проблеми ідентичності мають класичне філософськопсихологічне підґрунтя. В. Джеймс одним із перших описав «Я» як багаторівневу структуру, що включає внутрішній та соціальний виміри самості [4]. Е. Еріксон розвинув цю

концепцію, розглядаючи ідентичність як динамічний процес, що формується через подолання кризових етапів розвитку особистості [3].

У сучасному інформаційно-мережевому суспільстві ідентичність набуває ознак нестабільності та контекстуальності. Як зазначає М. Кастельс, мережеві структури змінюють саму логіку соціальної організації, перетворюючи ідентичність на динамічний конструкт, що постійно реконструюється в процесі комунікації [2]. У цифровому середовищі особистість отримує можливість одночасного існування в різних соціальних ролях та моделях самопрезентації. Це розширює простір самореалізації, але водночас підвищує ризики внутрішньої фрагментації та втрати цілісності ідентичності [5; 9].

Українські дослідники підкреслюють, що цифровізація комунікативного простору змінює механізми формування «Я», посилюючи як можливості самоконструювання, так і ризики симулятивності та нестабільності ідентичності [5]. У цьому контексті особливої ваги набуває аналіз кризових аспектів ідентичності в умовах мережевого середовища, на що звертає увагу А. Петранюк, підкреслюючи зв'язок між інформаційною невизначеністю та розривом ціннісних орієнтацій особистості [9]. Постмодерний інтелектуальний дискурс акцентує увагу на децентралізації суб'єкта та втраті стабільних підстав ідентичності як такої. У цих умовах руйнуються універсальні наративи, що раніше забезпечували відчуття смислової визначеності [6]. Водночас інформаційно-мережевий простір не лише ускладнює процес ідентифікації, але й відкриває нові можливості для самореалізації. Мережеві комунікації дозволяють формувати спільноти за інтересами та цінностями, що сприяє розвитку більш гнучких форм ідентичності [2; 5].

Особливо важливим стає чинник психологічної стійкості. Життєстійкість забезпечує здатність особистості інтегрувати різні ідентифікаційні позиції в цілісну систему «Я» та зберігати смислову визначеність у ситуації невизначеності [3; 9].

Таким чином, трансформації особистісної ідентичності в інформаційномережевому світі мають амбівалентний характер: вони одночасно створюють ризики фрагментації та відкривають нові можливості самоконструювання. У цих умовах ключовим

чинником виступає здатність особистості до рефлексії та збереження внутрішньої цілісності.

1. Bauman Z. Identity in the globalising world. Social Anthropology. 2001. Vol. 9(2). P. 121–129.
2. Castells M. The Internet Galaxy: Reflections on the Internet, Business, and Society. Oxford: Oxford University Press, 2001. 292 p.
3. Erikson E. Identity Youth and Crisis. New York; London: Norton paperback, 1994. 336p.
4. James W. The principles of psychology. New York : Cosimo classics, 2007. Vol. 2. 706p.
5. Власенко Ф. П. Віртуальна реальність як простір соціалізації індивіда. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. 2014. Вип. 56. С. 208–217.
6. Фуко М. Археологія знання. Київ: Основи, 2003. 326 с.
7. Тоффлер Е. Третя Хвиля / З англ. пер. А. Євса. Київ: Вид. дім «Всесвіт», 2000. 480с.
8. Гоян, І.М., Сторожук, С. В. Вплив віртуальної реальності на самоактуалізацію тинейджерів: антропологічний вимір. Антропологічні виміри філософських досліджень. 2016. Вип. 9. С. 17-28.
9. Петранюк А. І. До питання про кризу особистісної ідентичності в інформаційномережевому світі. Актуальні проблеми філософії та соціології. 2023. Вип. 41, С. 56-62. https://doi.org/10.32782/apfs.v041.2023.10

Пілецька Л.С.,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної психології
Пілецький В.С.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
(Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Україна)

ІНТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК РЕСУРС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЖІНОК

У сучасних умовах проблема переживання невизначеності набуває особливої актуальності, оскільки невизначеність дедалі більше стає постійною характеристикою життєвого простору особистості. Соціальні трансформації, економічна нестабільність, глобальні кризи та повномасштабна війна в Україні створюють умови тривалого психологічного напруження, дефіциту прогнозованості та втрати відчуття контролю над майбутнім. У зв'язку з цим у сучасній психології значно зростає інтерес до вивчення механізмів адаптації особистості до невизначеності та чинників формування життєстійкості.

Особливої уваги потребує проблема життєстійкості жінок, адже саме жінки в умовах війни часто поєднують професійні, сімейні, емоційні та соціальні ролі, несуть відповідальність за дітей, підтримку родини та психологічний клімат у сім'ї. Повномасштабна війна спричинила глибокі структурно-функціональні зміни українського суспільства, що супроводжуються гендерною реструктуризацією професійного простору та зростанням ролі жінок у різних сферах суспільного життя. Саме тому проблема інтолерантності до невизначеності у структурі життєстійкості жінок є однією з актуальних тем сучасної психологічної науки [2].

Поняття інтолерантності до невизначеності (intolerance of uncertainty) посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях. R. N. Carleton визначає інтолерантність до невизначеності як когнітивний механізм, пов'язаний із негативним сприйняттям майбутнього, прагненням до абсолютної передбачуваності та труднощами витримування ситуацій браку інформації. На думку дослідника, люди з високим рівнем

інтолерантності до невизначеності схильні сприймати невідомі ситуації як потенційно небезпечні навіть за відсутності реальної загрози [5].

У сучасних дослідженнях особливо підкреслюється необхідність розмежування понять толерантності та інтолерантності до невизначеності. M. A. Hillen, C. M. Gutheil, T. D. Strout, E. M. Smets та P. K. J. Han наголошують, що це не просто протилежні полюси одного явища, а концептуально різні механізми реагування на невідомість. Толерантність до невизначеності забезпечує адаптацію, психологічну гнучкість та здатність зберігати функціональність в умовах невідомого, тоді як інтолерантність пов'язана з тривожним очікуванням, емоційною напругою та прагненням контролю [6].

Українська дослідниця Г. Громова розглядає інтолерантність до невизначеності як особливість емоційного реагування та когнітивної регуляції в умовах невизначеності. На думку авторки, високий рівень інтолерантності супроводжується тривожністю, когнітивною ригідністю та труднощами адаптації до нових життєвих обставин [1].

Особливої актуальності проблема переживання невизначеності набуває щодо жіночого досвіду. Сучасні дослідження свідчать, що жінки частіше демонструють вищий рівень антиципаторної тривоги та сильніше реагують на неоднозначні ситуації. Однак ці відмінності не слід трактувати як прояв психологічної слабкості. Сучасні когнітивні моделі пояснюють це підвищеною чутливістю жінок до ймовірнісних загроз, безпеки близьких та стабільності соціальних ролей [2].

Водночас сучасні підходи дозволяють розглядати інтолерантність до невизначеності не лише як фактор психологічної вразливості, а і як складний механізм мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. В умовах кризи підвищена чутливість до невідомості може стимулювати пошук стратегій адаптації, соціальної підтримки, планування, рефлексії та контролю над доступними аспектами життя. Саме тому інтолерантність до невизначеності доцільно аналізувати у взаємозв'язку з життєстійкістю особистості.

Проблема життєстійкості або психологічної резильєнтності є одним із провідних напрямів сучасної психології. E. E. Werner та R. S. Smith визначали життєстійкість як здатність особистості підтримувати адаптивне функціонування в умовах несприятливих життєвих обставин та стресу. Сучасні дослідники розглядають

життєстійкість як комплекс психологічних ресурсів, що дозволяють людині долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати психічне благополуччя навіть за умов тривалого стресу [7].

Особливу увагу сучасні науковці приділяють духовному потенціалу як ресурсу подолання невизначеності та формування життєстійкості. У межах екзистенційної психології V. Frankl підкреслював, що здатність людини знаходити смисл навіть у кризових обставинах виступає основою психологічної стійкості. У вітчизняній психології вагомий внесок у вивчення духовного потенціалу зробив Е. О. Помиткін, який визначає духовний потенціал особистості як систему механізмів децентрації, духовної ідентифікації, рефлексії та трансценденції. На думку науковця, духовний потенціал виступає внутрішнім ресурсом смислоутворення, що забезпечує здатність людини адаптуватися до екзистенційної невизначеності [3].

Особливо цінними для сучасної психології є результати дослідження А. КоллиШамне, присвяченого зв'язку духовного потенціалу особистості з рівнем інтолерантності до невизначеності у жінок. У дослідженні взяли участь 264 жінки віком від 15 до 65 років. Авторкою було встановлено статистично значущі зворотні кореляційні зв'язки між показниками духовного потенціалу та рівнем інтолерантності до невизначеності [2].

Зокрема, високий рівень рефлексії пов'язувався зі зниженням прогностичної тривоги та меншою схильністю до негативного сприйняття майбутнього. Жінки з вираженою ціннісно-смисловою спрямованістю демонстрували нижчий рівень гнітючої тривоги та меншу схильність сприймати невизначені ситуації як загрозливі. Аналогічна тенденція спостерігалася щодо духовного досвіду та психофізіологічного компоненту духовного потенціалу [2].

Дослідження також засвідчило, що зі збільшенням віку жінок знижується рівень інтолерантності до невизначеності та тривожного очікування майбутнього. Старші респондентки демонстрували вищий рівень толерантності до невизначеності та більш відповідальне ставлення до власного психофізіологічного стану. Ці результати дозволяють припустити, що життєвий досвід та особистісна зрілість виступають важливими чинниками розвитку життєстійкості [2].

