МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

№ 2(1), 12 серія 2026

Матеріали XXIII Міжнародної наукової конференції «ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ – 2026: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі»

29 червня – 04 липня 2026 р., м. Миколаїв, Україна

СЕРІЯ: ПСИХОЛОГІЯ

НАУКОВИЙ ЗБІРНИК

Заснований у 2025 році

Виходить 2 рази на рік

ЧНУ
ВИДАВНИЦТВО
Миколаїв – 2026

DOI https://doi.org/10.34132/mspc
УДК 004+3+62+7/9]:001.891](477)(06)
М 32

Засновано у 2025 році. Виходить 2 рази на рік.
Засновник і видавець:
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

РЕДАКЦІЙНА РАДА

Голова редакційної ради:

Леонід Клименко – доктор технічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, професор, в.о. ректора університету, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

Заступники голови:

Юрій Котляр – доктор історичних наук, професор, перший проректор, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Роман Дінжос – доктор технічних наук, професор, проректор з наукової роботи, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Володимир Ємельянов – доктор наук з державного управління, заслужений діяч науки і техніки України, професор, директор Навчально-наукового інституту публічного управління та адміністрування, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

Члени редакційної ради:

Світлана Белінська – доктор економічних наук, професор, декан факультету економічних наук, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Анжела Бойко – кандидат технічних наук, доцент кафедри комп'ютерної інженерії, декан факультету комп'ютерних наук, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Віталій Вербицький – кандидат історичних наук, доцент, в.о. декана факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Олена Кузнецова – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки, в.о. директора Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Ганна Норд – доктор економічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту післядипломної освіти, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Дмитро Січко – кандидат юридичних наук, доцент, декан юридичного факультету, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Анастасія Хмель – кандидат історичних наук, доцент, декан факультету політичних наук, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Людмила Шерстюк – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. декана факультету філології, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

Свідоцтво про реєстрацію друкованого засобу масової інформації:
Серія, номер R30-05946
від 27.03.2025 року

Конференція зареєстрована в УкрІНТЕІ
№535 від 24.06.2026 р.

Рекомендовано до друку та поширення мережею рішенням Вченої ради ЧНУ № 7 від 29.06.2026 р.

Мови видання:
українська, англійська, мови ЄС

Електронна версія:
//mspc.mk.ua

Адреса редакції:
м. Миколаїв,
вул. 68 Десантників, 10,
54003
Тел.: 8 (0512) 76-55-99,
8 (0512) 76-55-81.
факс 50-00-69, 50-03-33
E-mail: rvv@chmnu.edu.ua

М 32 Матеріали науково-практичних конференцій Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Серія : Психологія : Ольвійський форум – 2026 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : XXIII міжнар. наук. конф. 29 черв. – 04 лип. 2026 р., м. Миколаїв : матеріали конф. / М-во освіти і науки України ; ЧНУ імені Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2026. – № 2 (1) , 12 серія – 176 с.

УДК 004+3+62+7/9]:001.891](477)(06)

ISSN 3083-6409 (print)
ISSN 3083-6417 (online)

© Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2026

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY

MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY

№ 2(1), Series 12, 2026

Materials of the XXIII International Scientific Conference «Olbia Forum – 2026: strategies of the countries of the Black Sea region in the geopolitical space»

June 29 – July 04, 2026, Mykolaiv, Ukraine

SERIES: PSYCHOLOGY

SCIENTIFIC COLLECTION

Founded in 2025

Published 2 times a year

PMBSNU
PUBLISHING HOUSE

Mykolaiv – 2026

DOI https://doi.org/10.34132/mspc
UDC 004+3+62+7/9]:001.891](477)(06)
M 32

Founded in 2025. It is published 2 times a year.
Founder and publisher:
Petro Mohyla Black Sea National University

EDITORIAL COUNCIL

Chairman of the Editorial Board:

Leonid Klymenko - Doctor of Technical Sciences, Professor, Honored Worker of Science and Technology of Ukraine, Professor, Acting Rector of the University, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine).

Deputy Chairmen:

Yurii Kotliar - Doctor of History, Professor, First Vice-Rector, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);
Roman Dinzhos - Doctor of Technical Sciences, Professor, Vice-Rector for Research, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);
Volodymyr Yemelianov - Doctor of Science in Public Administration, Honored Worker of Science and Technology of Ukraine, Professor, Director of the Educational and Research Institute of Public Administration and Management, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine).

Members of the Editorial Board:

Svitlana Belinska - Doctor of Economics, Professor, Dean of the Faculty of Economics, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);
Anzhela Boyko - PhD in Engineering, Associate Professor of the Department of Computer Engineering, Dean of the Faculty of Computer Science, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);
Vitalii Verbytskyi - PhD in History, Associate Professor, Acting Dean of the Faculty of Physical Education and Sports, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);
Olena Kuznetsova - PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Social Work, Management and Pedagogy, Acting Director of the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);
Hanna Nord - Doctor of Economics, Professor, Director of the Educational and Research Institute of Postgraduate Education, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);
Dmytro Sichko - PhD in Law, Associate Professor, Dean of the Faculty of Law, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);
Anastasiia Khmel - PhD in History, Associate Professor, Dean of the Faculty of Political Sciences, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);
Liudmyla Sherstiuk - PhD in Pedagogy, Associate Professor, Acting Dean of the Faculty of Philology, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine).

The conference is registered in the catalog of international conferences in Academic Resource Index / Research Bib.

The conference is registered in UkrNTI №535 dated June 24, 2026.

Identifier in the Register of Subjects in the Media Sector: R30-05946 (Decision of the National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting No. 656 dated March 27, 2025).

Recommended for publication by the decision of the Academic Council of Petro Mohyla Black Sea National University (protocol № 7, 29.06.2026).

Languages of the publication: Ukrainian, English, EU languages

Electronic version: //mspc.mk.ua

Editorial address:
Mykolaiv,
10 Desantnykov St., 68, 54003
tel.: 8 (0512) 76-55-99,
8 (0512) 76-55-81.
fax: 50-00-69, 50-03-33
e-mail: rvv@chmnu.edu.ua

M 32 Materials of scientific and practical conferences of Petro Mohyla Black Sea National University. Series : Psychology : Olbia Forum – 2026 : strategies of the countries of the Black Sea region in the geopolitical space : XXIII int. scientific conf. June 29 – July 04, 2026, Mykolaiv : scientific col. / Ministry of Education and Science of Ukraine ; Petro Mohyla Black Sea National University. – Mykolaiv : Publishing house of Petro Mohyla Black Sea National University, 2026. – № 2 (1) , Series 12 – 176 p.

UDC 004+3+62+7/9]:001.891](477)(06)

ISSN 3083-6409 (print)
ISSN 3083-6417 (online)

© Petro Mohyla Black Sea National University, 2026

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ
СЕРІЯ: ПСИХОЛОГІЯ

Головний редактор:

Володимир Шевченко — кандидат психологічних наук, доцент, в.о.завідувача кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)

Заступники головного редактора:

Ірина Астремська — доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)

Члени редакційної колегії:

Ірина Кучманич — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)

Олена Дрозд — кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)

Наталія Лукіна — кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)

Відповідальний секретар:

Наталя Касілова — провідний фахівець кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

EDITORIAL BOARD
SERIES: PSYCHOLOGY

Editor-in-Chief:

Volodymyr Shevchenko — PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

Deputy editors-in-chief:

Iryna Astremska — PhD in Psychology, Associate Professor, Professor (w.a.r.) of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

Members of the editorial board:

Iryna Kuchmanych — PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

Olena Drozd — PhD in Pedagogy, Associate Professor (w.a.r.), Associate Professor (w.a.r.) of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

Nataliia Lukina — PhD in Psychology, Senior Lecturer of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

Executive Secretary:

Natalia Kasilova — Leading specialist of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

№ 2 (1), 2026

ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЯ 12

Ірина Астремська, Алла Романець
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ **13**

Ірина Астремська
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПИСЕМНОГО МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ **17**

Ірина Астремська, Оксана Каменецька
ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ: РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ **21**

Альона Гримало, Наталія Лукіна
ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ АГРЕСІЇ **24**

Ганна Демченко, Олена Богатирьова
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСІЇ В ЕМОЦІЙНІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ **27**

Ганна Демченко, Артур Грибков
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ **31**

Ганна Демченко, Олександра Косинська
ХРОНІЧНИЙ СТРЕС ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ **35**

Ганна Демченко, Анастасія Овсянко
ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТИ СУЧАСНИХ ЖІНОК: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ **38**

Ганна Демченко, Аліна Остапенко
ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ ОСІБ РАННЬОЇ ТА ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ **42**

Ганна Демченко, Олександр Стоянов
САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ РОЛЬ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ **45**

Ганна Демченко
ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОГО ПІДХОДУ **49**

Ганна Демченко, Єлизавета Копійка
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЩАСТЯ ТА СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТИРІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ **52**

Світлана Дерев'янко
ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ДО ТРАВМИ ВІЙНИ **56**

Олена Дрозд
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ **61**

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Дрозд Олена, Марія Челован
МАГІЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЗВ'ЯЗОК ІЗ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ ТА ІНТОЛЕРАНТНІСТЮ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ **66**

Наталя Євдокимова, Анастасія Склярук
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ **70**

В. В. Заблоцький
МОТИВАЦІЯ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ **73**

Інна Карабута, Астремська Ірина Володимирівна
АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ У РОБОТІ З ПСИХОТРАВМОЮ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СУСПІЛЬНИХ ЗМІН **76**

Володимир Косс, Яна Пономаренко
ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОФЕСІЙНУ СТІЙКІСТЬ ПСИХОЛОГІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ **80**

Ірина Кучманич, Марія Реутова
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗОВНІШНЬОЇ ТА ВНУТРІШНЬОЇ МІЗОГІНІЇ, САМООЦІНКИ Й ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК **85**

Ірина Кучманич, Тетяна Савенко
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ **87**

Ірина Кучманич
ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ В КОНТЕКСТІ ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОЇ ПЕРЕДАЧІ **91**

Ірина Кучманич, Анастасія Яровенко
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У ЖИТТІ ДОРОСЛИХ ЛЮДЕЙ **95**

Вікторія Лисенко, Ірина Остополець
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ **98**

Ірина Лисенкова, Олександр Марчук
ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ **102**

Ірина Лисенкова, Марія Пулєва
РОЛЬ ВОЛЬОВОГО ЗУСИЛЛЯ У ПОДОЛАННІ КОГНІТИВНИХ ТРУДНОЩІВ МАЙБУТНІМИ ПЕРШОКЛАСНИКАМИ **105**

Ірина Лисенкова, Максим Хоботов
ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРИТЧ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ **108**

Наталія Лукіна, Анна Борисова
ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ПРЕДСТАВНИКІВ РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ З ТІЛЕСНИМИ МОДИФІКАЦІЯМИ **111**

Наталія Лукіна
ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ **115**

Олена Мухіна, Ірина Кучманич
ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ДИСФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ ЯК ЧИННИКИ ПОРУШЕННЯ ОСВІТНЬОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ **119**

Ірина Остополець, Інна Барташук
ОСОБИСТІСНІ ТА КОГНІТИВНА АСПЕКТИ КРЕАТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ **121**

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Аліна Паульсон, Володимир Шевченко
ВПЛИВ ВІЗУАЛЬНОГО КОНТЕНТУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ **125**

Ганна Пирог, Марина Войцехівська
ЗВ'ЯЗОК РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ ІЗ САМОРЕФЛЕКСІЄЮ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ **128**

Ася Старченко
МЕТОД АНАЛІЗУ КОНКРЕТНИХ СИТУАЦІЙ (КЕЙС-МЕТОД) ЯК ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У НАВЧАННІ ПСИХОЛОГІВ **132**

Вікторія Філіпенко, Марія Євдокимова
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПРОЯВИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У МОЛОДІ **135**

Вікторія Філіпенко, Алла Садовник
СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У МОЛОДІ **138**

Вікторія Філіпенко, Марія Тіора
АРХЕТИПОВІ ОБРАЗИ У СНОВИДІННЯХ ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ **140**

Вікторія Філіпенко, Лілія Хоменко
ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ **143**

Вікторія Чорна, Ольга Гордієнко
САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ **146**

Вікторія Чорна, Альона Лойко
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ **150**

Вікторія Чорна, Світлана Сулейманова
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ **152**

Володимир Шевченко, Ангеліна Лузгіна
ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ **155**

Володимир Шевченко, Альона Борисенко
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ В МІЖНАРОДНОМУ ЕКЗИЛІ У ПЕРІОД ВІЙНИ **158**

Володимир Шевченко, Євгенія Камнєва
КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВЕТЕРАНІВ **161**

Володимир Шевченко, Ярослав Озерянський
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ **166**

Viktoriia Filipenko
THE DEVELOPMENT OF ADDICTIVE BEHAVIOR AS A RESULT OF CHRONIC STRESS **170**

Вікторія Чорна, Тетяна Вербицька
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОАКТУАЛІЗІЦІЇ **172**

**MATERIALS
OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA
NATIONAL UNIVERSITY**

№ 2 (1), 2026

CONTENTS

PSYCHOLOGY 12

Iryna Astremska, Alla Romanets
STRESS RESILIENCE AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS IN TIMES OF WAR **13**

Iryna Astremska
THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF DEVELOPING WRITING SKILLS IN CHILDREN WITH AUTISM **17**

Iryna Astremska, Oksana Kamenetska
EMOTIONAL STATES OF HIGHER EDUCATION STUDENTSIN FRONT-LINE TERRITORIES: RESULTS OF PSYCHODIAGNOSTIC RESEARCH **21**

Alona Hrymalo, Natalia Lukina
THEORETICAL REVIEW OF PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO UNDERSTANDING AGGRESSION **24**

Hanna Demchenko, Olena Bohatyriova
FUNCTIONAL FEATURES OF AGGRESSION IN THE EMOTIONAL SELF-REGULATION OF PERSONALITY **27**

Demchenko Hanna, Hrybkov Artur
THEORETICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN FUTURE PSYCHOLOGISTS UNDER WARTIME CONDITIONS **31**

Hanna Demchenko, Oleksandra Kosynska
CHRONIC STRESS AS A FACTOR OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS **35**

Hanna Demchenko, Anastasiia Ovsianko
INTRAPERSONAL CONFLICTS OF MODERN WOMEN: CAUSES AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF COPING **38**

Hanna Demchenko, Alina Ostapenko
THE INFLUENCE OF ANXIETY ON SELF-ESTEEM IN EARLY AND LATE ADOLESCENCE **42**

Hanna Demchenko, Oleksandr Stoyanov
PERSONAL SELF-REGULATION AND ITS ROLE IN THE LEARNING ACTIVITY OF STUDENT YOUTH **45**

Hanna Demchenko
EMOTIONAL SELF-REGULATION OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH **49**

Yelyzaveta Kopiika, Demchenko Hanna
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MANIFESTATION OF HAPPINESS AND LIFE-MEANING ORIENTATIONS OF THE INDIVIDUAL UNDER MARTIAL LAW **52**

Svitlana Derevianko
EMOTIONAL RESILIENCE AS A FACTOR IN ADAPTATION TO WAR TRAUMA **56**

Olena Drozd
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CONFLICTS IN THE FAMILIES OF MILITARY PERSONNEL **61**

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Olena Drozd, Mariia Chelovan
MAGICAL THINKING AS A COPING STRATEGY AMONG YOUTH DURING WAR: THE RELATIONSHIP WITH LOCUS OF CONTROL AND INTOLERANCE OF UNCERTAINTY **66**

Natalia Yevdokimova, Anastasia Sklyaruk
THEORETICAL FOUNDATIONS OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG VOLUNTEERS IN THE CONTEXT OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR **70**