У сучасних міжнародних дослідженнях активно вивчається зв’язок інтолерантності до невизначеності з якістю життя та психологічною резильєнтністю. A. Uzun, S. Özdin, K. Laçiner та співавтори встановили, що високий рівень інтолерантності до невизначеності негативно пов’язаний із психічним здоров’ям, соціальним функціонуванням та загальною якістю життя. Натомість психологічна резильєнтність позитивно корелює з емоційним благополуччям та соціальною адаптацією [7].

Важливим напрямом сучасних досліджень є також вивчення mindfulness як механізму зниження інтолерантності до невизначеності. A. Altan-Atalay та співавтори підкреслюють, що mindfulness сприяє зниженню психологічного дистресу, тривоги та депресивних проявів. Усвідомленість дозволяє людині менше концентруватися на катастрофізації майбутнього та ефективніше регулювати емоційні реакції [4].

Таким чином, аналіз українських та іноземних досліджень дозволяє розглядати інтолерантність до невизначеності як складний багатовимірний психологічний феномен. З одного боку, вона виступає фактором ризику, пов’язаним із тривожністю, емоційним виснаженням та психологічним дистресом. З іншого боку, саме переживання невизначеності може запускати механізми внутрішньої мобілізації, стимулювати пошук смислу, активізувати рефлексію, саморегуляцію та духовний потенціал особистості.

1. Громова Г. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності: адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. № 47(50). С. 115–130.
2. Коллі-Шамне А. Зв’язок духовного потенціалу особистості з рівнем інтолерантності до невизначеності у жінок // Herald of Kyiv Institute of Business and Technology. Issue 1 (54). 2026. С. 77–89. ISSN 2707-1820, e-ISSN 2707-1839.
3. Помиткін Е. О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2013, 144 с.
4. Altan-Atalay A. et al. Intolerance of uncertainty, mindfulness, anxiety and depression // International Journal of Clinical and Health Psychology. 2026.
5. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty // Journal of Anxiety Disorders. 2016. Vol. 39. P. 30-43. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007
6. Hillen M. A., Gutheil C. M., Strout T. D., Smets E. M., Han P. K. J. Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare //

Social Science & Medicine. 2017. Vol. 180. P. 62-75. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024
7. Uzun A., Özdin S., Laçiner K. et al. The Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Psychological Resilience with Quality of Life in Patients with Obsessive Compulsive Disorder: A Comparative Study // Turk Psikiyatri Dergisi. 2025. P. 627-638.

Попович В.І.,

здобувачка ОП
«Психологія» (другий
магістерський рівень),
спеціальності С4
«Психологія»
(Університет Короля Данила, Україна)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Україна впродовж останніх десятиріч переживає складні часи державотворення, реформування усіх напрямів суспільного життя, які є комплексним процесом, спрямованим на модернізацію держави, виживання в умовах війни та повоєнне відновлення, а також виконання вимог з метою інтеграції в Європейський Союз. Складні часи переживає освіта і наука нашої держави. Навчально-професійна підготовка здобувачів вищої освіти перманентно спрямовує свої зусилля на створення і пошук інноваційних шляхів підготовки майбутніх фахівців трьох рівні освіти, які будуть конкурентоспроможні як на внутрішньому ринку, так і на зовнішніх ринках праці. Окреслена соціальна реальність і вектори розвитку, вимагають постійного оновлення освітніх і освітньо-наукових програм, імплементації засобів штучного інтелекту, перегляду інтегральних, фахових і спеціальних компетентностей.

Сьогодення вимагає від фахівців допомагаючих спеціальностей, у тому ж переліку і від психологів, сформованості компетенцій роботи з постраждалим населенням. Перебування осіб у зоні воєнних дій, проживання у прифронтових територіях, одразу передбачає роботу з особами, що мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і потребують невідкладної медичної і психологічної допомоги. Почасти ПТСР має комплексний характер і йменується як комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР). Особливої професійної підготовки і морально-вольової готовності та резильєнтності, вимагає робота з особами, що понесли втрати різного рівня складності. Ця робота постійно пов’язана зі складними станами осіб, до яких відносимо інтрузії,

флешбеки, ПТСР і КПТСР, клінічну тривогу і депресію, психічні стани горювання з процесами проживання горя й прийняття втрати.

У той же час, не варто випускати з увагу, що підготовка майбутніх фахівців відбувається в умовах посилення інформаційного і емоціогенного тиску. У нас час, перед сучасною людиною, усе гостріше постає питання збереження психічного і фізичного здоров'я. Поряд з цим, підготовка молодих фахівців у контексті підвищення дієздатності та життєстійкості для вирішення складних завдань сьогодення, вимагає від усіх суб'єктів освітнього процесу особливої уваги [1]. Інтенсивність, чисельність, розмаїття стресорів збільшується і, відповідно, ускладнюється проблематика протистояння деструктивним наслідкам сильних і тривалих стресових станів. Усе це значною мірою стосується і студентства як особливої активної категорії населення, що через необхідність збільшення досвіду щодо нових знань, умінь та навичок є принципово відкритою до інваріантних інформаційних впливів при обмеженій сформованості критеріїв істинності і обмеженій критичності під час прийняття інформації та ухвалення рішень. До цього також додається й суттєве навчальнопрофесійне навантаження, яке почасти організоване у стислі терміни. Поряд з цим, посідає ключове місце нагальність самозабезпечення і задоволення побутових потреб. Конструктивний результат у реалізації об'єктивно значущих відношень в системі "людина-дійсність" передбачає збереження цілісності і функціональних можливостей як самої системи, так і її складової – людини як суб'єкта осмисленої цілеспрямованої активності. У цих складних реаліях сьогодення, емоційний інтелект (EQ) у вищій освіті – це не тільки про розвиток компетенцій ефективної взаємодії [4], а радше про критичну складову професійної компетентності. Також варто зазначити, що сучасний ринок праці вимагає від випускника університету не лише знань (hard skills), а й здатності працювати в команді, керувати стресом та адаптуватися до невизначеності, толерувати до перманентних змін (soft skills).

До ключових аспектів EQ, які мають вплив на освітній процес, під час підготовки здобувачів вищої освіти, відносимо: саморегуляцію, мотивацію і комунікацію. Поєднання розвиненої саморегуляції молодих людей з високим розвитком емоційного інтелекту дозволяє їм успішніше долати екзаменаційний стрес, витримувати

академічне навантаження та запобігає емоційному вигоранню [2; 3]. Здатність зрозуміти мету і завдання дозволяє молодій людині підтримувати довільний інтерес до складних завдань навчально-професійної сфери у напружені періоди. Розвинутість емпатичної та рефлексивної складових сприяє продуктивній взаємодії з викладачами та колегами під час групових проєктів.

Дослідниками зазначено, що розвиток емоційного інтелекту сприяє сформованості таких компетенцій: вміння адаптуватися до змінених умов соціальної реальності; толерантність до невизначеності, яка супроводжується пошуком ефективних шляхів розв'язання поточних завдань навчально-професійної підготовки; здатність ухвалювати ефективні рішення у складних умовах; надавати якісну психологічну допомогу громадянам, які зазнали травмівного впливу воєнного стану. На перший план надання психологічної допомоги психологом, виходять сформовані компетенції, що передбачають чітке усвідомлення і розуміння як своїх власних емоцій, так і емоцій оточуючих, розвинуті емпатична і рефлективна складові, управління і самовладання своїми психоемоційними станами.

Висновки. Наукова проблема розвитку емоційного інтелекту у навчальнопрофесійній підготовці здобувачів вищої освіти, набуває особливого звучання, актуальності і практичної значущості в умовах сьогодення. Обґрунтовано, що розвинутість емпатичної та рефлексивної складових сприяє продуктивній взаємодії з викладачами та колегами під час групових проєктів. Позиціонування емоційного інтелекту як критичної складової професійної компетентності, своєчасне впровадження передових кейсів розвитку емоційного інтелекту у навчальнопрофесійну підготовку, дозволить суттєво підвищити якість підготовки майбутніх фахівців університетів.

1. Андрющенко, Т., Лохвицька, Л., Мартовицька, Н., & Куліш, О. (2025). Емоційний інтелект у професійній підготовці здобувачів системи формальної освіти України. Український педагогічний журнал, (3), 74–92. https://doi.org/10.32405/2411-13172025-3-74-92
2. Plokhikh V., Popovych I., Savchuk O., Shevchenko N., Hoian I., Petraniuk A. Time Orientations of Ukrainian Students with Traumatic Experiences. The New Education Review. 2025. Vol. 82. P. 9–23. https://doi.org/10.15804/ther.2025.82.4.01
3. Popovych I., Karpenko Y., Matusiak H., Dobrovolska N., Scolota E., Kalenchuk V., Hoian I. Emotional intelligence in shaping junior athletes' productive coping strategies. Health, sport, rehabilitation. 2026. Vol. 6. P. 8–25. https://doi.org/10.58962/HSR.2026.1331

4. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality. 1990. Vol. 9. P. 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Саляєв М.Г.,

здобувач 3 року аспірантури
ОП«Психологія», *(Херсонський державний університет, Україна).*

ВИКОРИСТАННЯ ГІПНОТЕРАПІЇ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ ТА ІНШИХ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ НЕВРОТИЧНИХ ПОРУШЕННЯХ.

В умовах повномасштабної війни в Україні, великої кількості посттравматичних розладів є велика потреба в максимально швидких та ефективних методах допомоги. На даний час в світі розроблено і використовується цілий ряд ефективних методів психокорекції ПТСР.

Згідно Наказу Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року N 2118 3 «Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю» для психокорекції ПТСР рекомендовані арт-терапія, десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR), емоційно фокусована терапія, когнітивно-поведінкова терапія (у тому числі, травмо-фокусована КПТ), логотерапія та екзистенційний аналіз / екзистенційна терапія, майндфулнес-базований підхід, позитивна психотерапія (ППТ за Пезешкіаном), протокол реконсолідації травматичної пам’яті, психодраматична терапія.

Цей перелік методів і наведені у ньому рекомендації не є виключними. Застосовуватися можуть й інші, відсутні у переліку, які мають достатні рівні доказовості [1,2].

У США методами першої лінії допомоги при ПТСР є тривала експозиція (PE), терапія когнітивної обробки (CPT) і когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму (CBT), які показали високу ефективність, що підтверджено великою кількістю досліджень. Десенсибілізація і переробка за допомогою рухів очей (EMDR) також широко застосовується, особливо серед ветеранів [5,6].

Але, з точки зору багатьох фахівців, методи і підходи допомоги при посттравматичному розладі необхідно вдосконалювати, а також створювати нові. Методи гіпнотерапії все ще не отримали широкого поширення в Україні з метою

корекції ПТСР, ймовірно через недостатність доказової бази ефективності методу, також можливо через все ще скептичне відношення до гіпнозу та не досить велику кількість кваліфікованих фахівців. Але вони були рекомендовані при різних проблемах невротичного спектру. Хоча достеменно відомо, що з початку XIX сторіччя і дотепер гіпноз багато використовувався для корекції наслідків бойового стресу у багатьох військових конфліктах.

В наш час гіпнотерапія досить широко використовується в таких країнах як США, Великобританія, Канада, Німеччина та інші, де розвинені системи навчання та сертифікації спеціалістів даної групи методів. Багато фахівців вважають їх менш ефективними у порівнянні з методами першої лінії, та використовують як допоміжні в лікуванні ПТСР. Але необхідно зауважити, що ефективність гіпнозу досі досліджується і всі його можливості досі не розкриті.

Нами запропоновано використання гіпнотерапії з метою впливу на такі симптоми ПТСР, як інтрузії – тобто нав’язливості, що виникли внаслідок дії травматичного чинника, і які глибинним чином пов’язані з самою суттю даного розладу. Основні феномени, які входять до цього поняття, включають:

1. Флешбеки - яскраві і часто травматичні спогади, які відчуваються настільки реалістично, що людина може знову переживати травматичну подію.
2. Нав'язливі спогади - повторювані, непрохані спогади про травматичну подію, які можуть виникати в будь-який час і є дуже тривожними.
3. Кошмари - тривожні сни, що пов'язані з травматичними подіями, які можуть повторюватися і викликати сильний страх і занепокоєння.
4. Нав'язливі думки - постійні думки або образи, які є небажаними і заважають повсякденному життю людини. Ці думки можуть бути пов'язані з почуттям провини, страху або гніву.
5. Емоційні реакції - несподівані і інтенсивні емоційні реакції на нагадування про травматичну подію, такі як плач, гнів або паніка.
6. Фізіологічні реакції - фізичні реакції, такі як прискорене серцебиття, пітливість, або тремтіння, що виникають у відповідь на нагадування про травму [1].

Вищеозначені феномени є базовими рисами ПТСР у всіх без виключення

класифікаціях психічних розладів. Є очікування, що методи, які спроможні знижувати інтенсивність інтрузій, можуть послаблювати ПТСР в цілому.

В даній роботі запропоновано авторський гіпнотерапевтичний підхід, який надає можливість значно скоротити тривалість втручання при роботі з інтрузіями, а також мінімізувати можливість ретравматизації. Використовується комбінація методів класичного та еріксонівського підходів, також дисоціативні техніки гіпнозу.

Також, є ймовірність за допомогою запропонованого метода досягти оптимізації результатів і швидкості ефектів вже існуючих методик, завдяки їх комбінації. Крім того гіпноз може допомогти клієнтам розслабитися та зменшити тривожність, що часто супроводжує ПТСР. Також в зміненому стані свідомості людина може легше приймати нові когнітивні установки, які допомагають змінити негативні переконання, пов'язані з травмою. За допомогою гіпнотерапії проводиться корекція інсомнії, підвищеного збудження, дисоціативних явищ, інших проявів ПТСР.

Є очевидною перспектива, що, завдяки впровадженню даних технологій в загальну практику в Україні, можливе покращення і прискорення результатів психотерапевтичного втручання при роботі з ПТСР.

1. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад». Наказ Міністерства охорони здоров’я України 23.02.2016 № 121.
2. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th Edn. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
3. American Psychological Association. (2017). Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults. Washington, DC: American Psychological Association.
4. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року N 2118 3 «Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю».
5. Laura E. Watkins,*Kelsey R. Sprang, Barbara O. Rothbaum. Treating PTSD: A Review of Evidence-Based Psychotherapy Interventions. Frontiers in Behavioral Neuroscience. Volume 12 – 2018. DOI: https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00258
6. Post-traumatic stress disorder: update on diagnosis and treatment BJPsych Advances , Volume 27 , Special Issue 3: Stress and Resilience , May 2021, pp. 184 – 186, DOI: https://doi.org/10.1192/bja.2021.13

Соколовський В. М.,
аспірант кафедри психології
(Херсонський державний університет)

СОЦІАЛЬНЕ ПОРІВНЯННЯ ЯК ЧИННИК ДЕТЕРМІНАЦІЇ СПОЖИВЧОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В УМОВАХ ЕКОНОМІЧНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю переосмислення психологічного змісту споживчої активності молоді в умовах перманентної соціальноекономічної турбулентності. В сучасній психологічній науці життєстійкість (resilience) розглядається як інтегральна характеристика особистості, що дозволяє не лише чинити опір стресовим чинникам, а й ефективно адаптуватися до умов невизначеності, зберігаючи внутрішню цілісність. (Титаренко, Ларіна, 2009)

Економічна невизначеність виступає потужним хронічним стресором, який дестабілізує базове почуття безпеки особистості. Для молодої людини, яка перебуває на етапі переходу до самостійності, відсутність фінансових гарантій та розмитість економічних перспектив породжують стан когнітивної та емоційної напруги.

В умовах невизначеності споживча поведінка трансформується: вона перестає бути лише раціональним актом обміну грошей на товари та набуває ознак психологічного захисту. Ми визначаємо її як багатофункціональний механізм:

- Механізм адаптації: Придбання високовартісних або знакових товарів може виступати засобом «символічного самозавершення».
- Підтримка ідентичності: Споживання стає мовою, якою особистість комунікує свій статус соціуму. (Бауман, 2012)
- Зниження когнітивного дисонансу: Купівля статусної речі допомагає нівелювати внутрішній конфлікт між «Я-реальним» (обмеженим у ресурсах) та «Я-ідеальним» (успішним та визнаним).

Таким чином, дослідження мотивації споживання в контексті життєстійкості дозволяє побачити за актом купівлі не просто витрату коштів, а відчайдушну спробу особистості зберегти свою психологічну стійкість та соціальну видимість у світі, де стабільність стає дефіцитним ресурсом.

Фундаментом для розуміння мотивації молодих споживачів є теорія соціального порівняння Леона Фестінгера, яка стверджує, що в структурі особистості закладена внутрішня потреба в оцінці власних думок та здібностей шляхом зіставлення себе з іншими. (Festinger, 1957) В умовах сучасного суспільства цей процес трансформується під впливом інформаційних технологій, перетворюючись на потужний детермінант економічної поведінки.

Цифровізація кардинально змінила параметри соціального порівняння, зробивши його перманентним та глобальним процесом. Соціальні мережі створюють ілюзію доступності «ідеального життя», де споживання високовартісних продуктів виступає головним мірилом успіху.

Особливого значення в контексті споживчої поведінки молоді набуває механізм висхідного соціального порівняння (upward social comparison). Висхідне соціальне порівняння — це процес зіставлення себе з особистостями, які сприймаються як більш успішні, заможні або привабливі. Для молоді з обмеженими купівельними можливостями цей механізм стає джерелом значного психологічного напруження.

- Формування відчуття відносної депревації: Порівнюючи свій реальний стан із «глянцевими» образами, молода людина відчуває гостру нестачу ресурсів, навіть якщо її базові потреби задоволені. Це породжує заздрість та незадоволеність власним життям.
- Ефект «статусного змагання»: Прагнення відповідати або перевершити стандарти, встановлені ровесниками чи кумирами, змушує молодь інвестувати останні фінансові ресурси у статусний товар (наприклад, iPhone), щоб «зрівняти шанси» у соціальній ієрархії.
- Психологічна ціна невідповідності: Неможливість досягти нав’язаних стандартів споживання часто призводить до зниження самооцінки, відчуття соціальної ізоляції та виникнення тривожних станів. У цьому контексті дорогий предмет виступає як «квиток» у бажану соціальну групу, покликаний нівелювати відчуття власної меншовартості.

Таким чином, соціальне порівняння в цифровому просторі виступає тригером, що активує ірраціональну мотивацію до придбання високовартісних товарів. Це стає

спробою змінити сприйняття себе іншими та відновити внутрішню рівновагу в умовах гострої економічної та соціальної конкуренції.