Vadym Zablotskyi
MOTIVATION FOR PROFESSIONAL ACTIVITY **73**

Inna Karabuta, I. V. Astremska
ART THERAPY APPROACHES IN WORKING WITH PSYCHOLOGICAL TRAUMA OF CHILDREN AND ADOLESCENTS UNDER CONDITIONS OF CRISIS SOCIAL CHANGES **76**

Volodymyr Koss, Yana Ponomarenko
INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL TRAITS THAT INFLUENCE THE PROFESSIONAL RESILIENCE OF PSYCHOLOGISTS IN UKRAINE'S SECURITY AND DEFENCE SECTOR **80**

Iryna Kuchmanich, Maria Reutova
THE RELATIONSHIP BETWEEN EXTERNAL AND INTERNALIZED MISOGYNY, SELF-ESTEEM, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN YOUNG WOMEN **85**

Iryna Kuchmanych, Tetiana Savenko
PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR OVERCOMING LONELINESS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY **87**

Irina Kuchmanych
EMOTIONS AND FEELINGS IN THE CONTEXT OF TRANSGENERATIONAL TRANSMISSION **91**

Iryna Kuchmanich, Anastasiia Yarovenko
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF ANXIOUS ATTACHMENT STYLE IN THE LIVES OF ADULTS **95**

Viktoriia Lysenko, Iryna Ostopolets
TO THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO MILITARY PERSONNEL DURING REHABILITATION **98**

Iryna Lysenkova, Marchuk Oleksandr
VALUE-MEANING ORIENTATIONS AS THE FOUNDATION OF THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF MILITARY PERSONNEL **102**

Iryna Lysenkova, Mariia Pulieva
THE ROLE OF VOLITIONAL EFFORT IN OVERCOMING COGNITIVE DIFFICULTIES BY FUTURE FIRST-GRADERS **105**

Iryna Lysenkova, Maksym Khobotov
USE OF PSYCHOTHERAPEUTIC PARABLES IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN CONDITIONS OF MILITARY STRESS **108**

Natalia Lukina, Anna Borysova
CHARACTEROLOGICAL PROFILE OF YOUNG ADULTS WITH BODY MODIFICATIONS **111**

Natalia Lukina
THEORETICAL MODEL OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL GOAL ORIENTATION AND PERFECTIONISM **115**

Olena Mukhina, Iryna Kuchmanich
PROCRASTINATION AND DYSFUNCTIONAL BELIEFS AS FACTORS AFFECTING EDUCATIONAL SELF-REGULATION IN HIGHER EDUCATION STUDENTS **119**

Iryna Ostopolets, Inna Bartashuk
PERSONALITY AND COGNITIVE ASPECTS OF CREATIVITY **121**

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Volodymyr Shevchenko, Paulson Alina
THE IMPACT OF VISUAL CONTENT ON SOCIAL NETWORKS ON SELF-ESTEEM AND EMOTIONAL STATE OF YOUTH **125**

Hanna Pyroh, Maryna Voitsekhivska
THE CONNECTION BETWEEN THE QUALITY OF ROMANTIC RELATIONSHIPS AND SELF-REFLECTION IN EARLY ADULTHOOD **128**

Asia Starchenko
METHOD OF ANALYZING SPECIFIC SITUATIONS (CASE METHOD) AS A PRACTICE-ORIENTED APPROACH IN THE TRAINING OF PSYCHOLOGISTS **132**

Viktoriia Filipenko, Mariia Yevdokymova
THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE MANIFESTATION OF ANXIETY STATES AMONG YOUNG PEOPLE **135**

Viktoriia Filipenko, Alla Sadovnyk
SOCIAL SUPPORT AS A RESOURCE FOR OVERCOMING STRESS IN YOUTH **138**

Viktoriia Filipenko, Mariia Tiora
ARCHETYPAL IMAGES IN DREAMS AS A REFLECTION OF THE EMOTIONAL STATE OF PERSONALITY **140**

Viktoriia Filipenko, Liliia Khomenko
THE INFLUENCE OF PARENTING ON THE FORMATION OF SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS. **143**

Viktoriia Chorna, Olha Hordiienko
SELF-REGULATION OF A PSYCHOLOGIST'S PERSONALITY AS A KEY FACTOR OF PROFESSIONAL EFFECTIVENESS **146**

Viktoriia Chorna, Alona Loiko
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF STRESS RESILIENCE IN CHILDREN OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS **150**

Viktoriia Chorna, Svitlana Suleimanova
EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR IN PSYCHOLOGICAL ADAPTATION **152**

Volodymyr Shevchenko, Anhelina Luzghina
INFLUENCE OF ANXIETY ON COPING STRATEGIES OF HIGHER EDUCATION STUDENTS **155**

Volodymyr Shevchenko, Alona Borysenko
SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS IN INTERNATIONAL EXILE DURING WAR **158**

Volodymyr Shevchenko, Yevhenia Kamnieva
COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY AS A METHOD OF OVERCOMING COMBAT STRESS AND POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN VETERANS **161**

Volodymyr Shevchenko, Yaroslav Ozeryansky
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCING LONELINESS IN YOUTH **166**

Viktoriia Filipenko
THE DEVELOPMENT OF ADDICTIVE BEHAVIOR AS A RESULT OF CHRONIC STRESS **170**

Viktoriia Chorna, Tetiana Verbytska
THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF THE PHENOMENON OF SELF-ACTUALIZATION **172**

Розділ
ПСИХОЛОГІЯ

Section
PSYCHOLOGY

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.01

Ірина Астремська,
Алла Романець

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тези присвячені психологічним особливостям стресостійкості здобувачів вищої освіти та особливостям її формування в умовах сучасних викликів, зокрема війни в Україні. Розглядається структура стресостійкості, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, а також фактори, які її формують: особистісні, соціальні та навчальні. Окрему увагу приділено специфіці стресостійкості здобувачів під час військових дій: підвищеній тривожності, змінам соціального середовища, подвійним навантаженням та розвитку адаптивних механізмів.

Аналізуються ефективні методи розвитку стресостійкості, серед яких психологічне консультування, релаксація, когнітивно-поведінкова терапія, фізична активність та тренінги з емоційного інтелекту. Практичне значення формування стресостійкості полягає у підвищенні академічної продуктивності, адаптаційних ресурсів студентів, розвитку навичок саморегуляції та зміцненні психоемоційного здоров'я. Тези підкреслюють важливість комплексного підходу та соціальної взаємопідтримки у розвитку стресостійкості сучасних студентів.

Ключові слова: *стресостійкість, здобувачі вищої освіти, війна в Україні, психологічна адаптація, резильєнтність, когнітивні та емоційні механізми, психологічна підтримка.*

Стресостійкість є однією з ключових психологічних характеристик, що визначає здатність особистості адекватно реагувати на стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та ефективно виконувати свої функції у складних умовах. Для студентів ця риса особливо важлива, оскільки навчальна діяльність супроводжується високим рівнем психоемоційного навантаження, дедлайнами, необхідністю адаптуватися до нових умов та підтримувати соціальні контакти.

Психологічна структура стресостійкості

Стресостійкість є комплексною характеристикою, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

- **Когнітивний компонент** характеризується здатністю оцінювати стресові ситуації об'єктивно, прогнозувати їх наслідки та вибирати оптимальні способи реагування.
- **Емоційний компонент** проявляється у вмінні регулювати негативні емоції, підтримувати позитивний афект і зменшувати тривогу у стресових умовах.
- **Поведенковий компонент** включає активне вирішення проблем, підтримку соціальних контактів, застосування стратегій подолання стресу.

Короткий опис компонентів стресостійкрсті та приклади їх прояву у студентів подано у таблиці 1:

Таблиця 1

Компонент	Опис	Приклад прояву у студентів
Когнітивний	Адекватна оцінка стресових ситуацій, прогнозування наслідків, вибір оптимальних стратегій	Планування часу під час екзаменів, пріоритизація завдань
Емоційний	Регуляція негативних емоцій, підтримка позитивного афекту	Контроль тривожності під час презентацій
Поведінковий	Активне вирішення проблем, підтримка соціальних контактів, застосування стратегій подолання стресу	Пошук допомоги у викладачів або друзів, участь у групових проектах

Завдяки поєднанню цих компонентів студенти, які володіють високим рівнем стресостійкості, демонструють кращу адаптацію до навчальних і соціальних викликів, знижують ризик вигорання та підвищують академічну

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

продуктивність.

Високий рівень стресостійкості забезпечує швидке відновлення ресурсів після стресу, зменшує ризик вигорання та підвищує академічну успішність.

Фактори, що впливають на стресостійкість студентів. Наукові дослідження вказують на три основні групи факторів:

- *Особистісні фактори:* самоконтроль, оптимізм, самоповага, емоційна стабільність, цілеспрямованість.
- *Соціальні фактори:* підтримка родини та друзів, ефективні соціальні зв'язки, наявність наставників або консультантів.
- *Навчальні фактори:* рівень академічного навантаження, організація навчального процесу, ставлення викладачів до студентів, доступ до ресурсів навчання.

Специфіка взаємодії факторів стресостійкості відображена на рис.1:

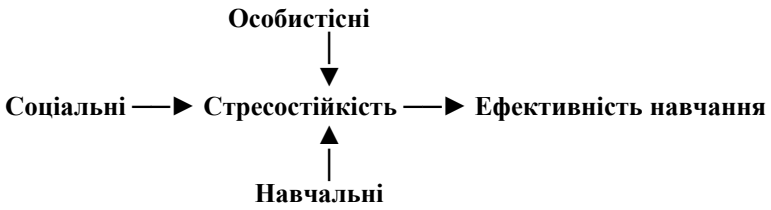


Рис.1. Схема взаємодії факторів стресостійкості
Джерело: сформовано автором на основі [1], [2]

Ця схема демонструє, що взаємодія особистісних, соціальних та навчальних факторів визначає рівень стресостійкості та загальну адаптацію студента.

Дослідження показують, що комбінація позитивних особистісних рис та соціальної підтримки значно підвищує стресостійкість і загальну резильєнтність студента □1□, □2□.

Військовий конфлікт та постійна загроза життю створюють унікальні стресові умови для студентів, що значно відрізняються від традиційного навчального стресу. В Україні студенти зіштовхуються з низкою додаткових психоемоційних та соціальних викликів:

- **Підвищена тривожність та невизначеність**. Багато студентів живуть у постійному стані невизначеності щодо свого майбутнього, безпеки рідних та можливості продовжувати навчання. Це призводить до високого рівня тривожності, який вимагає від особистості постійного мобілізаційного стану.
- **Зміна соціального середовища та комунікацій**. Внаслідок евакуацій, онлайн-навчання та переїздів студенти втрачають традиційні соціальні контакти, що знижує соціальну підтримку. Водночас ефективна взаємодія з однолітками і викладачами стає критичною для підтримки психологічної стійкості.
- **Подвійне навантаження: навчання та психологічне виживання**. Студенти повинні одночасно виконувати академічні завдання та адаптуватися до змін у побуті, умовах проживання та доступу до ресурсів. Це вимагає високого рівня когнітивної та емоційної стресостійкості.
- **Формування нових механізмів подолання стресу**. Українські студенти під час війни часто змушені швидко розвивати адаптивні стратегії:
- активне планування безпечних маршрутів і навчання;
- використання цифрових платформ для комунікації та навчання;
- підтримка однолітків у кризових ситуаціях;
- психоемоційне саморегулювання через медитації, фізичну активність або творчість.
- **Підвищення рівня резильєнтності через суспільну взаємопідтримку**. Дослідження показують, що українські студенти, які залучені до волонтерської діяльності або взаємодопомоги, демонструють вищий рівень стресостійкості. Соціальна активність не лише сприяє підтримці інших, а й формує почуття контролю та особистісного значення.

Особливості стресостійкості студентів в умовах війни відображені в певних аспектах, які зазначені в табл.2, де подано зміст їх прояву та надано короткі рекомендації щодо стратегій підтримки:

Таблиця 2

Особливості стресостійкості студентів в умовах війни

Аспект	Прояв у студентів	Рекомендовані стратегії підтримки
Тривожність і невизначеність	Часті стресові реакції, безсоння, тривога за рідних	Психологічні консультації, когнітивні техніки регуляції тривожності

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Аспект	Прояв у студентів	Рекомендовані стратегії підтримки
Соціальна ізоляція	Втрата звичного кола друзів, обмежена підтримка	Онлайн-групи підтримки, волонтерські проєкти
Подвійне навантаження	Виснаження через поєднання навчання та виживання	Тайм-менеджмент, розподіл задач, регулярні паузи
Адаптивні механізми	Використання цифрових платформ, медитацій, фізичної активності	Тренінги з емоційної регуляції, фізичні вправи, творчі практики
Резильєнтність через взаємопідтримку	Волонтерство, допомога однолітка м	Соціальні програми університетів, наставництво

Отже, досвід українських студентів під час війни підкреслює, що стресостійкість формується не лише через індивідуальні особистісні ресурси, а й через **соціальну взаємодію та активне залучення у суспільно значущі дії**.

Це демонструє, що сучасна психологічна підтримка студентів повинна включати комплексний підхід: роботу з емоційною регуляцією, розвиток навичок адаптації та підтримку соціальної взаємодії.

Загальні методи розвитку стресостійкості. Для підвищення рівня стресостійкості у студентів використовують різні психологічні та педагогічні методики.

- **Психологічне консультування та коучинг** допомагає студентам ідентифікувати стресові тригери та сформувати ефективні стратегії подолання складних ситуацій.
- **Техніки релаксації та медитації** (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, mindfulness) знижують фізіологічні прояви стресу та сприяють емоційному балансу.
- **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)** дозволяє змінювати негативні установки і автоматичні думки, що провокують стрес, та формує більш адаптивні стратегії поведінки.
- **Фізична активність** – регулярні заняття спортом підвищують ендорфіновий фон, покращують сон і загальну психофізіологічну резильєнтність.
- **Тренінги з розвитку емоційного інтелекту** сприяють кращому усвідомленню власних емоцій та ефективній взаємодії у команді.

Узагальнюючи результати теоретико-методологічного аналізу літератури щодо сучасних методів стресостійкості, виокремлені основні методи подані у таблиці 3, де визначено їх мету та подано приклади застосування.

Таблиця 3

Метод	Мета	Приклад застосування
Психологічне консультування та коучинг	Ідентифікація стресових тригерів, формування стратегій подолання	Індивідуальні сесії з психологом
Релаксація та медитація	Зниження фізіологічних проявів стресу, підтримка емоційного балансу	Дихальні вправи, mindfulness
Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)	Зміна негативних автоматичних думок	Тренінги з управління тривожністю
Фізична активність	Підвищення ендорфінового фону, покращення сну	Регулярні спортивні заняття, йога
Тренінги з емоційного інтелекту	Покращення усвідомлення емоцій та соціальних навичок	Групові практикуми, рольові ігри

Так, регулярне застосування цих методик дозволяє студентам ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати психологічне здоров'я та підвищувати академічну продуктивність.

Практичне значення. Розуміння психологічних особливостей стресостійкості та її формування є важливим аспектом підготовки сучасного студента до професійної діяльності. Використання комплексних методик дозволяє підвищити адаптаційні ресурси особистості, зменшити ризик професійного та академічного вигорання, покращити міжособистісні стосунки та загальну якість життя студентів.

Висновки: таким чином, формування стресостійкості у студентів є ключовим елементом підготовки до професійної діяльності. Підвищення рівня стресостійкості сприяє:

- Зменшенню ризику академічного вигорання
- Покращенню психоемоційного здоров'я
- Підвищенню ефективності навчальної діяльності

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

- Розвитку навичок адаптації та саморегуляції

Список використаних джерел

1. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82.
2. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 54(3), 466–475.
3. Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. Annual Review of Psychology, 44, 1–21.
4. McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. Physiological Reviews, 87(3), 873–904.
5. Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology, 58(3), 307–321.
6. Sood, A., Prasad, K., Schroeder, D., & Varkey, P. (2011). Stress management and resilience training among Department of Medicine faculty: a pilot randomized clinical trial. Journal of General Internal Medicine, 26(8), 858–861.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.01

Iryna Astremska,
Alla Romanets

STRESS RESILIENCE AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS IN TIMES OF WAR

This paper examines the psychological characteristics of stress resilience among higher education students and the factors shaping it in the context of contemporary challenges, particularly the war in Ukraine. It explores the structure of stress resilience, which includes cognitive, emotional, and behavioral components, as well as the factors that shape it: personal, social, and academic. Special attention is given to the specific nature of students' stress resilience during military operations: increased anxiety, changes in the social environment, dual burdens, and the development of adaptive mechanisms.

Effective methods for developing stress resilience are analyzed, including psychological counseling, relaxation, cognitive-behavioral therapy, physical activity, and emotional intelligence training. The practical significance of developing stress resilience lies in enhancing academic performance, students' adaptive resources, the development of self-regulation skills, and the strengthening of psycho-emotional health. The abstract emphasizes the importance of a comprehensive approach and social mutual support in developing stress resilience among contemporary students.

Keywords: *stress resilience, higher education students, war in Ukraine, psychological adaptation, resilience, cognitive and emotional mechanisms, psychological support.*

Відомості про автора / Information about the Author

Ірина Астремська, д. психол. наук, професор кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, магістр спеціальності Логопедія та психокорекційний супровід, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна E-mail: arin9474@ukr.net, orcid: https://orcid.org/0000-0002-9746-3356.

Iryna Astremska, Ph.D. in Psychology, Professor in the Department of Psychology at the Educational and Scientific Medical Institute, Master's degree in Speech Therapy and Psychocorrectional Support, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: arin9474@ukr.net, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9746-3356.

Алла Романець, здобувач освітнього рівня магістр спеціальності С4 Психологія ННМІ Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: alexalla13doc@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0002-1953-5868.

Alla Romanets, Master's candidate in Psychology (Specialization C4) at the Faculty of Humanities and Social Sciences, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: alexalla13doc@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0002-1953-5868.

© І. Астремська, А. Романець
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.02

Ірина Астремська

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПИСЕМНОГО МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ

Формування навичок писемного мовлення у дітей з аутизмом (РАС) є актуальною проблемою спеціальної педагогіки та психології. Писемне мовлення включає лексичний, морфологічно-синтаксичний, композиційний та моторно-графічний компоненти, порушення яких часто поєднуються у дітей з аутизмом. Вони мають труднощі соціальної комунікації, обмежену спонтанну мову, когнітивні та сенсорні особливості, що ускладнюють створення зв'язних текстів. На нейрофізіологічному рівні письмовий процес залучає лобові, скроневі, тім'яні та моторні зони кори головного мозку, інтеграція яких може бути слабкою. У статті аналізуються традиційні та сучасні підходи до розвитку письма: логопедична робота, структуроване навчання, використання візуальних комунікативних систем (PECS) та технологічних засобів. Представлено практичні рекомендації для педагогів і батьків щодо поєднання методик, мотиваційних стратегій і адаптованих програм навчання, що забезпечують ефективну корекцію письмових навичок у дітей з РАС.

Ключові слова: *аутизм, письмове мовлення, корекційна педагогіка, структуроване навчання, візуальні підтримки, технології навчання.*

Актуальність проблеми. Писемне мовлення – це складний психолінгвістичний процес, що включає здатність до сприйняття, перетворення та продукції мовних знаків у письмовій формі. У дітей з аутизмом (розладом аутистичного спектра, РАС) спостерігається низка комунікативних, когнітивних і сенсорних труднощів, що кардинально впливають на формування навичок письма. У сучасній корекційній педагогіці та клінічній практиці писемне мовлення розглядається як ключовий чинник соціальної адаптації, академічної успішності та самоусвідомлення особистості дитини з аутизмом.

Проблема розвитку писемного мовлення у дітей з розладами аутистичного спектра (РАС) залишається одним із найактуальніших напрямів сучасної спеціальної педагогіки і психології. У дітей з аутизмом часто спостерігаються порушення мовлення та складнощі з вираженням думок у письмовій формі, що обумовлено як нейрофізіологічними, так і когнітивно-соціальними особливостями цього стану.

Мета дослідження – аналіз теоретичних аспектів проблеми та визначення ефективних підходів до формування навичок письма у дітей з аутизмом.

Теоретичні основи розвитку мовлення при аутизмі. Аутизм характеризується порушеннями соціальної комунікації, стереотипною поведінкою та обмеженими інтересами. Однією з головних ознак є мовленнєві труднощі, що можуть проявлятися у затримці розвитку мовлення, обмеженому словниковому запасі, ехолалії та важкості створення зв'язних висловлювань.

Згідно з українськими дослідженнями, формування навичок мовлення у дітей з РАС проходить у кілька етапів, що залежить від сенсорних, соціальних та когнітивних функцій дитини.

Психолого-педагогічна характеристика писемного мовлення

Писемне мовлення включає:

- *лексичний компонент* – словниковий запас, розуміння значень слів;
- *морфологічно-синтаксичний компонент* – граматична правильність;
- *композиційний компонент* – логіка побудови тексту;
- *моторно-графічний компонент* – навички каліграфії.

У дітей з РАС порушення можуть бути на будь-якому з цих рівнів, але найчастіше фіксується комбінація труднощів: від слабкого розуміння семантики до дефіцитів синтаксичного планування та утрудненої моторики письма.

Особливості мовленнєвого розвитку при аутизмі

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Діти з РАС характеризуються низькою соціальною комунікацією, обмеженою імпровізаційною мовою, прагненням до ригідних моделей поведінки та сприйняття, а також особливостями сенсорної інтеграції. Ці чинники безпосередньо впливають на навички письма:

- *Соціальна когніція* – труднощі з уявленням інтенцій співрозмовника, що ускладнює продукцію текстів, орієнтованих на читача.
- *Обмежений спонтанний мовний вислів* – впливає на творче письмо.
- *Сенсорні аномалії* – можуть перешкоджати розвитку моторної координації, необхідної для письма.

У сукупності ці характеристики створюють своєрідну структуру мовленнєвих труднощів, які потребують багатокомпонентного втручання.

Психолого-нейрофізіологічні аспекти письма

На нейрональному рівні письмо є інтегративним процесом, що включає діяльність:

- *лобових залів* – планування і контроль;
- *скроневих зон* – семантична пам'ять;
- *тім'яних зон* – просторове сканування та графічна орієнтація;
- *моторних коркових зон* – реалізація графічно-моторних навичок.

У дітей з аутизмом може спостерігатися дисфункція цих нейронних мереж, що підтверджується сучасними нейровізуалізаційними дослідженнями (e.g., функціональна МРТ, ДТИ), які виявляють слабшу інтеграцію між зонами, що відповідають за мову та моторику.

Труднощі формування писемного мовлення при аутизмі

1. Лінгвістичні складнощі

- Вузький активний словниковий запас.
- Порушення морфологічної та синтаксичної організації мовлення.
- Складність побудови зв'язного тексту.

2. Когнітивні й виконавчі труднощі

- Обмежена здатність до планування; труднощі з узгодженням думок.
- Дефіцит робочої пам'яті, що ускладнює утримання мовленнєвого плану при письмі.

3. Моторно-графічні складнощі

- Порушення моторики дрібних м'язів руки.
- Неправильне розташування букв, дефіцит каліграфії.

4. Соціально-комунікативні бар'єри

- Складність уявляти читача і регулювати повідомлення відповідно до його потреб.
- Відсутність прагнення до комунікативного обміну.

Традиційні підходи до корекції

1. Логопедична робота

Тут акцент робиться на фонетичну сторону, словниковий запас, прості диктанти, вправи на розпізнавання слів і фраз.

2. Педагогічні техніки

- Робота за структурами: таблиці, схеми, алгоритми написання текстів.
- Поетапне формування: від слова → речення → короткий текст → композиція.

3. Корекційно-розвиткові ігри

Ігрові завдання з метою стимуляції писемної продуктивності (на основі асоціацій, малюнків, історій).

Сучасні наукові підходи до навчання письма при аутизмі

1. Структуроване навчання

Елементи:

- Чіткі правила письма.
- Поступове ускладнення.
- Візуальна підтримка (схеми, картинки, таблиці).

Цей підхід базується на принципах ABA (прикладного аналізу поведінки) та доказової педагогіки.

2. Візуально-комунікативні системи

Використання альтернативних засобів комунікації (AAC):

- PECS (Picture Exchange Communication System) – обмін зображеннями;
- Візуальні розповіді для планування твору.

Це сприяє розвитку концептуального мислення й забезпечує підтримку синтаксичної структури.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

3. Технологічні інструменти

- Спеціальні навчальні додатки.
- Програми з корекції письма.
- Інтерактивні текстові редактори з адаптаціями.

Вони дозволяють адаптувати завдання під індивідуальні потреби дитини, автоматично коригують граматику, пропонують підказки.

7. Практичні рекомендації для педагогів і батьків

1. Індивідуальний підхід

- Діагностування рівня мовлення.
- Створення індивідуальної програми навчання письма.

2. Комбінація стратегій

- Поєднувати традиційні способи з візуальними підтримками та технологіями.
- Регулярні повторення й закріплення.

3. Фокус на мотивацію

- Використовувати інтереси дитини (тематика текстів).
- Системи заохочення за успіхи.

Психолого-педагогічні особливості формування писемного мовлення. Писемне мовлення – це продукт інтеграції мовленнєвих та моторних функцій, що включає здатність планувати, організовувати та оформлювати думки в письмову форму. Для дітей з аутизмом характерні:

- обмеження словникового запасу,
- труднощі граматичного оформлення фраз,
- нестача мотивації до письма,
- проблеми з побудовою логічної структури тексту.

Деякі дослідження показують, що у підлітків з аутизмом продуктивність письма нижча, особливо в жанрах, що потребують організації думок (наративи, ессе), порівняно з однолітками без РАС.

Психолінгвістичні та когнітивні труднощі при письмі

Писемне мовлення пов'язане з кількома когнітивними процесами:

- **робоча пам'ять**,
- **виконавчі функції (планування, організація),**
- **лексичний доступ та синтаксична обробка.**

У дітей з аутизмом виконавчі функції часто порушені, що створює додаткові бар'єри при створенні письмових текстів, особливо складних за змістом.

Методи та підходи корекції письма дітей з аутизмом

Корекційна робота з письма має бути системною та індивідуалізованою. До ефективних підходів належать:

- *Структуроване навчання*

Це метод, що полягає у поділі письмового процесу на чітко визначені кроки з використанням візуальних підказок та схем. Такий підхід сприяє поступовому накопиченню навичок письма.

- *2. Візуальні підтримки*
- Схеми, таблиці, картки з ключовими словами допомагають дітям планувати та організовувати власні тексти.
- *3. Методики з корекції мовлення*

Логопедична робота спрямована на розвиток зв'язної мови та граматичної правильності, що є фундаментом для письма.

Практичні рекомендації. Для ефективної корекції письма доцільно:

- **Проводити діагностику мовленнєвої компетентності** на початку роботи.
- **Використовувати візуальні схеми та послідовні алгоритми письма.**
- **Стимулювати творчі аспекти письма через теми, що цікавлять дитину.**
- **Поєднувати письмові та усні вправи.**

Рекомендації ґрунтуються на сучасних теоріях корекційної педагогіки та доказах ефективності структурованого підходу.

Перспективи подальших досліджень

- Розробка *нейропсихологічних моделей*, що прогнозують динаміку розвитку письма при аутизмі.
- Дослідження ефективності *штучного інтелекту і адаптивних технологій* для навчання письма.
- Вивчення міжкультурних відмінностей у навчанні писемного мовлення у дітей з РАС (зокрема в

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

україномовному середовищі).

Висновки

Формування навичок писемного мовлення у дітей з аутизмом є складним і багатовимірним процесом, що вимагає інтеграції знань з нейропсихології, педагогіки, логопедії та технологічної науки. Ефективна корекція має бути індивідуалізованою, структурованою і підтримуваною сучасними адаптивними підходами.

Список використаних джерел

1. Bryan, T., & Thompson, R. (2018). Enhancing literacy skills in ASD: Strategies for teachers and therapists. Autism Research and Practice, 5(2), 65–78.
2. Campbell, S., & Johnson, K. (2017). Literacy interventions for children with autism spectrum disorders: A systematic review. Review of Educational Research, 87(3), 445–479. https://doi.org/10.3102/0034654316675419
3. Hunt, J., & O'Connor, P. (2018). Supporting written expression in autism spectrum disorder: Practical approaches for classrooms. Teaching Exceptional Children, 50(4), 215–224. https://doi.org/10.1177/0040059918760412
4. Lane, K. L., & Menzies, H. M. (2019). Promoting written expression in students with autism spectrum disorder. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 34(1), 3–12. https://doi.org/10.1177/1088357618798030
5. Tincani, M., & Travers, J. (2018). Writing instruction for students with autism spectrum disorder: A review of research and practice. Education and Training in Autism and Developmental Disabilities, 53(2), 119–133.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.02

Iryna Astremska

THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF DEVELOPING WRITING SKILLS IN CHILDREN WITH AUTISM

The development of written language skills in children with autism (ASD) is a pressing issue in special education and psychology. Written language involves lexical, morphological-syntactic, compositional, and motor-graphic components, and impairments in these areas often co-occur in children with autism. They experience difficulties with social communication, limited spontaneous speech, and cognitive and sensory characteristics that complicate the creation of coherent texts. At the neurophysiological level, the writing process involves the frontal, temporal, parietal, and motor areas of the cerebral cortex, the integration of which may be weak. The article analyzes traditional and modern approaches to writing development: speech-language therapy, structured learning, the use of visual communication systems (PECS), and technological tools. Practical recommendations are presented for educators and parents regarding the combination of methods, motivational strategies, and adapted learning programs that ensure effective correction of writing skills in children with ASD.

Keywords: *autism, written language, remedial education, structured teaching, visual supports, learning technologies.*

Відомості про автора / Information about the Author

Ірина Астремська, д. психол. наук, професор кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, магістр спеціальності Логопедія та психокорекційний супровід, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: arin9474@ukr.net, orcid: https://orcid.org/0000-0002-9746-3356.

Iryna Astremska, Ph.D. in Psychology, Professor in the Department of Psychology at the Educational and Scientific Medical Institute, Master's degree in Speech Therapy and Psychocorrectional Support, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: arin9474@ukr.net, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9746-3356.

© І. Астремська
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.03

Ірина Астремська,
Оксана Каменецька

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ: РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

В умовах тривалої воєнної загрози та безпосередньої близькості до лінії зіткнення особливої актуальності набуває вивчення емоційних станів здобувачів вищої освіти, які проживають і навчаються на прифронтових територіях. Хронічний стрес, часті сигнали повітряної тривоги, обмежена мобільність та нестабільність освітнього процесу суттєво впливають на психоемоційний фон молоді, знижують їх адаптаційні ресурси, погіршують навчальну мотивацію та потенціал особистісного розвитку — як показано в сучасних українських дослідженнях психічного стану студентів під час війни.