Споживча поведінка як інструмент компенсації. У ситуації, коли традиційні шляхи соціального просування (кар'єрний ріст, стабільне накопичення капіталу) є ускладненими через зовнішню нестабільність, споживання високовартісних продуктів починає виконувати компенсаторну функцію. Воно стає психологічним інструментом, що дозволяє особистості тимчасово нівелювати розрив між своєю реальною ситуацією та соціальними очікуваннями.

Подолання когнітивного дисонансу між бажаним та реальним статусом. Когнітивний дисонанс, за Л. Фестінгером, виникає у молодої людини як результат суперечності між двома знаннями: «я маю обмежені ресурси та низький статус»

(реальність) та «я маю бути успішним і сучасним» (соціальний стандарт). (Festinger, 1957) Придбання техніки високого цінового сегмента (наприклад, продуктів компанії Apple) виступає найшвидшим способом розв'язання цього конфлікту.

Зв'язок орієнтації на порівняння (INCOM) та агентивної мотивації. Важливим аспектом компенсаторного споживання є взаємодія індивідуальної схильності до порівняння та внутрішньої спрямованості особистості. Використання методики INCOM у поєднанні з аналізом за опитувальником ACCMI дозволяє виявити глибокі рушійні сили цієї поведінки. (Gibbons & Buunk, 1999)

- Агентивна мотивація як драйвер статусу: Агентивність передбачає прагнення до автономії, впливу та особистої першості. Для молодих людей з високим показником INCOM успіх часто асоціюється не з внутрішнім станом, а з володінням «сильними» атрибутами лідерства.
- Атрибути як інструмент домінування: У молодіжному середовищі певні бренди (наприклад, Apple) сприймаються як маркери приналежності до еліти або прогресивної частини суспільства. Висока орієнтація на порівняння стимулює молодь використовувати ці товари для демонстрації своєї компетентності та конкурентоспроможності, навіть якщо це вимагає надмірних фінансових зусиль.
- Соціальне визнання через успіх: Прагнення до успіху через атрибути стає способом завоювання авторитету та поваги в групі. Таким чином, споживчий вибір стає

інструментом реалізації агентивних потреб особистості в умовах, коли інші канали самореалізації заблоковані або обмежені.

Отже, споживча поведінка молоді в умовах невизначеності є не просто марнотратством, а складною спробою збалансувати внутрішній психологічний стан та підтвердити свою соціальну спроможність через доступні матеріальні символи.

У межах нашого дослідження ми висуваємо гіпотезу, що життєстійкість особистості в умовах економічного тиску забезпечується не лише зовнішніми обставинами, а насамперед внутрішніми психологічними ресурсами — вольовим самоконтролем та стабільною самооцінкою. (Звєрков, Ейдман, 2005) Ці характеристики виступають своєрідним «буфером», що мінімізує деструктивний вплив соціального середовища на поведінку індивіда.

Самооцінка як ресурс внутрішньої незалежності. Згідно зі шкалою М. Розенберга (RSE), рівень самоповаги безпосередньо корелює з чутливістю особистості до зовнішніх оцінок та стандартів споживання. (Rosenberg, 1965) Отже, розвинена саморегуляція та позитивна самооцінка складають ядро життєстійкості молоді. Вони трансформують споживчу поведінку з реактивної (відповідь на зовнішній тиск) у проактивну (свідомий вибір), що є критично важливим для збереження психологічного добробуту в умовах економічної кризи.

Висновки: Теоретичний аналіз дозволяє розглядати споживчу поведінку молоді в умовах економічної невизначеності не лише як економічний, а насамперед як соціально-психологічний феномен. Встановлено, що соціальне порівняння в цифровому середовищі виступає важливим механізмом формування компенсаторного споживання, орієнтованого на підтримку соціальної ідентичності, самоповаги та відчуття особистісної спроможності. Висхідне соціальне порівняння актуалізує переживання відносної депривації та стимулює прагнення до статусного споживання як способу символічної інтеграції в бажану соціальну групу.

Водночас показано, що вираженість компенсаторної споживчої поведінки значною мірою залежить від внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Розвинена саморегуляція, вольовий самоконтроль та позитивна самооцінка можуть виконувати буферну функцію, знижуючи залежність молоді від зовнішніх стандартів успішності

та соціального схвалення. Перспективою подальших досліджень є емпірична перевірка взаємозв'язків між орієнтацією на соціальне порівняння, агентивною мотивацією, самооцінкою та схильністю до компенсаторного споживання із використанням методик INCOM, ACCMI, RSE та ВСК.

1. Бауман З. Споживче життя / пер. з англ. В. Г. Бурбало. Київ : Дух і Літера, 2012. 256 с.
2. Звєрков А. В., Ейдман Є. В. Діагностика вольового самоконтролю (опитувальник ВСК). Практикум з психодіагностики та дослідження саморегуляції / упоряд. В. М. Козлов. Львів : Світ, 2005. С. 45–52.
3. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 104 с.
4. Friedman M., et al. Agentic and communal consumer motivations. Frontiers in Psychology. 2016. Vol. 7. Article 1198.
5. Gibbons F. X., Buunk B. P. Individual differences in social comparison: development of a measure of social comparison orientation. Journal of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 76. No. 1. P. 129–142.
6. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ : Princeton University Press, 1965. 326 p.
7. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford : Stanford University Press, 1957. 291 p.

Томчук І.Б.,

аспірант кафедри соціальної психології спеціальність 053 «Психологія»
(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Актуальність дослідження. Проблема розвитку життєстійкості особистості набуває особливої актуальності в нашому суспільстві в умовах російсько-української війни, де люди перебувають під впливом інтенсивних стресових, кризових і психотравмувальних чинників. Воєнні події, переживання небезпеки, втрати, вимушені зміни способу життя, інформаційне перенавантаження та невизначеність майбутнього створюють умови підвищеного психологічного напруження, у яких особистість змушена мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів і підтримання емоційної рівноваги. У зв'язку з цим життєстійкість розглядається як важливий ресурс, що забезпечує здатність людини конструктивно реагувати на кризові ситуації, адаптуватися до несприятливих обставин, зберігати смисложиттєві орієнтири та підтримувати здатність до особистісного розвитку навіть в умовах тривалого стресу. Явище життєстійкості особистості в умовах війни досліджували в своїх наукових роботах О. А. Чиханцова, Н. Е. Мілорадова, Л. А. Перелигіна, С. М. Кондратюк, В. В. Предко та інші.

Метою дослідження є теоретичний аналіз особливостей розвитку життєстійкості особистості в умовах війни та визначення її ролі у процесах психологічної адаптації, подолання стресу й збереження психоемоційної стабільності в кризових і психотравмувальних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із перших науковців, який ґрунтовно дослідив феномен життєстійкості, був С.Мадді. Учений розглядав життєстійкість як систему особистісних переконань і внутрішніх ресурсів, що допомагають людині ефективно долати труднощі, протистояти стресу та підтримувати психологічну стабільність у несприятливих умовах. У структурі життєстійкості С.Мадді виокремлював три основні складові: залученість, контроль і прийняття виклику [1].

Залученість проявляється у прагненні людини брати активну участь у власному житті, здатністю зберігати інтерес до діяльності, тоді як контроль відображає переконаність особистості у можливості впливати на власне життя. Прийняття виклику проявляється у сприйнятті життєвих труднощів, змін і невизначеності як складової життєвого досвіду. Сукупність цих компонентів забезпечує формування стійкості особистості до стресових впливів і підвищує її здатність до психологічної адаптації. В свою чергу О. А. Чиханцова розглядає життєстійкість як феномен самодетермінації особистості, який визначається наявністю в неї прагнення до саморозвитку й розкриття свого потенціалу, оцінюванням власних особистісних ресурсів як достатніх для досягнення успіху й цілісного сприйняття життєвого шляху, що включає наявність і реалістичність життєвих цілей [2].

Структура життєстійкості, за О. А. Чиханцовою, є системою стійких позитивних властивостей особистості, яка сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу у своєму прагненні до психологічного благополуччя. Авторка акцентує увагу не тільки на базових установках життєстійкості як елементах загальної структури, показниках життєстійкості, присутніх на різних рівнях її прояву, а й на додаткових взаємозалежних компонентах: цілях; цінностях; смислах; самоставленні; автономії; мотивації самореалізації.

І. Данилюк і В. Предко розглядають життєстійкість як складну психологічну характеристику особистості, що визначає особливості поведінки людини та впливає на її функціонування в різних життєвих обставинах, особливо під час кризових ситуацій. Науковці акцентують увагу на важливості внутрішнього відчуття відповідальності за власне життя, яке сприяє активності особистості, розвитку ініціативності, оптимістичного ставлення та здатності конструктивно осмислювати як позитивний, так і негативний досвід. Зазначені характеристики сприяють осмисленню особистістю значущості набутого досвіду, забезпечують готовність до особистісного самовдосконалення та формують здатність до конструктивного подолання життєвих труднощів. Водночас дослідники акцентують увагу на важливості активної залученості особистості до різних сфер життєдіяльності, оскільки вона детермінує позитивний емоційний стан, підвищує рівень суб’єктивного благополуччя, створює умови для

ефективної самореалізації та виступає вагомим чинником розвитку внутрішньої мотивації [4].