Ключові слова: *психо-емоційні стани, емоційні стани, здобувачі вищої освіти, прифронтові території, тривожність, невротизм, діагностика емоційних станів, воєнний час.*

У дослідженні взяли участь 150 здобувачів вищої освіти міста Миколаєва віком 18-19 років. З метою комплексного аналізу емоційних станів студентів було застосовано три валідні психодіагностичні методики, що дозволяють оцінити різні виміри емоційної сфери:

- **Personal Feelings Scales** (А. Уесман і Д. Рікс) — для виявлення інтенсивності позитивних і негативних переживань;
- **Методика “Самооцінка психічних станів” Г.Айзенка** — для визначення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності;
- **Методика САН (Самопочуття – Активність – Настрій)** — для оцінки загального емоційно-функціонального стану.

Результати аналізу за кожною методикою продемонстрували домінування негативних емоційних станів. За методикою PFS (Уесман і Рікс) виявлено переважання негативних переживань, включно з почуттям напруги, пригніченості та емоційного виснаження; позитивні переживання у більшості студентів виражені значно слабше, що відповідає тенденціям до зниження психологічного благополуччя в умовах війни (подібні тенденції описані також у Melnyk et al., 2024: значні показники депресії та тривоги у студентів під впливом війни).

За методикою Г.Айзенка переважають високі показники тривожності та фрустрації, що є типовою реакцією на тривалу небезпеку, невизначеність і вимушене перебування у стресогенному середовищі. Такі психоемоційні навантаження частково корелюють із даними інших досліджень, де значна частина студентів демонструє високі рівні тривоги, депресії та стресу в контексті війни (за даними опитувань, близько третини респондентів мають ознаки тривоги і депресії). Рівень агресивності здебільшого помірний, однак частина студентів характеризується збільшеною ригідністю, що може свідчити про зниження гнучкості в адаптації.

Методика САН засвідчила знижені показники самопочуття, активності та настрою, що є прямим індикатором несприятливого функціонального стану студентів. Значна частина здобувачів демонструє ознаки емоційного виснаження, зниження мотивації та енергетичного тонусу, що може впливати на їхню здатність до навчання та саморегуляції — аналогічні тенденції також виявлені у масштабних дослідженнях, де психосоціальні наслідки війни включають зростання депресивних і тривожних симптомів у студентській молоді.

Узагальнюючі висновки дослідження

Комплексний аналіз результатів трьох методик дає можливість констатувати, що **емоційні стани здобувачів вищої освіти прифронтових територій мають переважно негативний характер**.

Серед найбільш поширених емоційних проявів визначено:

- підвищену ситуативну та хронічну тривожність;
- фрустрацію через порушення звичного способу життя та майбутню невизначеність;
- емоційне виснаження та знижену активність;

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

• нестійкий, переважно знижений настрій;
• зменшення здатності до емоційної саморегуляції.

Такі результати свідчать про значне напруження психоемоційної сфери студентів та про високу потребу у системних заходах психологічної підтримки. Подібну потребу підтримки і втручання демонструють сучасні дослідження, де близько 70% студентів відзначають погіршення показників психічного здоров'я та значну потребу в підтримці під час війни .

Наукова та практична значущість

Отримані дані підтверджують, що студенти прифронтових регіонів є групою підвищеного ризику щодо розвитку дезадаптаційних станів. Виявлені показники мають важливе практичне значення для:

• озробки інституційних програм психологічного супроводу;
• впровадження адаптивних форм навчання;
• підвищення інклюзивності освітнього середовища;
• формування системи моніторингу емоційних станів здобувачів;
• оптимізації профілактики та корекції стресових впливів.

Загалом дослідження підкреслює необхідність інтегрованого підходу до підтримки студентської молоді в умовах війни, що має стати пріоритетним напрямом освітньої та соціальної політики прифронтових регіонів — ці висновки підтверджуються результатами декількох сучасних наукових робіт, які показують глибоке несприятливе впливання війни на студентське ментальне здоров'я. Це також підтвердуть аналітичні дані Polyvianaia et al., 2025; Pinchuk et al., 2025.

Висновки

Емоційні стани здобувачів вищої освіти прифронтових територій характеризуються підвищеним рівнем стресу, тривоги, емоційного виснаження та зниженням активності. Військові ризики й нестабільність освітнього середовища суттєво впливають на психічне здоров'я молоді, що вимагає системної роботи університетів щодо психологічної підтримки, моніторингу стану студентів та впровадження програм розвитку стресостійкості.

Комплексне використання методик дозволило отримати цілісну картину емоційних станів студентів та обґрунтувати рекомендації для освітніх і психологічних служб.

Отримані результати можуть бути використані для формування програм психологічної підтримки здобувачів вищої освіти прифронтових територій.

Усі детальні статистичні результати, кількісні показники, кореляційні зв'язки та глибші аналітичні висновки будуть наведені у наукових статтях, підготовлених за матеріалами цього дослідження.

Список використаних джерел

1. Mental Health and Life Satisfaction of University Students Influenced by WarMelnyk, Y. B., Stadnik, A. V., Mykhaylyshyn, U. B., Vveinhardt, J., De Frias, C. M., & Pypenko, I. S. (2024). Mental health and life satisfaction of university students influenced by war. International Journal of Statistics and Applications, 7(2). Mental Health and Life Satisfaction of University Students Influenced by War
2. Mental health and lifestyles of students during the warMental health and lifestyles of students during the war. (2023). Reports of Vinnytsia National Medical University, Study of behavioral factors and mental health during wartime. Mental health and lifestyles of students during the war
3. Psychological Distress and Healthy Lifestyle among University Students in WartimeStadnik, A. V., & Mykhaylyshyn, U. B., et al. (2025). Psychological distress and healthy lifestyle among university students in wartime. International Journal of Statistics and Applications, 8(1). Psychological Distress and Healthy Lifestyle among University Students in Wartime
4. Mental Health Support Needs of Students During the WartimeMental health support needs of students during the wartime. (2023). Proceedings of Medical Sciences, Shevchenko Scientific Society — significant proportion of students reporting deteriorating mental health. Mental Health Support Needs of Students During the Wartime
5. Mental Health of University Students Twenty Months After WarPolyvianaia, M., Yachnik, Y., Stepanova, N., et al. (2025). Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. BMC Psychiatry. Mental Health of University Students Twenty Months After War
6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40029404/Pinchuk, I., Feldman, I., Seleznova, V., & Virchenko, V. (2025). Braving the dark: mental health challenges and academic performance of Ukrainian university students during the war. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 60, 2505–2516. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40029404/

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)

№ 2(1) 2026

Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.03

Iryna Astremska,
Oksana Kamenetska

EMOTIONAL STATES OF HIGHER EDUCATION STUDENTSIN FRONT-LINE TERRITORIES: RESULTS OF PSYCHODIAGNOSTIC RESEARCH

In conditions of prolonged military threat and close proximity to the line of contact, it is particularly important to study the emotional states of higher education students who live and study in frontline territories. Chronic stress, frequent air raid sirens, limited mobility, and instability in the educational process significantly affect the psycho-emotional state of young people, reduce their adaptive resources, and worsen their motivation to study and potential for personal development, as shown in recent Ukrainian studies of the mental state of students during the war.

Keywords: *psycho-emotional states, emotional states, higher education students, frontline territories, anxiety, neuroticism, diagnosis of emotional states, wartime.*

Відомості про авторів / Information about the Authors

Ірина Астремська, д. психол. наук, професор кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, магістр спеціальності Логопедія та психокорекційний супровід, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: arin9474@ukr.net, orcid: https://orcid.org/0000-0002-9746-3356.

Iryna Astremska, Ph.D. in Psychology, Professor in the Department of Psychology at the Educational and Scientific Medical Institute, Master's degree in Speech Therapy and Psychocorrectional Support, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: arin9474@ukr.net, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9746-3356.

Оксана Каменецька, завідувач навчально-методичного кабінету соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: oxana.kamenetska@gmail.com

Oksana Kamenetska, Head of the Educational and Methodological Office for Social and Psychological Support, Professional Development and Employment Assistance at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: oxana.kamenetska@gmail.com

© І. Астремська, О. Каменецька

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.04

Альона Гримало,
Наталія Лукіна

ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ АГРЕСІЇ

Тези висвітлюють теоретичний аналіз агресії як багатокомпонентного психологічного явища. Розглянуто основні підходи до визначення агресії, агресивності та агресивної поведінки, а також підкреслено її мотиваційну природу та різноманітні форми прояву. Окреслено ключові теоретичні концепції, зокрема психоаналітичний підхід, теорію фрустрації–агресії, теорію соціального научіння та біологічні моделі.

Показано, що агресія має складну структуру, яка містить пізнавальні, емоційні та вольові компоненти. Наголошено на ролі гніву як базової емоції агресивного стану та впливі соціальних, культурних і вікових чинників на формування агресивної поведінки. Розглянуто класифікації агресії, що дозволяють розмежувати ворожу та інструментальну її форми.

Теоретичний аналіз підтверджує, що агресія формується під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. Розуміння цих механізмів є важливим для подальшого дослідження агресивності молоді та розробки ефективних профілактичних заходів.

Ключові слова: *агресія, агресивність, агресивна поведінка, фрустрація, соціальне научіння, мотивація, психологічні підходи.*

Агресія є складним і багатогранним феноменом, що вимагає детального аналізу для розуміння його природи та проявів. У психологічній літературі агресія трактується як мотиваційна поведінка, яка може завдавати шкоди іншим людям або об’єктам. Вона супроводжується фізичним чи психологічним впливом, викликаючи дискомфорт, страх або напруженість у постраждалих. Водночас, агресія може мати різну мотивацію: від страху чи фрустрації до прагнення досягти визнання або здійснити власні інтереси.

Науковці розрізняють поняття агресії, агресивності та агресивної поведінки. Зокрема, Л. М. Семенюк визначає агресію як напад за власною ініціативою з метою захоплення, що може включати як прямий напад, так і загрозу чи ворожість. О. Б. Бовть, у свою чергу, наголошує, що агресія – це конкретна дія, тоді як агресивність слід розглядати як рису особистості [3].

На початку XX століття з розвитком психології було сформовано дві ключові теоретичні платформи, які заклали основу для розуміння природи агресії. Психоаналіз Зиґмунда Фрейда запропонував ідею про природжену схильність людини до агресії, що пов'язана з інстинктом смерті, названим «танатос». Ця теорія розглядає агресію як внутрішню силу, яка є невід'ємною частиною людської природи.

З іншого боку, біхевіористичний підхід, представлений концепцією «фрустрації – агресії» Долларда і Міллера, стверджує, що агресія виникає як реакція на зовнішні фактори, які перешкоджають досягненню цілей або задоволенню потреб. Однак у дослідженні агресії існує низка методологічних викликів. Одним із найважливіших є різноманіття визначень цього поняття. У межах різних дисциплін агресія може трактуватися як фізичне чи вербальне насильство, як емоційна реакція або навіть як стратегічна поведінка. Це розмаїття ускладнює створення універсальної моделі агресії, яка враховувала б усі її аспекти.

Крім того, існує проблема узгодження теоретичних підходів до вивчення агресії між гуманітарними та природничими науками. Науковці також звертають увагу на біологічні аспекти агресії. Дослідження показують, що гормональні зміни, генетичні фактори та особливості функціонування мозку можуть відігравати важливу роль у формуванні агресивної поведінки. Однак ці фактори не діють ізольовано – вони взаємодіють із соціальними та психологічними умовами, створюючи складну систему причин і наслідків.

Агресія як явище має складну структуру і включає пізнавальний, емоційний та вольовий компоненти. Агресія не обмежується лише поведінкою, а є також психічним станом, який охоплює ворожі фантазії, злі жарти та інші прояви деструктивності. Пізнавальний компонент агресії полягає у розумінні ситуації та виборі об’єкта для нападу, тоді як вольовий компонент включає такі якості, як цілеспрямованість, рішучість і наполегливість.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Емоційний аспект агресії є одним із ключових у розумінні цього феномену. К. Ізард виділяє гнів як основну емоцію агресивного стану, яка часто супроводжується відразою, презирством і недоброзичливістю. Ці емоції формують комплекс ворожих переживань, що можуть супроводжуватися почуттям своєї сили або навіть патологічними проявами, такими як садизм [4].

Важливо зазначити, що гнів не завжди призводить до агресії, а агресія може виникати й без гніву. Наприклад, у випадках «безсилого гніву» при фрустрації людина не має змоги подолати бар'єр на шляху до своєї мети. У таких ситуаціях агресивна дія може бути стриманою або спрямованою на себе.

Агресія також пов'язана з вольовими якостями особистості. Будь-яка боротьба чи конфлікт вимагає прояву волі, а агресивна дія включає рішучість, ініціативність і сміливість. Таким чином, агресія є не лише реакцією на зовнішні обставини, але й результатом внутрішніх психічних процесів.

Розуміння агресії як багатокомпонентного явища дозволяє глибше усвідомити її причини та механізми розвитку. Це знання може бути корисним для запобігання деструктивним проявам агресії та формування більш гармонійних стосунків у суспільстві.

Агресія як психологічне явище є предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. У сучасній психології агресія розглядається як поведінка, що включає в себе загрозу, ворожість, бажання напасти, а також насильницькі дії, які завдають шкоди об'єктам нападу. Важливо розрізняти агресію як дію та агресивність як особистісну властивість, що визначає схильність до таких дій.

Н. Фешбах виділяє три види агресії: випадкову, інструментальну та ворожу, наголошуючи на важливості мотиваційних факторів у визначенні агресії. У той же час Х. Кауфманн заперечує проти віднесення ненавмисної шкідливої дії до агресії, акцентуючи увагу на необхідності врахування мотивів та переживань дії [1].

Г. Паренс пропонує розмежовувати два типи агресії: ворожу та інструментальну. Ворожа агресія викликана злістю й спрямована на завдання шкоди, тоді як інструментальна агресія є засобом досягнення іншої мети, а не самоціллю. Водночас розрізнення цих двох видів агресії може бути непростим завданням. Г. Паренс, дотримуючись психоаналітичного підходу, вважає, що агресивна поведінка формується під впливом вроджених механізмів та внутрішніх мотивуючих сил. Конструктивна агресія проявляється з перших днів життя дитини й спрямована на дослідження світу та самоствердження. Натомість деструктивна агресія виникає лише внаслідок сильних негативних переживань, таких як біль чи надмірне незадоволення. Р. Лазарус вважав основним збудником агресії загрозу, яка викликає стрес, а агресія стає реакцією на цей стрес. Важливим аспектом є те, як людина справляється зі стресом: чи може вона запобігти або послабити агресивну реакцію [8]. Не кожна загроза провокує агресію, і не кожен агресивний стан обов'язково викликаний загрозою. Проте правильне розуміння загрози, її об'єктивний аналіз і оцінка можуть впливати на форму і силу агресивного стану. Недооцінка загрози може призвести до поразки й фрустрації, тоді як переоцінка може сприяти уникненню агресії як способу реагування [2].

Науковці Г. Ложкін, А. Бандура, Л. Орбан-Лембрик підкреслюють, що агресивність є стійким набором особистісних якостей, які сприяють прояву насильницької поведінки [5;6]. За визначенням агресивність – це психічне явище, яке виражається у прагненні до насильницьких дій у міжособистісних відносинах.

Агресія може проявлятися в різних формах поведінки. Рівень агресивної поведінки залежить від конфліктних властивостей особистості, які можуть змінюватися з віком. Наприклад, у молодому віці агресивність може проявлятися через імпульсивність і уразливість, тоді як у старшому віці – через мстивість і підозрілість [3].

Є тісний взаємозв'язок між агресією, агресивністю та агресивною поведінкою, ці властивості проявляються в процесах, стосунках і станах людини. Соціально небезпечні наслідки агресивної поведінки часто призводять до негативного сприйняття цього явища. Однак важливо зазначити, що агресія є невід'ємною характеристикою людської активності.

У соціальному контексті певний рівень агресивності може бути необхідним і навіть соціально прийнятним. Вона сприяє захисту власних інтересів, досягненню цілей та адаптації до складних умов. Відсутність такої якості може призводити до пасивності, конформності та піддатливості.

Західні дослідники також пропонують різні теорії агресії. Наприклад, Р. Берон і Д. Річардсон визначають агресію як поведінку, спрямовану на заподіяння шкоди іншій живій істоті, яка не бажає такого ставлення [7]. Вони підкреслюють, що агресія може бути як фізичною, так і вербальною. Тобто, вона охоплює широкий спектр проявів – від фізичного насильства до словесних образ.

Таким чином, агресія залишається складним і багатогранним явищем, яке викликає інтерес дослідників у різних галузях науки та потребує подальшого вивчення. Різні науковці пропонують свої підходи до класифікації та розуміння агресії, враховуючи її причини, форми прояву та мотиваційні чинники. Вивчення її природи та механізмів може допомогти у розробці ефективних методів профілактики та корекції агресивної поведінки,

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

сприяючи гармонізації міжособистісних відносин у суспільстві.

Список використаних джерел

1. Bekh I. D. Vykhovannia osobystosti: pidruchnyk. Kyiv: Lybid, 2003. 248 p. [in Ukrainian].
2. Biliuchenko Yu.M. (2021) Ahresyvna povedinka: psykholohichnyi vymir problemy na prykladi zakordonnykh doslidzhen. Aktualni problemy bezpeky zhyttiediialnosti. 24 lystopada, pp. 352-354 [in Ukrainian].
3. Bovt O. B. Ahresyvnist yak rysa osobystosti: teoretychnyi analiz. Kharkiv: KhNU, 2012. 192 p. [in Ukrainian].
4. Hutsuliak L. (2022) Profilaktyka ahresyvnoi povedinky pidlitkiv u zakladakh zahalnoi serednoi osvity: teoretychnyi aspekt. Humanitas. Vyp. 1. pp. 22-28. [in Ukrainian].
5. Lozhkin H. V., Orban-Lembryk L. E. Psykholohiia konfliktu. K.: Akademvydav, 2010. 544 p. [in Ukrainian].
6. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977. 247 p.
7. Baron R. A., Richardson D. R. Human Aggression. 2nd ed. New York : Plenum Press, 1994. 440 p.
8. Schem er F.J. Strategein der stresskontrolle. Polizei Fuhrungs akademie. 1981. № 1. P.71-80.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.04

Alona Hrymalo,
Natalia Lukina

THEORETICAL REVIEW OF PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO UNDERSTANDING AGGRESSION

The theses present a theoretical analysis of aggression as a multicomponent psychological phenomenon. The main approaches to defining aggression, aggressiveness, and aggressive behavior are examined, with emphasis on its motivational nature and diverse forms of manifestation. Key theoretical concepts are outlined, including the psychoanalytic approach, the frustration–aggression theory, the social learning theory, and biological models.
It is shown that aggression has a complex structure that includes cognitive, emotional, and volitional components. Special attention is given to the role of anger as a basic emotion of the aggressive state, as well as to the influence of social, cultural, and age-related factors on the formation of aggressive behavior. Classifications of aggression are reviewed, allowing differentiation between hostile and instrumental forms.
The theoretical analysis confirms that aggression is shaped by the interaction of internal and external factors. Understanding these mechanisms is essential for further research on youth aggressiveness and for developing effective preventive strategies.

Keywords: *aggression, aggressiveness, aggressive behavior, frustration, social learning, motivation, psychological approaches.*

Відомості про автора / Information about the Author

Альона Гримало, здобувачка освіти IV курсу спеціальності 053 «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: alionagromalo@icloud.com.

Alona Hrymalo, 4th year student of the specialty 053 «Psychology» of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: alionagromalo@icloud.com.

Наталія Лукіна, к.психол.н., старший викладач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: lukina.natalia@ukr.net , orcid: https://orcid.org/0009-0001-3229-7318

Natalia Lukina, PhD in Psychology, Lecturer at the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: lukina.natalia@ukr.net , orcid: https://orcid.org/0009-0001-3229-7318

© А. Гримало, Н. Лукіна
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.05

Ганна Демченко,
Олена Богатирьова

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСІЇ В ЕМОЦІЙНІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У тезах розглядаються функціональні особливості та адаптивний потенціал агресії в системі емоційної саморегуляції особистості в умовах тривалого соціального стресу. Охарактеризовано основні теоретичні підходи до вивчення агресії, висвітлено її захисну, адаптивну та інструментальну функції. Представлено результати емпіричного дослідження, що демонструють взаємозв'язок між рівнем когнітивно-емоційної саморегуляції та формами прояву агресивності у студентської молоді. Встановлено, що високий рівень саморегуляції сприяє трансформації деструктивних проявів агресії у соціально прийнятні форми вербальної експресії.

Ключові слова: *емоційна саморегуляція; агресія; вербальна експресія; когнітивно-емоційна регуляція; психологічні кордони; адаптація.*

Актуальність проблеми. Сучасні соціальні умови життєдіяльності людини характеризуються радикальними трансформаціями суспільних інститутів, високою інтенсивністю інформаційних потоків та перманентним зростанням рівня психічної напруги особистості. Зазначений комплекс негативних екзогенних впливів супроводжується підвищеним рівнем психологічної напруги, емоційного виснаження та хронічної невизначеності, що особливо загострюється в умовах тривалого воєнного стану та пов'язаних із ним загроз [6]. Стан дестабілізації звичного соціального простору, інформаційне перенавантаження, зміна життєвих планів та мікросоціальна нестабільність висувають високі вимоги до адаптаційних ресурсів особистості, функціонування її внутрішніх копінг-стратегій, а також до індивідуальної системи психологічного захисту, одним із ключових і фундаментальних компонентів яких є емоційна саморегуляція [3].

Традиційно у вітчизняному та закордонному психологічному дискурсі феномен агресії та агресивності особистості розглядався переважно крізь призму деструктивності, як суто девіантна форма поведінки, асоціальний прояв або симптом глибокої психопатології [2]. Більшість дослідників фокусували увагу на мінімізації або повному викоріненні агресивних реакцій, інтерпретуючи їх як фактор дезорганізації спільної діяльності та руйнування інтерперсональних зв'язків. Проте сучасні наукові підходи та емпіричні розвідки дедалі частіше свідчать, що агресія як еволюційно закріплена емоційна реакція на фрустрацію та загрозу може виконувати не лише руйнівну, а й виражену адаптивну функцію, спрямовану на активний захист особистісних меж, оперативне зниження внутрішнього психоемоційного напруження та відновлення порушеної психологічної рівноваги суб'єкта [7]. У зв'язку з цим особливої теоретичної та практичної актуальності набуває комплексне дослідження функціональної ролі та специфічних особливостей агресії безпосередньо в загальній системі емоційної саморегуляції особистості, що дозволяє по-новому поглянути на механізми збереження психічного здоров'я індивіда.

Проблема виникнення, розвитку та функціонування агресії є однією з найбільш багатоаспектних і дискусійних у психологічній науці. Різноманітність методологічних підходів зумовлює складність однозначного трактування цього психічного явища. Зокрема, у межах класичної теорії соціального научіння агресія розглядається як специфічна форма поведінки, що засвоюється індивідом протягом онтогенезу через безпосереднє спостереження, фіксацію та пряме наслідування доступних соціальних моделей, а також закріплюється системою соціальних підкріплень [1]. На противагу цьому, фрустраційна теорія пояснює агресивні реакції як закономірний і природний наслідок блокування базових потреб особистості, неможливості досягнення життєво значущої мети або виникнення перешкод на шляху до задоволення інтересів [2].

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Глибокий гуманістичний та адаптаційний зміст у розуміння природи гніву було закладено у працях Еріха Фромма, який детально розмежовував злоякісну деструктивну та доброякісну захисну агресію. Він підкреслював, що саме захисна агресія є біологічно закладеною та адаптивною реакцією індивіда на реальну або суб'єктивно сприйняту загрозу його життєвим інтересам, свободі, цінностям чи особистісному простору, функціонуючи як своєрідний психологічний імунітет [7].

У контексті нашого дослідження емоційна саморегуляція визначається як багаторівнева, системно організована система свідомого та довільного контролю емоційних станів, поведінкових актів та загальної психічної активності людини, що забезпечує відповідність її реакцій мінливим вимогам середовища. Згідно з процесуальною моделлю Дж. Гросса, процеси регуляції емоцій можуть здійснюватися на різних етапах формування емоційної реакції — від первинного вибору і модифікації ситуації, розподілу уваги, когнітивної переоцінки обставин до безпосереднього контролю та модуляції вже сформованої зовнішньої експресії [5].

Сучасні наукові дослідження в галузі психології особистості та психосоматики наочно свідчать, що тотальне, жорстке та тривале пригнічення негативних емоцій (репресивний стиль регуляції) здатне призводити до накопичення хронічної внутрішньої напруги, виникнення психосоматичних розладів, блокування вольової активності та загальної емоційної дезадаптації особистості [4]. У зв’язку з цим агресія, за умови достатнього рівня розвитку свідомої саморегуляції, може виконувати важливу функцію емоційної розрядки, психологичного самозахисту та збереження цілісності Я-концепції особистості [7; 9].

З метою емпіричної верифікації висунутих теоретичних положень нами було організовано та проведено спеціалізоване дослідження, спрямоване на виявлення характеру взаємозв’язку між регуляторними процесами та формами агресивних проявів особистості. Емпіричний зріз дослідження проводився на базі студентів юнацького віку, які перебувають у ситуації підвищеного адаптаційного навантаження, пов'язаного з поєднанням навчальних вимог та загального соціального контексту. У репрезентативну вибірку увійшли 34 респонденти віком від 18 до 22 років, збалансовані за статтю.

Для збору первинних даних та діагностики латентних параметрів досліджуваних конструктів використовувався стандартизований та валідний психодіагностичний інструментарій, побудований у вигляді суцільного тексту без маркованих списків. У процесі роботи було застосовано опитувальник агресивності Басса–Даркі (BDHI) для диференціації форм прояву ворожості та агресивних реакцій. Для дослідження особливостей та індивідуальних когнітивних стратегій регулювання емоційного фону було залучено опитувальник когнітивно-емоційної регуляції CERQ (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire), розроблений Н. Гарнефскі, В. Крайом та Ф. Співенсом, який дозволяє оцінити як адаптивні, так і дезадаптивні стилі психічного контролю [4]. Крім того, у процесі роботи було використано метод напівструктурованої клініко-психологічної бесіди, орієнтований на якісний аналіз суб'єктивних переживань студентів у моменти безпосереднього ативного реагування.

Статистична обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики (дескриптивний аналіз) та розрахунку коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (rs) для виявлення статистичної значущості зв'язків між показниками. Всі розрахунки виконано в комп'ютерній програмі статистичного аналізу даних IBM SPSS Statistics.

Первинні результати дослідження за опитувальником Басса-Даркі показали, що у більшості респондентів загальний рівень агресивності перебуває в межах середніх нормативних показників. Високі показники агресивності були виявлені у 20 % опитаних, тоді як низькі — у 30 %. Зазначений розподіл свідчить про те, що досліджувана вибірка загалом характеризується збереженою, адекватною емоційною реактивністю без ознак генералізованої поведінкової деструктивності.

При детальному аналізі внутрішньої структури феномену агресивності було встановлено, що у студентів чітко переважали вербальні форми реагування (55 % вибірки) та підвищене роздратування (50 %). Водночас рівень безпосередньої фізичної агресії у переважної більшості студентів залишався відносно низьким. Даний емпіричний факт свідчить про тенденцію до використання більш соціально прийнятних, символічних способів вираження негативних емоцій в юнацькому віці, де слово виступає головним медіатором афекту.

Проведений кореляційний аналіз дозволив розкрити латентні регуляторні механізми, які координують емоційну експресію особистості. Зокрема, було зафіксовано наявність статистично значущого зворотного зв’язку між інтегральним рівнем емоційної саморегуляції особистості та проявами фізичної агресії ($rs = –0,42$; $p \leq 0,01$). Це переконливо доводить, що особи з вищим рівнем сформованості процесів саморегуляції демонстрували кращий вольовий контроль імпульсивних реакцій та виражену здатність прогнозувати наслідки власної поведінки, успішно блокуючи пряму деструкцію.

Разом з тим, ключовим науковим результатом дослідження за опитувальником CERQ стало встановлення прямого значущого зв’язку між рівнем такої адаптивної стратегії, як «когнітивна переоцінка» та вербальною експресією агресії ($rs = 0,38$; $p \leq 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що вербальна форма вираження

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

агресії за умови її усвідомленості може виконувати адаптивну функцію та сприяти зниженню внутрішньої емоційної напруги.

З метою типізації, виправлення фрагментарності викладу результатів та глибшого розуміння індивідуальних стратегій подолання стресу, на основі узагальнення отриманих результатів умовно виокремлено дві моделі реагування особистості на фруструючі обставини. Зазначені моделі залучаються для наукового пояснення того, за яких внутрішніх умов агресивний імпульс стає адаптивним ресурсом стабілізації, а за яких — деструктивним чинником дезорганізації психіки.

Перша, адаптивна модель реагування, виокремлюється для наукового пояснення успішних, психологічно екологічних копінг-стратегій студентів. Вона характеризується високим рівнем розвитку усвідомленої саморегуляції, високими балами за шкалою «когнітивна переоцінка» (CERQ) та використанням вербальної експресії замість фізичної агресії. У межах цієї моделі виникнення гніву чи роздратування сприймається суб'єктом як важливий внутрішній сигнал про порушення його психологічних кордонів, незадоволення потреб або наявність зовнішнього тиску. Завдяки високій регуляторній гнучкості, особистість здатна швидко перевести цей первинний деструктивний імпульс у площину соціально прийнятного вербального діалогу або санкціонованого висловлення невдоволення. Це забезпечує повноцінний афективний катарсис, знімає психосоматичну напругу та повертає людині інструментальне відчуття суб'єктивного контролю над ситуацією, не руйнуючи при цьому міжособистісні зв'язки у соціальному оточенні.

Друга, дезадаптивна модель реагування, залучається нами для наукового опису та прогностичного аналізу деструктивних тенденцій, що виникають внаслідок вираженого регуляторного дефіциту індивіда. Ця модель безпосередньо пов’язана з імпульсивними, неконтрольованими агресивними реакціями, високими показниками за шкалою «катастрофізація» (CERQ), підвищеною особистісною тривожністю та грубими труднощами емоційного контролю. Заумов низької саморегуляції індивід виявляється неспроможним когнітивно переробити негативний афект, внаслідок чого емоційне напруження накопичується і проривається у вигляді спонтанної непрямої або прямої фізичної агресії. Зазначений спалах не приносить суб'єкту очікуваного катарсису чи полегшення, а навпаки — запускає вторинний деструктивний психічний цикл. Він супроводжується руйнуванням діяльності, конфліктами, посиленням тривоги та формуванням стійкого почуття провини, що призводить до хронічної емоційної дезадаптації особистості у соціумі.

Таким чином, проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволяє розглядати агресію не лише як деструктивну реакцію, а й як функціональний механізм емоційної саморегуляції особистості. Її кінцева адаптивність детермінується не фактом відсутності емоцій, а рівнем сформованості навичок свідомого емоційного контролю за CERQ та загальної регуляторної гнучкості індивіда. Розвинена система саморегуляції особистості активно сприяє успішній трансформації первинних деструктивних агресивних імпульсів у соціально прийнятні форми вербальної експресії, забезпечує екологічний захист індивідуального простору та суттєво знижує ризик деструктивної поведінки у складних мікросоціальних умовах.