С. М. Кондратюк підкреслює, що в умовах надзвичайних та кризових ситуацій актуалізація ресурсів життєстійкості виконує захисну функцію, знижуючи ймовірність розвитку негативних наслідків травматичного стресу. Дослідниця наголошує, що тривале перебування особистості в умовах воєнної небезпеки, інтенсивне переживання стресових подій, а також вплив додаткових дестабілізуючих обставин спричиняють виснаження внутрішніх адаптаційних можливостей людини. Наслідком цього є суттєве зниження рівня життєстійкості, що негативно позначається на психоемоційному стані та психічному здоров'ї особистості загалом. На думку С. М. Кондратюк, важливу роль у формуванні життєстійкості відіграють соціальна підтримка та сприятливе соціальне середовище, які допомагають людині швидше відновитися після пережитого стресу й психотравмівних подій [5].

В. Предко зазначає, що в процесі переживання складних життєвих обставин, спричинених умовами воєнного часу, особистість, незважаючи на емоційний біль і психологічні труднощі, здатна поступово відновлювати внутрішні ресурси та формувати життєстійкість. Саме життєстійкість допомагає людині ефективніше долати труднощі, знаходити позитивні аспекти навіть у кризових ситуаціях, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати психологічне благополуччя. Крім того, вона сприяє розвитку відповідального ставлення до власного життя, активності та здатності до творчого пошуку шляхів подолання проблем [7].

Аналізуючи особливості життєстійкості сучасної української молоді в умовах воєнного стану, постійної небезпеки та невизначеності майбутнього, Т. Вашека та О. Лич підкреслюють важливу роль позитивного самосприйняття й оптимістичного ставлення до життя у формуванні психологічної стійкості особистості. Дослідники відзначають, що високий рівень оптимізму допомагає молоді краще адаптуватися до стресових обставин і підтримувати емоційну стабільність навіть за умов тривалого психологічного напруження [3].

Н. Е. Мілорадова розглядає життєстійку поведінку як важливий механізм адаптації та збереження психологічної стабільності людини в складних життєвих обставинах. На

думку дослідниці, життєстійкість проявляється у здатності особистості не лише пристосовуватися до екстремальних умов, а й активно змінювати як зовнішні обставини, так і власний внутрішній стан шляхом саморозвитку та особистісних змін.

Крім того, важливим компонентом життєстійкості є здатність знаходити конструктивні способи реагування на кризові ситуації та використовувати результати їх подолання як основу для формування нових стратегій особистісного розвитку і психологічної стійкості [6].

Висновки. Життєстійкість є важливим психологічним ресурсом особистості, який забезпечує здатність людини адаптуватися до умов воєнних дій, долати стресові та психотравмувальні ситуації, підтримувати психоемоційну стабільність і зберігати психологічне благополуччя. Розвиток життєстійкості сприяє формуванню конструктивних способів реагування на труднощі, підвищує здатність особистості до саморегуляції, прийняття рішень та ефективного подолання кризових обставин. В умовах воєнних дій проблема розвитку життєстійкості набуває особливого значення, оскільки є важливою передумовою збереження психічного здоров'я та ефективної психологічної адаптації особистості.

1. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stress. The Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1, No. 3. P. 160–168
2. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К., 2021, 319 с.
3. Вашека Т. В., Лич О. М. Позитивне самоставлення та оптимізм як детермінанти життєстійкості студентів в умовах невизначеності. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць /: МВЦ «Медінформ», 2023. С. 31-36
4. Данилюк І., Предко В. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51 С. 46-51
5. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2022. №4. С. 78-83.
6. Мілорадова Н. Е. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України : зб. тез II Всеукр. міжвід. психол. форуму, м. Київ, 30 трав. 2023 р. Київ, 2023. С. 140-144.
7. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 74-99

Хімчук Л.І.,
доктор педагогічних наук,
кандидат психологічних наук,
професор кафедри психології розвитку
(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

ПРИЙНЯТТЯ ВИКЛИКУ ЯК КОМПОНЕНТ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ЗМІН: ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

Життя сучасної людини проходить у динамічних суспільних процесах, що створюють ситуацію невизначеності, нестабільності, відчуття втрати опори. Особливого загострення набули ці процеси в умовах пандемії та воєнних подій. Як наслідок, відбувається суттєва трансформація традиційних уявлень особистості про безпеку, стабільність професійної діяльності та прогнозованість майбутнього й системи соціальних гарантій. Для дорослої людини, яка вже пройшла значну частину життєвого й професійного шляху, сучасні зміни часто супроводжуються внутрішніми викликами, зокрема актуалізується потреба у переосмисленні власного досвіду, способу життя, системи цінностей, професійних ролей, міжособистісної взаємодії та адаптаційних ресурсів тощо. У ряді випадків це може супроводжуватися переживанням кризи особистісної або професійної ідентичності.

У цьому контексті актуальності набуває поняття життєстійкості (hardiness), запропоноване в кінці 1970-х років американськими психологами Сюзен Кобаса [4] та Сальваторе Мадді [5]. Вчені визначають життєстійкість як систему установок і переконань, що допомагають людині ефективно долати стрес та трансформувати складні ситуації у ресурс розвитку.

У структурі життєстійкості особистості С. Мадді [5] вирізнено три ключові компоненти: «залученість(commitment)» – активна включеність у власне життя і діяльність; «контроль (control)» – переконаність у здатності впливати на події; «прийняття виклику (challenge)» – сприйняття змін і труднощів як можливості для особистісного і професійного зростання.

Саме компонент «прийняття виклику» є особливо значущим у дорослому професійному віці, оскільки він визначає не лише реакцію людини на зміни, але й її загальну життєву позицію.

Розвиток компонента «прийняття виклику» на нашу думку доцільно розглядати як поетапний процес, що відображає поступову трансформацію когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій особистості в умовах змін. Запропонована поетапна авторська модель має теоретико-аналітичний характер і базується на узагальненні положень когнітивно-поведінкової психології, теорії життєстійкості та концепцій психологічної гнучкості.

Приміром, розвиток компонента «прийняття виклику» умовно можна поділити на шість взаємопов'язаних етапів:

І етап - переоцінка життєвого та професійного досвіду. На цьому етапі відбувається чітке усвідомлення людиною труднощів, які вона подолала в процесі життя та професійної діяльності, переосмислення пройдених життєвих та професійних криз як етапів розвитку, на основі чого у неї формується реалістичніше ставлення до невизначеності, і як результат знижується страх перед новими викликами.

ІІ етап – деконструкція страху життєвих та професійних змін. Цей етап характеризується активною роботою особистості зі своїми внутрішніми установками, а саме: виявлення думок, що виникають автоматично на кшталт: «зміни – це загроза», критичним переосмисленням своїх переконань та формуванням нових установок, де життєві і професійні зміни розглядаються як частина розвитку.

ІІІ етап – відновлення життєвої та професійної гнучкості, що полягає у готовності змінювати підходи до способу життя і професійної діяльності, опановувати нові навички, бути відкритим до нових ролей, приймати сучасне явище нелінійності кар'єри, зумовленої швидкими соціально-економічними змінами та кризовими умовами, цифровізацією суспільства, трансформацією ринку праці, розвитком дистанційної та гібридної зайнятості, потребою постійного оновлення компетентностей. Результатом відновлення життєвої та професійної гнучкості є формування адаптивного життєвого та професійного стилю.

IV етап – усвідомлене прийняття невизначеності, що в результаті забезпечує психологічну стійкість у нестабільних життєвих умовах. Для даного етапу характерним є зниження потреби в тотальному контролі – прагненні людини повністю передбачати, регулювати й утримувати під контролем усі життєві обставини та результати власного життя.

V етап – перехід від пасивної до проактивної поведінки – це етап, на якому сформовані знання, установки або наміри починають реалізовуватися через реальні дії. VI етап – інтеграція прийняття виклику в професійну ідентичність. На даному етапі людина починає сприймати зміни як норму, ідентифікує себе як таку, що розвивається через виклики, у неї формується зріла життєстійкість та стійке переконання: «я можу адаптуватися».

Важливим аспектом розвитку компонента «прийняття виклику» є індивідуальний добір та використання практичних вправ психологічної підтримки. Ключові ідеї індивідуалізованої психологічної підтримки та використання практичних технік для саморегуляції особистості, висвітлені у працях Карла Роджерса, Аарона Бека, Віктора Франкла, Джона Кабат-Зінна та інших учених, які наголошували на необхідності врахування особистісних потреб, емоційного стану й життєвого досвіду людини. Зокрема, дослідження Джона Кабат - Зінна – американського професора медицини Массачусецького університету та біолога – стали підґрунтям для розробки програми Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), спрямованої на зниження стресу на основі усвідомленості. У межах цього підходу стрес не розглядається як явище, якого слід уникати, а як досвід, що потребує усвідомленого проживання через розвиток уважності, емоційної саморегуляції та внутрішньої рівноваги [3].

Також практичне втілення ідей когнітивно-поведінкового підходу, розробленого Аароном Беком [1] та Альбертом Еллісом [2], відображається у використанні вправ, спрямованих на трансформацію негативного сприйняття стресових ситуацій у позитивне. Однією з таких вправ є вправа «Рефреймінг виклику». Суть даної вправи чудово описує вислів: «Якщо не можеш змінити ситуацію, зміни своє ставлення до неї».

Вправа розпочинається з визначення професійної чи життєвої проблеми та аналізу того, що саме викликає стрес. Ключовим у даній вправі є постановка запитання до самого себе: «Чого я можу навчитися завдяки досвіду, який я отримаю у процесі проживання ситуації невизначеності?», або «Які можливості відкриває ця ситуація для мого подальшого життя?».

Вправа, спрямована на усвідомлення людиною рівня власної життєвої стійкості через аналіз уже пережитих складних ситуацій минулого, має назву «Мій досвід життєстійкості». У процесі виконання даної вправи пропонується записати ліворуч щонайменше п’ять складних життєвих ситуацій із минулого, а праворуч – зазначити, яким чином ці ситуації були подолані і які саме особистісні ресурси, навички чи життєво-професійний досвід отримала людина в процесі їх подолання.

В умовах невизначеності ефективною є вправа «Моє коло контролю», де людина може розділити ситуації у різних сферах життя, які вона може контролювати, і ті, які перебувають поза межами її впливу. Така вправа дає можливість віднайти ресурси і зосередити їх на конкретних діях і зменшити внутрішнє напруження.

Вправа «Маленький крок до успіху» – полягає у досягненні мети людини через невеликі кроки, конкретні дії, які вона може виконати найближчим часом без значного емоційного чи фізичного перевантаження. Таким чином, відбувається зниження страху перед складними життєвими викликами чи професійними задачами.

Окремої уваги заслуговує вправа «Відчуй можливість!», що допомагає змінити базове ставлення до труднощів і формувати здатність бачити можливості для особистісного і професійного зростання. У процесі вправи ключовими питаннями є: «Що саме у цій ситуації мене найбільше хвилює?», «Які мої сильні сторони можуть допомогти впоратися з труднощами?», «Який перший крок я можу здійснити вже зараз?».

Висновок. Теоретичний аналіз засвідчує, що поняття життєстійкості розкривається в межах гуманістичної, когнітивно-поведінкової та позитивної психології, у яких акцентується увага на внутрішніх ресурсах особистості, її здатності до адаптації, саморегуляції та переосмислення життєвого досвіду. Запропоновані етапи є спробою процесуальної конкретизації життєстійкості, зокрема розвитку компонента «прийняття виклику». У структурі життєстійкості компонент «прийняття виклику (challenge)»,

доцільно розглядати як провідний, оскільки саме він визначає спосіб інтерпретації життєвих подій і формує загальний вектор реагування особистості на ситуації невизначеності та суспільних змін. На відміну від компонентів залученості, що забезпечує активну участь у житті, та контролю, який формує відчуття впливу на події, «прийняття виклику» виконує глибинну функцію, пов'язану з формуванням установки на розвиток через труднощі та перетворення стресових ситуацій на ресурс особистісного зростання. У результаті життєві обставини сприймаються не як загроза, а як можливість для навчання та розвитку.

1. Beck A. T. Cognitive Therapy A 30 - Year Retrospective. American Psyhologist 1991. Vol 46. P.368-375. URL: https://imagesrvr.epnet.com/embimages/pdh2/amp/amp464368.pdf (дата звернення: 17.05.2026).
2. Ellis A. Rational Emotive Behavior Therapy: It Works for Me — It Can Work for You. Amherst : Prometheus Books, 2004. 270p.
3. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future // Clinical Psychology: Science and Practice. 2003. Vol. 10, no. 2. P. 144–156. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Kabat-Zinn-MBCBT-2003.pd f (дата звернення: 17.05.2026).
4. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37, no. 1. P. 1–11. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1
5. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51, no. 2. P. 83–94. DOI: https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83
6. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу: Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замської. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. URL: https://archive.org/details/book.2016.viktor_frankl.lyudyna_v_poshukah_spravz hnogo_sensu (дата звернення: 17.05.2026).

Черняєва В.С.,

здобувачка вищої освіти,
3 курсу,
спеціальності 053 Психологія,
(Херсонський державний університет
м. Івано-Франківськ, Україна)

ЧАСОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей часової компетентності особистості в умовах воєнного стану. Проаналізовано взаємозв'язки між показниками часової перспективи, самоактуалізації та рефлексії. Встановлено, що орієнтація на майбутнє та здатність до цілісного сприйняття власного життєвого шляху пов'язані з позитивним самосприйняттям, гнучкістю поведінки та нижчим рівнем фіксації на негативному минулому. Доведено, що рефлексивні процеси виступають важливим психологічним чинником формування адаптивної часової перспективи особистості в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Ключові слова: стрес, часова перспектива, рефлексія, самоактуалізація, воєнний стан, життєстійкість особистості.

Вступ. Сучасні умови воєнного стану в Україні супроводжуються тривалим психоемоційним напруженням, невизначеністю майбутнього, порушенням звичного способу життя та необхідністю постійної адаптації до кризових умов. У таких обставинах особливої актуальності набуває проблема часової компетентності особистості, оскільки саме здатність людини усвідомлювати, структурувати та інтегрувати власний часовий досвід значною мірою визначає ефективність психологічної адаптації та рівень життєстійкості.

Часова компетентність розглядається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує здатність усвідомленого ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, а також до їх цілісного поєднання у системі життєвого досвіду [1; 3]. В умовах воєнного стану особливості часової перспективи можуть зазнавати істотних

змін, що проявляється у фіксації на негативному досвіді минулого, зниженні здатності до планування майбутнього або формуванні фаталістичного ставлення до теперішнього [4].

Проблема часової перспективи та часової компетентності особистості висвітлена у працях Л. Полещук, О. Диняк, Н. Заєць, І. Іскерського, а також зарубіжних дослідників Г. Бейрд, Т. Вебб, Ф. Сіроїс та ін. Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділено ролі часової перспективи у психологічній адаптації, саморегуляції та подоланні стресових ситуацій.

Водночас недостатньо дослідженими залишаються особливості взаємозв'язку часової компетентності з рефлексією та самоактуалізацією особистості в умовах воєнного стану, що зумовлює актуальність представленого дослідження.

Постановка проблеми. Воєнний стан створив умови тривалої невизначеності, що вплинуло на систему життєвих орієнтирів особистості, особливості переживання часу та здатність до планування майбутнього. За таких умов особливого значення набуває проблема формування адаптивної часової перспективи, яка забезпечує психологічну стійкість, здатність до саморегуляції та підтримання активної життєвої позиції [2].

Водночас недостатньо вивченими залишаються психологічні чинники часової компетентності особистості в умовах воєнного стану, зокрема роль рефлексії та самоактуалізації у формуванні адаптивного сприйняття часу. Це зумовлює необхідність емпіричного дослідження взаємозв'язків між часовою перспективою, самоактуалізацією та рефлексії особистості.

Метою дослідження є емпіричне вивчення особливостей часової компетентності особистості в умовах воєнного стану та встановлення взаємозв'язків між показниками часової перспективи, самоактуалізації та рефлексії. Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилося серед громадян України, які перебувають у різних соціально-територіальних умовах, зумовлених воєнним станом.

У дослідженні взяли участь 37 осіб, із них 17 чоловіків (46%) та 20 жінок (54%). Дослідження здійснювалося в онлайн-формі із дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та анонімності.

Для дослідження особливостей часової компетентності особистості було використано такі психодіагностичні методики: опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI), самоактуалізаційний тест Е. Шострома та методику рівня вираженості та спрямованості рефлексії Е. Гранта.

Статистичну обробку результатів здійснено за допомогою програми SPSS 27.0.1. Для аналізу емпіричних даних було використано методи описової статистики та кореляційний аналіз Пірсона. Результати представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Описові частотні характеристики шкал досліджуваних параметрів (n = 37)

Шкала	min	max	M	SD
«Часова перспектива особистості»				
Негативне минуле	22	45	33,32	0,936
Гедоністичне теперішнє	36	66	50,27	1,245
Майбутнє	32	67	54,41	1,303
Позитивне минуле	32	44	38,32	0,574
Фаталістичне теперішнє	14	35	25,05	0,674
«Самоактуалізаційний тест»				
Орієнтація в часі	1	15	8,30	0,591
Сензитивність	2	11	5,62	0,336
Гнучкість поведінки	4	17	12,54	0,516
Самоприйняття	5	16	10,86	0,513
«Рівень вираженості та спрямованості рефлексії»				
Саморефлексія	30	54	43,46	0,961
Соціорефлексія	28	48	39,68	0,762

Примітка: min – мінімум; max – максимум; M – середнє арифметичне значення; SD – середньоквадратичне відхилення.

Результати дослідження засвідчили вираженість орієнтації на майбутнє (M = 54,41) та високі показники гедоністичного теперішнього (M = 50,27), що свідчить про збереження здатності до планування майбутнього та підтримання активної життєвої позиції в умовах воєнного стану. Показники самоактуалізації характеризуються середнім рівнем вираженості, зокрема гнучкість поведінки (M = 12,54) та самоприйняття (M = 10,86). Рівень саморефлексії (M = 43,46) та соціорефлексії (M =

39,68) також має помірний характер. З метою встановлення взаємозв'язків між показниками часової перспективи, рефлексії та самоактуалізації було проведено кореляційний аналіз. Результати представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками часової перспективи, рефлексії та самоактуалізації (n = 37)

Параметри	С	ГП	НМ	М	ПМ	ФТ
Орієнтація в часі	0,789**	0,798**	-0,544**	-0,264	-0,251	-0,235
Саморефлексія	-0,370*	-0,457**	0,574**	0,608**	0,308	-0,234
Соціорефлексія	-0,109	0,658	0,446*	0,371*	0,469**	-0,339*

*Примітка: С – самосприйняття; ГП – гнучкість поведінки; НМ – негативне минуле; М – майбутнє; ПМ – позитивне минуле; ФТ – фаталістичне теперішнє; ** – p<0,01, * – p<0,05.*

Встановлено, що орієнтація в часі має достовірний прямий зв'язок із самосприйняттям (r_s = 0,789; p < 0,01) та гнучкістю поведінки (r_s = 0,798; p < 0,01). Це свідчить про те, що здатність особистості цілісно сприймати власне життя у часовому континуумі пов'язана з позитивним ставленням до себе, внутрішньою узгодженістю та адаптивністю поведінкових стратегій. Водночас, виявлено обернений зв'язок між орієнтацією в часі та показником негативного минулого (r_s = -0,544; p < 0,01). Це дозволяє припустити, що високий рівень часової компетентності супроводжується меншою фіксацією на травматичних подіях та негативному життєвому досвіді. Показник саморефлексії має прямі зв'язки з негативним минулим (r_s = 0,574; p < 0,01) та орієнтацією на майбутнє (r_s = 0,608; p < 0,01). Це свідчить про те, що схильність до глибокого внутрішнього самоаналізу супроводжується одночасно підвищеною увагою до негативного досвіду та прагненням осмислити власні майбутні перспективи. Разом із тим встановлено обернений зв'язок саморефлексії із самосприйняттям (r_s = -0,370; p < 0,05) та гнучкістю поведінки (r_s = -0,457; p < 0,01). Це може свідчити про тенденцію до надмірного самоаналізу, який супроводжується зниженням адаптивності та менш позитивним ставленням до себе.