Список використаних джерел

1. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. New York: General Learning Press, 247 p.
2. Berkowitz, L. (1993). Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. New York: McGraw-Hill, 482 p.
3. Dotsenko, O.S. (2024). Mekhanizmy emotsiinoi samorehuliatsii u studentskomu vitsi [Mechanisms of Emotional Self-Regulation in Student Age]. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky [Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences], (1), 45–52. [in Ukrainian].
4. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, F. (2001). Negative life events and cognitive emotion regulation: alternative psychometric features and relations with depression and anxiety. Personality and Individual Differences, 30(8), 1311–1327.
5. Gross, J. J. (2024). Handbook of Emotion Regulation (3rd ed.). New York: Guilford Press, 720 p.
6. Obelets, I.M. (2024). Psykholohichni problemy emotsiinoi samorehuliatsii suchasnykh pidlitkiv ta molodi [Psychological Problems of Emotional Self-Regulation of Modern Adolescents and Youth]. Dniprovskyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii ta prava [Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology and Law], (3), 137–142. [in Ukrainian].
7. Prykhodko, V.I. (2025). Adaptyvnyi potentsial verbalnoi ahresii v ekstremalnykh umovakh zhyttiediialnosti [Adaptive Potential of Verbal Aggression in Extreme Living Conditions]. Aktualni problemy psykholohii [Current Problems of Psychology], 11(28), 90–105. [in Ukrainian].
8. Tytarenko, T.M. (2024). Moie maibutnie zalezhyt vid mene: praktyky zdorovoho sohodennia u voiennykh i povoiennykh umovakh [My Future Depends on Me: Practices of Healthy Living in Wartime and Postwar Conditions]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD, 162 p. [in Ukrainian].
9. Fromm, E. (1973). The Anatomy of Human Destructiveness. New York: Holt, Rinehart and Winston, 541 p.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.05

Hanna Demchenko,
Olena Bohatyriova

FUNCTIONAL FEATURES OF AGGRESSION IN THE EMOTIONAL SELF-REGULATION OF PERSONALITY

The theses examine the functional characteristics and adaptive potential of aggression within the system of emotional self-regulation of personality under conditions of prolonged social stress. The main theoretical approaches to the study of aggression are characterized, and its protective, adaptive, and instrumental functions are highlighted. The results of an empirical study demonstrating the relationship between the level of cognitive-emotional self-regulation and the forms of aggressive behavior among university students are presented. It has been established that a high level of self-regulation facilitates the transformation of destructive manifestations of aggression into socially acceptable forms of verbal expression.

Key words: *emotional self-regulation; aggression; verbal expression; cognitive-emotional regulation; psychological boundaries; adaptation.*

Відомості про автора / Information about the Author

Олена Богатирьова, здобувачка вищої освіти IV курсу спеціальності 053 «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: rudacomua@gmail.com

Olena Bohatyriova, 4th-year Bachelor's Student of the Specialty 053 "Psychology" at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: E-mail: rudacomua@gmail.com

Ганна Демченко, викладач Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

Hanna Demchenko, lecturer at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

© Г. Демченко, О. Богатирьова

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.06

Ганна Демченко,
Артур Грибков

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Розглянуто особливості резильєнтності майбутніх психологів в умовах війни. Проаналізовано наукові підходи до трактування феномену резильєнтності та визначено її основні структурні компоненти: адаптивність, емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку, оптимізм і життєстійкість. Охарактеризовано вплив стресу, фрустрації та особистісних криз на психоемоційний стан студентів-психологів у воєнний період. Аналіз наукових праць свідчить, що війна суттєво ускладнює процес професійного становлення майбутніх психологів через високий рівень тривожності, емоційного виснаження та інформаційного перевантаження.

Ключові слова: *резильєнтність, психолог, стрес, емоційна саморегуляція, життєстійкість, професійна ідентичність, емоційне вигорання, психічне здоров'я, психологічна підтримка.*

В умовах воєнного стану та тривалого впливу стресогенних чинників особливого значення набуває проблема психологічної стійкості особистості. Постійна невизначеність, інформаційне перевантаження, переживання небезпечних подій і необхідність адаптації до нових умов життя спричиняють підвищення рівня тривожності, емоційно напруження та емоційного виснаження. У цьому контексті особливої актуальності набуває феномен резилієнтності як здатності особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після дії стресових факторів. Для майбутніх психологів розвиток резилієнтності має особливе значення, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з наданням психологічної допомоги людям, які переживають кризові та травматичні події.

Проблема резильєнтності майбутніх психологів в умовах війни є предметом дослідження сучасних вітчизняних науковців. Проблема резилієнтності висвітлена у працях Г. Лазос, Е. Грішин, С. Яланської та Л. Дунець, які досліджували концептуальні засади, механізми формування та особливості розвитку резилієнтності в умовах воєнного стану.

Поняття резилієнтності активно розвивається в психологічній науці з другої половини XX століття. Зокрема М. Раттер трактує резильєнтність як взаємодію захисних механізмів та факторів ризику, які забезпечують позитивну адаптацію особистості в несприятливих умовах. А. Мастен розглядає резильєнтність як процес успішної адаптації особистості в умовах значних труднощів, підкреслюючи, що її формування забезпечується звичайними адаптаційними ресурсами людини та середовища. Г. Бонанно визначає резильєнтність як здатність особистості підтримувати відносно стабільний рівень психологічного функціонування та ефективно відновлюватися після впливу стресових або потенційно травматичних подій, зберігаючи психологічну рівновагу і умовах несприятливих життєвих обставин [1, 5, 6].

Загалом резильєнтність у сучасній психології розглядається як важливий внутрішній ресурс особистості, який забезпечує здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після пережитих труднощів. Резильєнтність є динамічним процесом, що формується під впливом індивідуально-психологічних, соціальних та середовищних чинників [2, с. 113-114].

Узагальнення наукових підходів дозволяє виокремити такі ключові компоненти резилієнтності: адаптивність, емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку, оптимізм та життєстійкість.

Першочерговою складовою є адаптивність як когнітивний компонент. Вона проявляється через здатність переглядати звичні способи мислення та поведінки відповідно до нових умов і вимог ситуації. Застосовувати когнітивну гнучкість та мислити критично.

Емоційна саморегуляція – вміння керувати своїм емоційним станом: усвідомлювати власні емоційні

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

переживання, регулювати їх інтенсивність та обирати адаптивні способи емоційного регулювання (важливими є навички використання технік емоційної саморегуляції).

Соціальна підтримка є важливим ресурсом резилієнтності, оскільки сприяє зниженню рівня психологічного напруження, підвищує адаптаційні можливості особистості та забезпечує відчуття безпеки в умовах невизначеності.

Оптимізм розглядається як позитивна установка щодо майбутнього та переконаність особистості у можливості подолання труднощів, що виступає важливим чинником психологічної стійкості.

Життєстійкість є внутрішнім ресурсом особистості, що забезпечує здатність зберігати психологічну рівновагу, конструктивно долати труднощі та сприймати складні життєві обставини як можливість для особистісного розвитку, підтримувати активність навіть в умовах тривалого стресу.

Науковець Г. Лазос пропонує поділ резильєнтності на види, кожен з яких може впливати на здатність людини справлятися з різними формами стресу [4]:

- Психічна стійкість проявляється як здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності.
- Емоційна стійкість допомагає регулювати емоції під час стресу. Вона допомагає людям залишатися оптимістами у важкі часи.
- Фізична життєстійкість дозволяє справлятися зі змінами та швидко відновлюватися після фізичних вправ, хвороб і травм.
- Соціальна стійкість передбачає здатність груп людей відновлюватися після складних ситуацій, стихійних лих і усвідомлення загроз, що постають перед суспільством.

На основі аналізу наукових праць, можемо вважати, що стрес є природною реакцією організму на небезпечні або психологічно складні обставини, а резильєнтність виступає важливою здатністю особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до труднощів і відновлюватися після пережитих потрясінь. Фрустрація в даному контексті визначається як психічний стан, що виникає через неможливість реалізації важливих потреб, намірів чи життєвих цілей, тоді як особистісна криза пов'язана з глибокими внутрішніми переживаннями, емоційною напругою та необхідністю переосмислення власних цінностей, поведінки й життєвих орієнтирів. В умовах війни ці явища набувають особливої актуальності, оскільки людина тривалий час перебуває під впливом небезпеки, невизначеності, емоційного виснаження та постійного стресу.

Особливо важливим питання резильєнтності є для майбутніх психологів, адже їхня професійна підготовка передбачає не лише опанування теоретичних знань і практичних навичок, а й формування таких професійно значущих якостей, як емоційна стійкість, емпатія, здатність до рефлексії, саморегуляції та ефективної комунікації. Водночас умови російсько-української війни суттєво ускладнюють процес професійного становлення студентів-психологів через високий рівень тривожності, психоемоційного навантаження та переживання власних кризових станів.

Аналіз наукових праць свідчить, що студентська молодь може демонструвати труднощі у подоланні стресу, труднощі у сприйнятті невизначеності, схильність до емоційного виснаження та тривожних реакцій. Саме тому важливою є розробка практичних рекомендацій щодо розвитку психологічної стійкості та резильєнтності.

Укріплення резильєнтності майбутніх психологів повинно здійснюватися комплексно та охоплювати кілька взаємопов'язаних напрямів: розвиток емоційної саморегуляції; формування адаптивних копінг-стратегій; підвищення толерантності до невизначеності; розвиток життєстійкості; формування навичок психологічної підтримки; профілактика емоційного вигорання; розвиток професійної ідентичності; створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Одним із найважливіших компонентів резильєнтності є здатність особистості регулювати власний емоційний стан. В умовах війни студенти постійно перебувають у ситуації підвищеної тривоги, інформаційного перевантаження та емоційної нестабільності. Це може призводити до виснаження нервової системи, зниження концентрації уваги та погіршення психоемоційного стану.

У сучасних психолого-педагогічних практиках ефективними засобами розвитку емоційної саморегуляції вважаються: дихальні вправи, які допомагають знижувати рівень тривожності та фізіологічного напруження; техніки усвідомленості (mindfulness), які дозволяють знижувати рівень емоційного перенапруження, концентрувати увагу на теперішньому моменті, зменшувати вплив тривожних думок; покращувати самоконтроль; ведення емоційного щоденника з метою фіксації власних емоцій та переживань.

Відповідно ефективний розвиток резильєнтності можливий за умови комплексного підходу, який включає формування емоційної саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій, толерантності до невизначеності, життєстійкості та професійної ідентичності.

Життєстійкість є одним із головних внутрішніх ресурсів резильєнтності майбутніх психологів. У сучасних умовах студентам важливо навчитися усвідомлювати власну відповідальність за емоційний стан, розуміти, на що

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

вони можуть впливати навіть у кризових обставинах, а також розвивати впевненість у власних силах. Цьому сприяють рефлексивні вправи, самоаналіз, ведення щоденника переживань, а також постановка короткострокових і досяжних цілей. Не менш важливим є формування професійної ідентичності, адже саме усвідомлення значущості професії психолога допомагає студентам зберігати мотивацію до навчання, саморозвитку та бачити сенс власної діяльності навіть в умовах війни [7, с. 75-76].

Майбутні психологи через постійний емоційний контакт із переживаннями інших людей належать до групи підвищеного ризику емоційного виснаження та професійного вигорання. Тому важливо дотримуватися балансу між навчанням і відпочинком, підтримувати фізичну активність, обмежувати інформаційне перевантаження та розвивати навички психологічного відновлення. Особливо негативно на психоемоційний стан впливає постійне перебування у потоці тривожних новин, тому доцільно контролювати час перегляду медіаконтенту та уникати інформаційної перевтоми.

Ефективними засобами підтримки психологічного ресурсу студентів є творчість, арт-терапія, музикотерапія, прогулянки, фізична активність і соціальна підтримка. Водночас важливу роль у формуванні резильєнтності відіграє освітнє середовище. Проведення тренінгів зі стресостійкості, емоційної саморегуляції, розвитку резильєнтності та організація груп психологічної підтримки сприяють зміцненню адаптаційних можливостей студентської молоді.

Викладачі також мають створювати психологічно безпечну атмосферу, проявляти емоційну підтримку та враховувати вплив воєнного стресу на навчальну діяльність студентів. Важливо стимулювати їх до самоосвіти, особистісного розвитку, рефлексії та формування навичок самодопомоги. Майбутні психологи повинні навчитися не лише підтримувати інших людей, а й зберігати власний психологічний ресурс і емоційну рівновагу.

Таким чином, резильєнтність є важливим чинником психологічної стійкості майбутніх психологів в умовах війни. Її розвиток пов'язаний із формуванням навичок емоційної саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій, життєстійкості та професійної ідентичності. Створення психологічно безпечного освітнього середовища сприятиме зміцненню адаптаційних ресурсів студентської молоді та підвищенню готовності до майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Bonanno, G.A., Romero, S.A., & Klein, S.I. (2023). Resilience to potential trauma and adversity through adaptation. Nature Reviews Psychology, 2, (pp. 384–398).
2. Dunets, L. (2023). Formuvannia psykholohichnoi rezylientnosti maibutnikh psykholohiv v umovakh viiny [Formation of psychological resilience of future psychologists in conditions of war]. Molodyi vchenyi – Young Scientist, 5(117), (pp. 112–116) [in Ukrainian].
3. Hrishyn, E. (2021). Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykhodiahnostyka ta zasoby rozvytku [Resilience of the individual: the essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]. Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody «Psykholohiia» – Bulletin of H. S. Skovoroda KhNPU. Psychology, 64, (pp. 62–81) [in Ukrainian].
4. Lazos, H.P. (2018). Rezylientnist: kontseptualizatsiia poniattia, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of the concept and review of contemporary studies]. Aktualni problemy psykholohii – Actual Problems of Psychology, 3(14), (pp. 26–64) [in Ukrainian].
5. Masten, A.S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. American Psychologist, 56(3), (pp. 227–238).
6. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry, 57(3), (pp. 316–331).
7. Yalanska, S. (2022). Psykholohichna stiikist studentskoi molodi v umovakh voiennoho stanu [Psychological stability of student youth in conditions of martial law]. Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of Modern Psychology, 2(26), (pp. 74–82) [in Ukrainian].

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)

№ 2(1) 2026

Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.06

Demchenko Hanna
Hrybkov Artur

THEORETICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN FUTURE PSYCHOLOGISTS UNDER WARTIME CONDITIONS

The paper examines the resilience of future psychologists in wartime conditions. Scientific approaches to the interpretation of the resilience phenomenon are analyzed, and its main structural components are identified, including adaptability, emotional self-regulation, social support, optimism, and hardiness. The impact of stress, frustration, and personal crises on the psycho-emotional state of psychology students during wartime is characterized. An analysis of scientific literature indicates that war significantly complicates the professional development of future psychologists due to increased anxiety, emotional exhaustion, and information overload.

Key words: *resilience, psychologist, stress, emotional self-regulation, resilience, professional identity, emotional burnout, mental health, psychological support.*

Відомості про автора / Information about the Author

Артур Грибков, здобувач вищої освіти спеціальності 053 Психологія, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: bananaindasapce@gmail.com

Arthur Hrybkov, Student of Specialty 053 Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: bananaindasapce@gmail.com

Ганна Демченко, викладач кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

Hanna Demchenko, Lecturer at the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

© Г. Демченко, А. Грибков

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.07

Ганна Демченко,
Олександра Косинська

ХРОНІЧНИЙ СТРЕС ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тези присвячено дослідженню хронічного стресу як чинника емоційного вигорання студентської молоді. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння психологічних механізмів стресу та емоційного вигорання, а також особливості їх прояву в студентському середовищі. Представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем суб'єктивно сприйнятого стресу та компонентами емоційного вигорання у студентів із використанням методик PSS-10 та MBI-SS. Встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками сприйнятого стресу, емоційним виснаженням, деперсоналізацією та відчуттям особистісних досягнень. Обґрунтовано важливість розвитку психологічних ресурсів і навичок подолання стресу як одного з напрямів профілактики емоційного вигорання студентської молоді.