Соціорефлексія продемонструвала прямі зв'язки з негативним минулим (r_s = 0,446; p < 0,05), позитивним минулим (r_s = 0,469; p < 0,01) та орієнтацією на майбутнє (r_s = 0,371; p < 0,05). Крім того, встановлено її обернений зв'язок із фаталістичним ставленням до теперішнього (r_s = -0,339; p < 0,05).

Отримані результати свідчать про те, що здатність особистості осмислювати міжособистісну взаємодію та розуміти поведінку інших людей пов'язана з більш адаптивною часовою перспективою. Соціорефлексія сприяє інтеграції життєвого досвіду, збереженню орієнтації на майбутнє та зниженню відчуття безпорадності в умовах невизначеності.

Висновки. Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують важливу роль часової компетентності у забезпеченні психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану. Встановлені взаємозв'язки між часовою перспективою, самоактуалізацією та рефлексією свідчать про значення цілісного сприйняття часу для підтримання психологічної стійкості та життєвої активності особистості.

1. Заєць Н. Ю. Формування часової компетентності здобувачів освіти в умовах суспільних змін. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, психологія. 2024. № 1(24).
2. Іскерський І. С. Структурні компоненти компетентності в часі майбутніх фахівців соціономічних професій. Інноваційна педагогіка. 2024. Вип. 78. Т. 1. С. 106–110.
3. Baird H. M., Webb T. L., Sirois F. M. et al. Understanding the effects of time perspective: A meta-analysis testing a self-regulatory framework. Psychological Bulletin. 2021. Vol. 147, №. 3. P. 233–267.
4. Plokhikh V., Popovych I., Savchuk O., Shevchenko N., Hoian I., Petraniuk A. Time Orientations of Ukrainian Students with Traumatic Experiences. The New Education Review. 2025. Vol. 82. P. 9–23. https://doi.org/10.15804/ther.2025.82.4.01.

Чуйко О.М.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)

САМОСПІВЧУТТЯ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, зумовленим соціальними трансформаціями, воєнними подіями, економічною нестабільністю та непередбачуваністю майбутнього. У психології невизначеність розглядається як стан недостатності інформації щодо можливих наслідків подій і власних дій, що супроводжується переживанням тривоги, втрати контролю та емоційного напруження. В умовах війни невизначеність набуває хронічного характеру та стає одним із провідних чинників психологічного виснаження особистості. За таких обставин особливої актуальності набуває проблема збереження життєстійкості як ресурсу адаптації та психологічного благополуччя.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз самоспівчуття як психологічного чинника збереження життєстійкості особистості в умовах невизначеності.

У сучасній психології життєстійкість розглядається як важливий особистісний ресурс, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій, адаптацію до несприятливих обставин та підтримання психологічного благополуччя. Аналіз феномену життєстійкості засвідчує, що вона пов’язана зі здатністю людини зберігати внутрішню рівновагу, використовувати власні ресурси для подолання труднощів та сприймати зміни як можливість розвитку.

Вагомий внесок у розробку проблеми життєстійкості зробили Т. М.Титаренко та Т.О.Ларіна, які розглядають її як особистісне утворення, що забезпечує збереження внутрішньої цілісності людини в умовах життєвих випробувань. На думку дослідниць, життєстійкість проявляється у здатності особистості підтримувати активну життєву позицію, конструювати власний життєвий шлях, знаходити нові можливості самореалізації та долати кризові ситуації без втрати суб’єктності [5]. Таким чином,

життєстійкість пов’язана не лише з опором стресу, а й зі здатністю до особистісного розвитку в складних життєвих обставинах.

Подібної позиції дотримується О. М. Кокун, який розглядає життєстійкість як один із провідних ресурсів сучасної особистості. Науковець підкреслює її значення для адаптації до змін, підтримання психічного здоров’я та ефективного функціонування в умовах стресу й невизначеності [3]. У свою чергу, С. М. Кондратюк акцентує увагу на особливому значенні життєстійкості в умовах війни, коли вона забезпечує збереження психологічної рівноваги, адаптацію до тривалого стресу та використання внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів [4].

Одним із психологічних ресурсів, що може підтримувати механізми життєстійкості, є самоспівчуття. Концепція самоспівчуття була запропонована К. Нефф як альтернатива надмірній самокритиці та жорсткому оцінюванню себе. Дослідниця визначає самоспівчуття як здатність ставитися до себе з добротою, розумінням і турботою у ситуаціях страждання, невдач або життєвих труднощів [7]. На відміну від жалості до себе чи егоцентризму, самоспівчуття передбачає прийняття власної недосконалості як природної складової людського досвіду.

Згідно з концепцією К. Нефф, структура самоспівчуття включає три взаємопов’язані компоненти: доброту до себе (self-kindness), спільну людяність (common humanity) та усвідомленість (mindfulness) [6]. Доброта до себе виявляється у підтримувальному ставленні до власних переживань замість самозвинувачення; спільна людяність полягає в усвідомленні того, що труднощі та помилки є невід’ємною частиною людського життя; усвідомленість забезпечує збалансоване ставлення до негативних переживань без їх заперечення чи надмірної драматизації. Саме така система ставлення до себе створює психологічні передумови для конструктивного подолання стресу та життєвих труднощів.

Аналіз компонентів самоспівчуття дозволяє припустити його зв’язок із життєстійкістю особистості. Здатність приймати власні переживання без надмірної самокритики, усвідомлення труднощів як природної складової життя та підтримувальне ставлення до себе сприяють збереженню емоційної рівноваги й

підтримують адаптаційні процеси. Саме ці характеристики сучасні дослідники розглядають як важливі складові життєстійкості.

Значущість самоспівчуття для адаптаційних процесів підтверджується результатами сучасних досліджень. Так, О. Бачеріков розглядає самоспівчуття як медіатор між емоційною саморегуляцією та соціально-психологічною адаптацією дорослої особистості [1]. Автор показує, що здатність співчутливо ставитися до себе підсилює ефективність емоційної саморегуляції та сприяє більш успішному пристосуванню до життєвих змін. Отже, самоспівчуття може розглядатися як внутрішній психологічний ресурс, що підтримує адаптацію особистості в умовах невизначеності.

Не менш важливим є значення самоспівчуття для подолання наслідків травматичного досвіду. Так, C. Brähler та K. Neff аналізують роль самоспівчуття у виникненні та подоланні ПТСР, підкреслюючи, що низький рівень самоспівчуття та високий рівень сорому можуть підтримувати й посилювати симптоматику ПТСР. Самоспівчуття розглядається як важливий ресурс психологічного відновлення після травматичного досвіду, що сприяє зменшенню симптомів ПТСР, емоційної дезадаптації та самоосуду [6]. Дослідженням ролі самоспівчуття у ПТСР вивчали і Д.Гошовська та Я.Гошовський. Автори розглядають самоспівчуття як важливий механізм психологічної самопідтримки ветеранів-комбатантів з мілітарним досвідом, що виконує психозахисну та відновлювальну функції. За висновками авторів, співчуття до себе сприяє прийняттю травматичного досвіду, зниженню почуття провини, пов’язаного з пережитими бойовими подіями, протидії втомі та емоційному вигоранню, а також підтриманню суб’єктивного благополуччя і психічного здоров’я [2]. Це дозволяє розглядати самоспівчуття як важливий внутрішній ресурс, що сприяє збереженню психологічної стійкості та відновленню особистості після впливу травматичних подій війни.

Таким чином, результати проаналізованих досліджень дозволяють розглядати самоспівчуття як важливий внутрішній ресурс особистості, що підтримує механізми життєстійкості. Через розвиток емоційної саморегуляції, адаптації, психологічного

відновлення та позитивного ставлення до себе самоспівчуття сприяє збереженню психологічної рівноваги в умовах невизначеності та тривалого стресу.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що самоспівчуття може розглядатися як важливий психологічний чинник збереження життєстійкості особистості в умовах невизначеності. Самоспівчуття забезпечує доброзичливе ставлення до себе, підтримує емоційну саморегуляцію, сприяє адаптації до життєвих труднощів і психологічному відновленню після стресових та травматичних подій. Оскільки зазначені процеси становлять важливі механізми життєстійкості, самоспівчуття виступає одним із внутрішніх ресурсів її підтримання. Перспективою подальших досліджень є емпіричне вивчення взаємозв'язку між рівнем самоспівчуття та показниками життєстійкості особистості в умовах невизначеності.