Ключові слова: *хронічний стрес; емоційне вигорання; студентська молодь; академічний стрес; психологічні ресурси; психологічне здоров'я.*

Студентський вік є одним із найбільш психологічно напружених періодів у житті людини. Поєднання інтенсивного навчального навантаження, соціальних очікувань, нової системи відповідальності та нерідко матеріальних труднощів створює умови для тривалого психоемоційного напруження. Особливо виразно ця тенденція проявляється в умовах сучасної соціальної нестабільності, воєнних подій та поширення дистанційних форм навчання, що додатково підвищують рівень стресового навантаження на студентів. На відміну від короткочасного стресу, який активізує адаптаційні ресурси особистості, хронічний стрес поступово їх виснажує — і саме це виснаження є ключовим механізмом формування емоційного вигорання.

Емоційне вигорання розглядається як багатокомпонентний синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття власних досягнень [5; 6]. У студентській аудиторії ці прояви набувають специфічного вигляду: виснаження виражається у стійкій втомі та неможливості відновитися, деперсоналізація — у наростаючій байдужості до навчання та відстороненості від оточення, а зниження досягнень — у сумнівах щодо власної компетентності та правильності обраного фаху [7]. З позицій транзакційної моделі R. Lazarus та S. Folkman, вигорання формується тоді, коли людина систематично оцінює ситуацію як загрозливу, а власних ресурсів для її подолання — як недостатніх [4]. Ресурсна теорія S. Hobfoll доповнює це розуміння: хронічний стрес спричиняє прогресивну втрату особистісних ресурсів, і коли ця втрата перевищує можливості відновлення, виникає стан вигорання [2].

Важливо підкреслити, що вигорання не є раптовим явищем — воно розгортається поступово, проходячи через стадії підвищеної залученості, накопиченої перевтоми та, зрештою, стійкого емоційного виснаження. На кожному з цих етапів роль хронічного стресу є визначальною: він не лише ініціює процес виснаження ресурсів, але й підтримує його, формуючи своєрідне «замкнене коло» — стрес посилює вигорання, а вигорання, у свою чергу, знижує здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими навантаженнями [6]. Особливу роль у цьому процесі відіграють когнітивні чинники: негативні автоматичні думки, перфекціонізм, страх невдачі та низька самоефективність суттєво підсилюють суб'єктивне сприйняття стресу і прискорюють формування вигорання [4; 6].

Для вивчення цих закономірностей було проведено емпіричне дослідження за участю 60 студентів денної форми навчання ЧНУ ім. Петра Могили віком від 17 до 25 років. Діагностичний інструментарій охоплював шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) та опитувальник вигорання Маслач для студентів (MBI-SS) [1; 5]. Методика PSS-10 дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття ситуацій як напружених та непідконтрольних, тоді як MBI-SS спрямована на діагностику трьох ключових компонентів вигорання: емоційного виснаження, деперсоналізації та

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

редукції особистісних досягнень. Обробка даних здійснювалася із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Статистично значущими вважалися результати при $p \leq 0,05$.

Отримані результати засвідчили, що 68,3% студентів демонструють помірний або високий рівень суб'єктивно сприйнятого стресу. Найбільш вираженим компонентом емоційного вигорання виявилось емоційне виснаження, яке на середньому та високому рівні спостерігалось у 83,3% респондентів. Деперсоналізація на середньому або високому рівні зафіксована у 80,0% учасників, редукція особистісних досягнень — у 80,0%. Між показниками сприйнятого стресу та загальним індексом емоційного вигорання встановлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок ($rs = 0,61$, $p < 0,01$).

Детальний аналіз кореляційних зв'язків між рівнем стресу та окремими компонентами вигорання показав таке. Зв'язок між рівнем стресу та емоційним виснаженням виявився найбільш вираженим ($rs = 0,62$, $p < 0,05$), що підтверджує центральну роль виснаження як первинного прояву вигорання. Між рівнем стресу та деперсоналізацією зафіксовано помірний позитивний зв'язок ($rs = 0,48$, $p < 0,05$): зростання стресового навантаження супроводжується поступовим емоційним дистанціюванням від навчального процесу та соціального оточення як захисним механізмом психіки. Зв'язок із показником особистісних досягнень мав зворотний характер ($rs = -0,51$, $p < 0,05$): чим вищий рівень стресу, тим нижче студенти оцінюють власну ефективність та результати своєї діяльності.

Домінування емоційного виснаження як провідного компонента може свідчити про поступове вичерпання адаптаційних ресурсів студентів в умовах тривалого академічного навантаження: особистість дедалі менше здатна емоційно відновлюватися між навчальними циклами, що створює передумови для подальшого розвитку синдрому емоційного вигорання. При цьому негативний зворотний зв'язок між стресом і відчуттям особистісних досягнень є особливо тривожним: знижена самооцінка власної компетентності додатково підсилює стресову чутливість і знижує мотивацію до навчальної діяльності.

Серед найбільш поширених джерел академічного стресу студентської молоді науковці виокремлюють складання іспитів і заліків, страх академічної неуспішності, значний обсяг самостійної роботи, а також необхідність поєднання навчання з трудовою діяльністю. В умовах сучасних суспільних викликів ці чинники можуть додатково посилюватися тривогою за безпеку близьких, нестабільністю повсякденного життя та іншими стресогенними обставинами. Отримані результати загалом узгоджуються з даними сучасних досліджень студентського вигорання [3; 7].

Ці дані підтверджують положення сучасних теорій стресу та емоційного вигорання щодо тісного взаємозв'язку між тривалим психоемоційним напруженням і виснаженням особистісних ресурсів. Зростання рівня суб'єктивно сприйнятого стресу супроводжується посиленням проявів емоційного виснаження, деперсоналізації та зниженням відчуття особистісної ефективності, що свідчить про ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентської молоді [2; 4; 6].

Отримані результати доцільно розглядати крізь призму ресурсного підходу С. Гобфолла, відповідно до якого тривалий стрес супроводжується поступовим виснаженням особистісних ресурсів. За таких умов особливого значення набувають психологічні ресурси особистості, зокрема здатність до емоційної саморегуляції, відчуття власної компетентності та наявність соціальної підтримки. Саме ці чинники в сучасних дослідженнях розглядаються як важливі ресурси, що сприяють збереженню психологічного благополуччя та знижують ризик розвитку емоційного вигорання [2].

На основі теоретичного аналізу та отриманих результатів дослідження було визначено пріоритетні напрями психологічної підтримки студентської молоді. На індивідуальному рівні важливим є формування навичок емоційної саморегуляції, опанування технік усвідомленого підходу до власного стану (зокрема практики майндфулнес), а також розвиток ефективних стратегій управління часом та навчальним навантаженням. Розвиток самоефективності та реалістичної самооцінки сприяє зниженню стресової чутливості і підвищує здатність особистості відновлюватися після навантажень.

На рівні навчальної групи та університету важливим є формування середовища психологічної безпеки, в якому студенти не уникають звернення за підтримкою. Це передбачає розвиток психологічних служб закладів вищої освіти, впровадження елементів психоосвіти у навчальний процес, а також створення студентських спільнот взаємної підтримки. Не менш важливою є роль викладачів: конструктивний зворотний зв'язок, чіткість вимог і емпатійне ставлення до навчальних труднощів студентів суттєво знижують рівень академічного стресу.

Таким чином, хронічний стрес є вагомим чинником формування емоційного вигорання студентської молоді: він поступово виснажує емоційні та когнітивні ресурси особистості, знижує мотивацію та суб'єктивне відчуття власної компетентності. Отримані результати свідчать про доцільність розвитку психологічних ресурсів та адаптивних стратегій подолання стресу як важливих напрямів профілактики емоційного вигорання студентської молоді. Розвиток психологічних ресурсів та адаптивних стратегій подолання стресу здатен суттєво знизити ризик

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

вигорання, навіть в умовах тривалого та інтенсивного академічного навантаження. Перспективи подальших досліджень пов'язані із вивченням гендерних відмінностей у прояві вигорання, а також із розробкою та апробацією профілактичних психоосвітніх програм для студентського середовища.

Список використаних джерел

1. https://doi.org/10.2307/2136404Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), (pp. 385–396). Retrieved from: https://doi.org/10.2307/2136404
2. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44(3), (pp. 513–524). Retrieved from: https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513
3. https://doi.org/10.31108/2617-6459-2019-1-34-43Karamushka, L.M., & Hnuskina, H.V. (2019). Zv'iazok mizh okremymy skladovymy syndromu «profesiinoho vyhorannia» ta motyvatsiieiu do navchannia u studentiv [The relationship between individual components of the «professional burnout» syndrome and learning motivation in students]. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational Psychology. Economic Psychology, 1, (pp. 34–43). Retrieved from: https://doi.org/10.31108/2617-6459-2019-1-34-43 [in Ukrainian].
4. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 445 p.
5. https://doi.org/10.1002/job.4030020205Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, 2(2), (pp. 99–113). Retrieved from: https://doi.org/10.1002/job.4030020205
6. Maslach, C., & Leiter, M.P. (1997). The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 186 p.
7. https://doi.org/10.1177/0022022102033005003Schaufeli, W.B., Martínez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, M., & Bakker, A.B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 33(5), (pp. 464–481). Retrieved from: https://doi.org/10.1177/0022022102033005003

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.07

Hanna Demchenko
Oleksandra Kosynska

CHRONIC STRESS AS A FACTOR OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS

The theses are devoted to the study of chronic stress as a factor contributing to emotional burnout among students. Theoretical approaches to understanding the psychological mechanisms of stress and emotional burnout, as well as the specific features of their manifestation in the student environment, are analyzed. The results of an empirical study examining the relationship between perceived stress and the components of emotional burnout among students are presented using the Perceived Stress Scale (PSS-10) and the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS). Statistically significant correlations were found between perceived stress and emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. The importance of developing psychological resources and stress-coping skills as a key direction for the prevention of emotional burnout among students is substantiated.

Key words: *chronic stress; emotional burnout; student youth; academic stress; psychological resources; psychological health.*

Відомості про автора / Information about the Author

Олександра Косинська, студентка 4 курсу спеціальності «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: kosanskayasasha@gmail.com

Oleksandra Kosynska, a fourth-year student of Psychology at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: kosanskayasasha@gmail.com

Ганна Демченко, викладач Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

Hanna Demchenko, lecturer at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

© Г. Демченко, О. Косинська *Стаття отримана редакцією 26.05.2026.*

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.08

Ганна Демченко,
Анастасія Овсянко

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТИ СУЧАСНИХ ЖІНОК: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ

Тези присвячено теоретичному аналізу внутрішньоособистісних конфліктів сучасних жінок, причин їх виникнення та психологічних механізмів подолання. Розглянуто психодинамічний, гуманістичний та когнітивно-поведінковий підходи до розуміння внутрішньоособистісного конфлікту. Висвітлено вплив соціокультурних чинників, рольової конфліктності, соціального порівняння, перфекціонізму, сімейних сценаріїв і кризових умов на формування внутрішніх суперечностей. Окрему увагу приділено психологічним механізмам подолання внутрішньоособистісних конфліктів, зокрема рефлексії, емоційній саморегуляції, конструктивним копінг-стратегіям, психологічній гнучкості та самоспівчуттю. Обґрунтовано їх значення для збереження психологічного благополуччя та особистісного розвитку жінок.

Ключові слова: *внутрішньоособистісний конфлікт; сучасні жінки; рольова конфліктність; соціальне порівняння; емоційна саморегуляція; психологічна гнучкість; самоспівчуття.*

Сучасне суспільство характеризується динамічними соціальними змінами, трансформацією гендерних ролей та зростанням психологічного навантаження на особистість. Особливо гостро ці процеси відображаються на психоемоційному стані жінок, які змушені поєднувати професійну реалізацію, сімейні обов’язки та соціальні очікування. Це формує численні внутрішні суперечності та знижує рівень психологічного благополуччя [8].

Проблема внутрішньоособистісного конфлікту посідає важливе місце в психологічній науці та розглядається в межах різних теоретичних підходів, зокрема психодинамічного, гуманістичного та когнітивно-поведінкового.

У психодинамічній традиції внутрішньоособистісний конфлікт розглядається як результат суперечностей між різними рівнями психічної організації особистості. За З. Фройдом, джерелом конфлікту виступає протистояння між інстинктивними потягами, моральними заборонами та вимогами реальності. Нерозв'язані внутрішні суперечності можуть проявлятися у вигляді тривожності, почуття провини, психологічного дискомфорту та захисних механізмів особистості.

З позицій гуманістичної психології внутрішньоособистісний конфлікт пов'язаний із невідповідністю між уявленнями людини про себе та її реальним досвідом. К. Роджерс вважав, що психологічне благополуччя залежить від узгодженості між «реальним Я» та «ідеальним Я». Чим більшою є ця невідповідність, тим вищим стає рівень внутрішнього напруження та незадоволеності собою.

У когнітивно-поведінковому підході ключову роль відіграють дисфункціональні переконання та автоматичні думки, які підтримують негативну інтерпретацію досвіду. Внутрішньоособистісний конфлікт є багаторівневою системою, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Когнітивний рівень представлений базовими переконаннями щодо себе («я недостатньо добра», «я маю бути ідеальною»), які формують стійку негативну Я-концепцію. Емоційний рівень включає хронічну тривожність, провину та сором, які часто не усвідомлюються, але проявляються через тілесне напруження та психосоматичні реакції. Поведінковий рівень проявляється через уникання, надмірний контроль або гіперкомпенсацію, що тимчасово знижує напругу, але підтримує сам конфлікт [1; 5].

Однією з головних причин внутрішніх конфліктів є суперечність між особистісними потребами та соціальними очікуваннями. Жінка одночасно має відповідати вимогам професійної ефективності, емоційної стабільності, материнства та соціальної активності, що створює хронічне психологічне напруження.

Сучасний соціокультурний простір характеризується високим рівнем нормативної невизначеності, що безпосередньо впливає на формування внутрішньоособистісних конфліктів у жінок. Гендерні норми містять

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

суперечливі очікування: з одного боку — вимога професійної реалізації та автономності, з іншого — традиційні уявлення про жіночність, турботу та самопожертву [7]. Особливого значення набуває феномен соціально нав'язаної багатозадачності, коли жінка сприймає одночасне виконання кількох соціальних ролей як обов'язкову норму. Це формує когнітивну установку на постійну недостатність власних ресурсів та знижує відчуття суб'єктивної ефективності [8]. Така амбівалентність формує стійке внутрішнє напруження та рольову конфліктність [7].

Важливим фактором є конфлікт соціальних ролей, що виникає через необхідність одночасного виконання різних функцій (працівниця, мати, партнерка). Дослідження показують, що рольове перевантаження прямо пов'язане з підвищенням рівня тривожності та емоційного виснаження [7].

Суттєвий вплив має соціальне порівняння, особливо в умовах цифрового середовища. Постійне зіставлення власного життя з ідеалізованими образами інших людей сприяє формуванню викривленого сприйняття себе, посиленню самокритики та зниженню самооцінки [2].

Окремо слід враховувати вплив сучасних кризових умов, які супроводжуються високим рівнем невизначеності, тривоги та емоційного напруження. Тривале перебування в умовах соціальної нестабільності знижує адаптаційні можливості особистості та ускладнює процес подолання внутрішніх суперечностей [8].

Внутрішньоособистісний конфлікт може розглядатися не лише як негативний стан, а й як потенційний чинник особистісного розвитку. В екзистенційній психології він інтерпретується як наслідок зіткнення людини з питаннями свободи, вибору та відповідальності, що може сприяти глибшому усвідомленню власних життєвих смислів [2].