1. Бачеріков О. Медіаторна роль самоспівчуття у взаємозв'язку між емоційною саморегуляцією та соціально-психологічною адаптацією дорослих особистостей. Перспективи та інновації науки. 2026. № 2(60). С. 2877–2890. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2(60)-2877-2890
2. Гошовська Д., Гошовський Я. Самоспівчуття і посттравматичний стресовий розлад у мілітарному досвіді ветеранів. Психологічні перспективи. № 43. 2024. с. 64-79. https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-hos
3. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 21. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С.69-88. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734849/1/Kokun_2021_hardiness_as_a_trend_.pdf
4. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. № 4. 2022. С.78-83. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11
5. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 104с.
6. Braehler C., Neff K. Self-compassion in PTSD. In: Tull M. T., Kimbrel N. A. (Eds.). Emotion in Posttraumatic Stress Disorder. Academic Press, 2020. P. 567–596. DOI: https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816022-0.00020-X.
7. Neff, K. D. The science of self-compassion, Compassion and Wisdom in Psychotherapy/ In C. Germer & R. Siegel (Eds.). New York: Guilford Press. 2012. pp. 79-92.

Яремчук В.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри соціальної психології **Супик Т.І.,** студентка 4 курсу
ОП "Психологія"
факультету психології *(Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна)*

РОЛЬ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У ПОДОЛАННІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ СЕРЕД МОЛОДІ

Сучасний етап розвитку українського суспільства супроводжується глибокими соціально-економічними трансформаціями, глобальною невизначеністю та хронічним безпековим стресом в умовах воєнного стану. Період молодості є сензитивним і критично важливим етапом становлення особистості, на якому відбуваються процеси формування ідентичності, життєвих орієнтирів та професійного самовизначення. Водночас саме молодь виявляється найбільш вразливою до різноманітних дестабілізуючих життєвих викликів та кризових ситуацій.

Переживання криз супроводжується перманентним страхом, тривожністю, емоційною нестабільністю та дезорганізацією поведінки. У цих складних реаліях гостро постає потреба в адаптації та пошуку внутрішніх опор особистості. Провідним інтегральним психологічним ресурсом, що визначає здатність долати травмуючий досвід, зберігати баланс стійкості й гнучкості, виступає резилієнтність. Роль резилієнтності у процесі адаптації молодих людей до нової соціокультурної реальності та перетворенні кризових умов на чинник посткризового зростання є ключовою.

Метою нашого дослідження є встановлення та емпіричне обґрунтування залежності між рівнем резилієнтності особистості та характером і специфікою подолання життєвих криз серед сучасної молоді. На першому етапі дослідження нами проведено теоретичний аналіз концепції резилієнтності в системноструктурному аспекті, визначено її компоненти, типи криз та їхні наслідки для молодого покоління.

Проведений теоретичний аналіз досліджень резилієнтності показав (Лазос Г. П.,

2020; Чиханцова О. А., 2021; Кокун О. М., 2022), що цей феномен пояснюють як динамічний процес мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів, і водночас як комплексну інтегральну властивість особистості. На основі аналізу наукових праць було встановлено, що резилієнтність має багатовимірну архітектоніку і містить три взаємопов'язані компоненти: емоційний (усвідомлення та регуляція емоцій, контроль тривожності); когнітивний (аналітичне мислення, адекватне оцінювання ризиків, здатність рефлексувати) та поведінковий (активні цілеспрямовані дії особистості, наполегливість, застосування копінгресурсів). Цілісність розвитку всіх трьох компонентів є базовою умовою формування високої психологічної стійкості молоді. Спираючись на наявні класифікації, ми систематизували основні типи життєвих криз у молодому віці та диференціювали їхні наслідки: психологічні кризи розвитку (зниження самооцінки, тривожність); соціальні кризи відносин (відчуття самотності, комунікативні бар'єри); професійно-освітні (академічна тривожність, вигорання) та екстремальні травматичні кризи (панічні прояви, апатія або неконтрольована агресія). Успішність подолання зазначених криз прямо залежить від сформованості індивідуального потенціалу резилієнтності. З метою верифікації гіпотези про роль резилієнтності у подоланні криз було організовано емпіричне дослідження на базі Карпатського національного університету імені Василя Стефаника серед студентів факультету психології. У вибірці взяли участь 30 респондентів 1–4 курсів бакалаврату віком від 18 до 25 років. Для діагностики було сформовано комплекс із 4 валідних методик: Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10); Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS, адаптація Т. А. Крюкової); проективна методика «Не дай людині впасти» та авторська анкета «Виявлення життєвих криз у молоді» (22 питання).

За результатами обробки даних методики CD-RISC-10 було здійснено розподіл респондентів за рівнями резилієнтності (Таблиця 1).

Таблиця 1

Розподіл рівнів резилієнтності серед студентської молоді

Рівень резилієнтності	Балова шкала	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)	Психологічний прояв у кризових умовах
Високий рівень	27–40	8	27%	Висока стійкість, гнучкість мислення, здатність самостійно контролювати емоції під тиском.
Середній уровень	14–26	18	60%	Достатня стійкість у стандартних умовах, проте у глибоких кризах виникає потреба в підтримці.
Низький рівень	0–13	4	13%	Висока тривожність, вразливість, ризик дезадаптації, дезорганізація поведінки.

Більшість опитаних студентів (60%) мають середній рівень резилієнтності, що демонструє наявність базового адаптаційного потенціалу, який потребує цілеспрямованого розвитку. Діагностика за допомогою опитувальника CISS засвідчила, що 67% респондентів віддають перевагу проблемно-орієнтованому копінгу.

Це свідчить про загальну готовність молоді до самостійного пошуку конструктивних рішень, планування дій та раціонального осмислення життєвих труднощів. Якісне доповнення емпіричної картини за допомогою проективної методики та анкети дозволило виявити чіткий розподіл поведінкових стратегій безпосередньо у кризових ситуаціях: активні стратегії обирають 63% вибірки (проактивна життєва позиція, планування кроків, прийняття відповідальності), а пасивні — 23% (очікування зовнішньої допомоги, прокрастинація або емоційне відсторонення).

Аналіз взаємозв'язків підтвердив наявність прямої кореляційної залежності: респонденти з високим рівнем резилієнтності у 100% випадків обирають активні,

проблемно-орієнтовані копінг-стратегії та демонструють високу ефективність емоційної саморегуляції. Натомість низький рівень резилієнтності тісно пов'язаний із пасивними паттернами поведінки та емоційним виснаженням.

На основі отриманих результатів нами було розроблено комплексну систему практичних рекомендацій з розвитку резилієнтності молоді за чотирма ключовими напрямами:

Когнітивні стратегії: впровадження методу когнітивного рефреймінгу (письмовий аналіз і переформатування негативних подій у позитивний ключ) та технологій короткострокового мікропланування.

Емоційна саморегуляція: використання релаксаційних та дихальних вправ (наприклад, антистрес-дихання за схемою «4-7-8») та ведення щоденника емоцій для моніторингу тригерів стресових реакцій.

Соціальна підтримка: практика регулярного калібрування соціальних контактів (щотижневі підтримуючі дзвінки наставникам чи друзям) та групове розігрування кризових ситуацій (кейс-метод).

Особистісні ресурси та психоосвіта: складання індивідуального реєстру сильних 7сторін особистості, участь у тренінгах зі стресостійкості та створення онлайн-груп взаємодопомоги.

Впровадження даної програми має здійснюватися поетапно (діагностика — виявлення слабких компонентів — цілеспрямований тренінг — редіагностика), що забезпечить надійне формування активних копінг-стратегій у молоді.

Висновки. Узагальнено наукові підходи до розуміння феномену резилієнтності, яку визначено як інтегральну динамічну властивість особистості, що забезпечує здатність протистояти негативним впливам середовища й оперативно відновлюватися в кризових умовах. Систематизовано основні типи життєвих криз, характерних для сучасної молоді в Україні (психологічні, соціальні, професійні та екстремальні воєнні кризи), та деталізовано їхній деструктивний вплив на емоційну, когнітивну й поведінкову сфери. Емпірично встановлено та обґрунтовано пряму залежність між рівнем резилієнтності студентів та вибором стратегій подолання життєвих негараздів. Виявлено, що у більшості молоді переважає середній рівень резилієнтності (60%).

Доведено, що особи з високим рівнем резилієнтності (27%) демонструють стабільну емоційну саморегуляцію та у 100% випадків орієнтуються на активні, проблемноорієнтовані копінг-стратегії, що забезпечує успішність долання криз. Запропоновано комплексну систему практичних рекомендацій, спрямовану на поетапний розвиток когнітивних, емоційних та соціальних ресурсів особистості за допомогою методів рефреймінгу, дихальних технік, кейс-моделювання та психоосвіти, що виступає дієвим інструментом для підвищення психологічної стійкості молоді в умовах тривалих суспільних викликів.

1. Кокун О. М. Резилієнтність як важливий ресурс психологічної стійкості особистості. Психологічний журнал. 2022. № 3. С. 15–24.
2. Лазос Г. П. Резилієнтність: концептуалізація понять, основні моделі та напрямки досліджень. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 11, № 21. С. 112–125.
3. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структурно-функціональний аналіз компонентів резилієнтності особистості у кризових ситуаціях. Науковий вісник КНУ. 2023. № 4. С. 45–56.
4. Чиханцова О. А. Психологічні чинники розвитку резилієнтності особистості в умовах життєвих криз. Психологія і суспільство. 2021. № 2. С. 89–102.
5. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge University Press, 2018. 240 p.