Внутрішній конфлікт виникає в умовах «умовної цінності», коли особистість приймає себе лише за відповідності зовнішнім очікуванням. Це формує розрив між автентичним досвідом і соціально бажаною поведінкою [1].

Важливу роль відіграють когнітивні схеми, які формуються у процесі соціалізації. Негативні базові переконання («я недостатньо добра», «я маю бути ідеальною») автоматично активуються у стресових ситуаціях та підсилюють внутрішній конфлікт [6].

Додатковим чинником є феномен емоційного вигорання, який розвивається внаслідок хронічного рольового перевантаження та супроводжується втратою мотивації. Емоційне вигорання супроводжується зниженням психологічної стійкості, посиленням внутрішньої незадоволеності та втратою відчуття особистісної ефективності. У таких умовах внутрішньоособистісні суперечності переживаються більш гостро та можуть набувати хронічного характеру [8].

Також значущим є перфекціонізм, який формує нереалістичні стандарти досягнень і посилює самокритику. Це створює стійке внутрішнє напруження між «реальним Я» та «ідеальним Я» [5].

Важливим фактором формування внутрішніх конфліктів є ранні сімейні сценарії. У випадку умовного прийняття («ти хороша, коли зручна/успішна») формується базове переконання про умовність власної цінності [5]. Також значущим є наслідування материнських моделей поведінки, зокрема сценаріїв самопожертви та емоційного виснаження, які в подальшому відтворюються у власному житті жінки [2].

Для сучасних жінок характерним є прагнення до поєднання особистісної самореалізації, професійного успіху та сімейного благополуччя. Однак неможливість повною мірою відповідати всім цим очікуванням нерідко породжує внутрішні суперечності, почуття провини та незадоволеності собою. Постійне порівняння власних досягнень із соціально схвалюваними стандартами посилює внутрішню напругу та сприяє формуванню конфлікту між реальними можливостями особистості та її ідеалізованими уявленнями про себе [2; 7].

Важливим механізмом подолання внутрішньоособистісних конфліктів виступає рефлексія, яка забезпечує усвідомлення власних переживань, мотивів та суперечностей. Завдяки рефлексивному аналізу особистість отримує можливість переосмислити причини внутрішнього напруження та знайти конструктивні способи його подолання [8].

Емоційна саморегуляція є важливим ресурсом подолання внутрішньоособистісних конфліктів. Використання технік усвідомленості (mindfulness), дихальних вправ та навичок емоційного контролю сприяє зниженню рівня внутрішнього напруження й підвищує здатність особистості конструктивно реагувати на складні життєві ситуації [3].

Важливе місце у подоланні внутрішніх суперечностей займають копінг-стратегії. Відповідно до концепції R. Lazarus та S. Folkman, конструктивні способи подолання стресу сприяють адаптації особистості до складних життєвих обставин та знижують інтенсивність психологічного дискомфорту [4].

Психологічна гнучкість розглядається як здатність особистості усвідомлювати власні переживання без уникнення чи надмірного контролю над ними, зберігаючи орієнтацію на особистісно значущі цінності. У межах підходу Acceptance and Commitment Therapy (ACT) психологічна гнучкість виступає важливим чинником

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

адаптації до складних життєвих обставин та подолання внутрішніх суперечностей. Вона сприяє прийняттю власного досвіду, зменшенню впливу негативних думок і переживань та формуванню більш усвідомленої поведінки відповідно до особистісних цілей і цінностей [3].

Важливим ресурсом подолання внутрішньоособистісних конфліктів є самоспівчуття, яке передбачає доброзичливе та прийнятне ставлення до себе в ситуаціях труднощів, невдач або психологічного дискомфорту. На відміну від самокритики, самоспівчуття сприяє зниженню рівня внутрішнього напруження, почуття провини та сорому. На думку К. Нефф, воно допомагає особистості підтримувати емоційну рівновагу, формувати більш реалістичне ставлення до власних недоліків і розглядати труднощі як природну частину людського досвіду. Розвиток самоспівчуття знижує прояви перфекціонізму та сприяє конструктивному подоланню внутрішніх суперечностей [6].

Таким чином, внутрішньоособистісні конфлікти сучасних жінок є складним багаторівневим психологічним явищем, що формується під впливом соціокультурних, емоційних та особистісних чинників. Основними причинами їх виникнення виступають конфлікт соціальних ролей, невідповідність між особистими потребами та суспільними очікуваннями, а також високий рівень психологічного навантаження. Ефективне подолання внутрішньоособистісних конфліктів можливе за умов розвитку рефлексії, емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості та використання конструктивних копінг-стратегій.

Список використаних джерел

1. Beck, J.S. (2021). Kohnityvno-povedinkova terapiia: osnovy ta profesiini navychky [Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond]. Kyiv: Svaroh, 416 p. [in Ukrainian].
2. Chepelieva, N.V. (2022). Osobystisna identychnist u kryzovykh umovakh suchasnoho suspilstva [Personal Identity in Crisis Conditions of Modern Society]. Psykholohiia i osobystist [Psychology and Personality], 2, (pp. 15–27) [in Ukrainian].
3. Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2021). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. New York: Guilford Press, 402 p.
4. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 445 p.
5. Maksymenko, S.D. (Ed.). (2025). Zahalna psykholohiia [General Psychology] (4th ed., Vol. 1). Kyiv: Liudmyla, 568 p. [in Ukrainian].
6. Neff, K. (2021). Spivchuttia do sebe. Syla dobroty do sebe [Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself] (O. Tilna, Trans.). Kyiv: Nash Format, 336 p. [in Ukrainian].
7. Orban-Lembryk, L.E. (2021). Sotsialna psykholohiia [Social Psychology]. Kyiv: Akademvydav, 448 p. [in Ukrainian].
8. Tytarenko, T.M. (2020). Psykholohiia osobystosti: zhyttievi kryzy ta sposoby yikh podolannia [Personality Psychology: Life Crises and Ways of Overcoming Them]. Kyiv: Karavela, 336 p. [in Ukrainian].

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.08

Hanna Demchenko
Anastasiia Ovsianko

INTRAPERSONAL CONFLICTS OF MODERN WOMEN: CAUSES AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF COPING

The theses are devoted to a theoretical analysis of intrapersonal conflicts in modern women, the causes of their occurrence, and the psychological mechanisms of coping with them. Psychodynamic, humanistic, and cognitive-behavioral approaches to understanding intrapersonal conflict are examined. The influence of sociocultural factors, role conflict, social comparison, perfectionism, family scenarios, and crisis conditions on the development of internal contradictions is highlighted. Particular attention is paid to the psychological mechanisms of coping with intrapersonal conflicts, including reflection, emotional self-regulation, constructive coping strategies, psychological flexibility, and self-compassion. The importance of these mechanisms for maintaining psychological well-being and promoting women's personal development is substantiated.

Key words: *intrapersonal conflict; modern women; role conflict; social comparison; emotional self-regulation; psychological flexibility; self-compassion.*

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Відомості про авторів / Information about the Authors

Анастасія Овсянко, здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: anastasiaovsyanko1997@gmail.com.

Anastasiia Ovsianko, Student of Specialty 053 Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: anastasiaovsyanko1997@gmail.com.

Ганна Демченко, викладач кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

Hanna Demchenko, Lecturer at the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

© Г. Демченко, А. Овсянко

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.09

Ганна Демченко,
Аліна Остапенко

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ ОСІБ РАННЬОЇ ТА ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ

У тезах представлено результати емпіричного дослідження впливу тривожності на самооцінку осіб ранньої (15–18 років) та пізньої юності (19–23 роки). Виявлено, що у більшості досліджуваних переважає високий рівень домагань та адекватна самооцінка, однак 60% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності. Встановлено негативний кореляційний зв'язок між самооцінкою та тривожністю (r = -0,53 для особистісної тривожності). Рівень домагань не корелює з тривожністю, що свідчить про збереження мотивації досягнення навіть у тривожних студентів. У пізній юності негативний вплив тривожності на самооцінку є більш вираженим.

Ключові слова: *тривожність, самооцінка, рівень домагань, рання юність, пізня юність, кореляційний аналіз.*

Юнацький вік є одним із найбільш сенситивних періодів для становлення самосвідомості, формування Я-концепції та розвитку самооцінки. Саме в цей період людина вперше стикається з необхідністю реального професійного та особистісного самовизначення, що супроводжується підвищеним рівнем рефлексії, критичним переосмисленням власних якостей, можливостей та обмежень. Водночас юність характеризується загостреною потребою у соціальному визнанні, прийнятті з боку референтної групи, що робить особистість особливо вразливою до оцінок оточення [5]. У цьому контексті тривожність як схильність індивіда до переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням несприятливого розвитку подій, може суттєво впливати на адекватність самооцінки, спотворюючи уявлення юнаків та дівчат про власні здібності та перспективи [1].

Проблема взаємозв'язку тривожності та самооцінки є однією з центральних у психології юнацького віку. У працях Ч. Спілбергера [2], К. Мрука [1], І. Ясточкіної [4], зазначається, що підвищений рівень тривожності часто супроводжується невпевненістю у собі, негативним самосприйняттям та труднощами соціально-психологічної адаптації. Занижена самооцінка, своєю чергою, може посилювати схильність особистості до переживання тривоги та емоційного напруження [2]. Ч. Спілбергер розрізняє тривожність як стан (реактивну) та як властивість особистості (особистісну), підкреслюючи, що остання є більш стійким предиктором порушень емоційної регуляції. У юнацькому віці особистісна тривожність поступово набуває стійкого характеру та може як сприяти мобілізації особистісних ресурсів у складних ситуаціях, так і ускладнювати процеси соціально-психологічної адаптації [2; 4]. Водночас вікова динаміка зв'язку між тривожністю та самооцінкою у ранній та пізній юності залишається недостатньо вивченою, що й зумовило мету дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Новоодесткої ЗОШ №2 та Криворізького державного педагогічного університету. У вибірку увійшли 40 осіб віком від 15 до 23 років, що відповідає періоду ранньої (15–18 років) та пізньої юності (19–23 роки). З них 50% респондентів належали до групи ранньої юності та 50% – до групи пізньої юності. Рання юність – це період завершення шкільного навчання, вибір професійного шляху, перші кроки до самостійності. Пізня юність – період навчання у закладі вищої освіти, початок професійної діяльності, становлення соціальної зрілості. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічного дослідження.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик: методику діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн (для визначення рівня домагань та висоти самооцінки), методику визначення тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна (для діагностики реактивної та особистісної тривожності), а також шкалу прояву тривожності Дж. Тейлор (для вимірювання рівня особистісної тривожності як стійкої індивідуально-психологічної характеристики) [3]. Вибір методик зумовлений їхньою валідністю, надійністю та широким застосуванням у дослідженнях осіб юнацького віку.

Аналіз результатів за методикою Дембо–Рубінштейн показав, що у більшості досліджуваних переважає високий рівень домагань (44% загальної вибірки), що відповідає нормативним показникам та характеризує

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

оптимальне уявлення про власні можливості. Такий результат є позитивним чинником особистісного розвитку, оскільки вказує на наявність мотивації досягнення, прагнення до самореалізації та професійного становлення. Разом із тим 20% респондентів продемонстрували дуже високий рівень домагань, що може свідчити про нереалістичність оцінювання власних можливостей. Частіше такі показники зустрічаються у групі пізньої юності (23%), що може бути пов'язано з активним професійним самовизначенням і прагненням до соціального утвердження. Низький рівень домагань виявлено у 12% досліджуваних, причому частіше у групі ранньої юності (16% проти 8% у пізній юності), що може вказувати на недостатню впевненість у власних можливостях.

Щодо висоти самооцінки, то у більшості студентів (64%) вона перебуває в межах середнього та високого рівнів, що відповідає адекватній самооцінці. Це свідчить про сформоване реалістичне уявлення про себе, здатність критично оцінювати власні якості та результати діяльності. Завищену самооцінку зафіксовано у 28% досліджуваних, що частіше проявляється у групі пізньої юності (31% проти 25% у ранній юності). Такий показник може бути пов'язаний із прагненням до самоствердження, підвищеною значущістю соціального статусу та професійної перспективи. Низька самооцінка виявлена лише у 8% респондентів (по 8% в обох групах). Таким чином, загальний профіль самооцінки у досліджуваних є відносно сприятливим, однак наявність завищеної самооцінки у чверті вибірки може приховувати внутрішню невпевненість та потребу в додатковому психологічному супроводі.

Результати дослідження тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна показали, що середній рівень реактивної тривожності переважає в обох групах (44% загальної вибірки), що свідчить про помірний рівень емоційної напруги у відповідь на поточні стресові ситуації. Високий рівень реактивної тривожності виявлено у 44% опитаних, частіше у групі пізньої юності (46% проти 42% у ранній юності), що може бути пов'язано із зростанням академічної та соціальної відповідальності. Низький рівень реактивної тривожності спостерігається у 12% респондентів (8% у ранній юності, 15% у пізній юності). Ці дані свідчать про те, що більшість юнаків та дівчат адекватно реагують на стресові ситуації, однак майже половина з них має підвищену чутливість до стресу, що може негативно позначатися на навчальній діяльності та соціальній адаптації.

Високий рівень особистісної тривожності за цією ж методикою спостерігається у 60% студентів, що вказує на схильність більшості юнаків і дівчат до стійкого занепокоєння, переживань та емоційної напруги. Частка студентів із середнім рівнем особистісної тривожності становить 36%, що свідчить про достатньо адекватну регуляцію емоцій. Низький рівень зафіксовано лише у 4% респондентів (тільки у пізній юності). У групі ранньої юності високий рівень особистісної тривожності становить 58%, у пізній – 61%. Отже, особистісна тривожність є більш поширеним явищем, ніж реактивна, що підтверджує її характер як стійкої риси особистості, що формується в юнацькому віці.

За шкалою прояву тривожності Дж. Тейлор більшість студентів (44%) мають високий рівень тривожності, що вказує на значну емоційну напруженість і схильність до тривоги в повсякденному житті та навчанні. Частка студентів із дуже високим рівнем тривожності становить 16% (17% у ранній юності, 15% у пізній), що є тривожним показником і може потребувати психологічної підтримки. Середній високий рівень тривожності спостерігається у 32% студентів (33% у ранній юності, 31% у пізній). Лише 8% мають середній низький рівень тривожності (по 8% в обох групах). Низький рівень тривожності не виявлено в жодній з груп, що може свідчити про те, що для сучасних юнаків та дівчат тривожність є типовою психологічною характеристикою, пов'язаною з навчальним навантаженням, соціальними очікуваннями та процесом професійного самовизначення.

Для перевірки гіпотези про вплив тривожності на самооцінку було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Встановлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та усіма показниками тривожності. Найсильніший зв'язок спостерігається з особистісною тривожністю ($r = -0{,}53$; $p < 0{,}01$), що свідчить про те, що високий рівень тривожності стійко пов'язаний із заниженою або менш адекватною самооцінкою. Це підтверджує положення про те, що особистісна тривожність виступає внутрішнім бар'єром, який заважає юнакам та дівчатам адекватно сприймати власні досягнення та якості. Реактивна тривожність демонструє помірний негативний зв'язок ($r = -0{,}41$; $p < 0{,}05$), тобто тимчасові емоційні переживання також здатні знижувати оцінку власних можливостей. Загальна тривожність за шкалою Тейлор має кореляцію $r = -0{,}48$ ($p < 0{,}01$). Ці дані підтверджують теоретичні положення про те, що тривожні особи схильні до більш критичного та песимістичного оцінювання себе, своїх якостей та результатів діяльності.

Кореляції між рівнем домагань та тривожністю виявилися невеликими та незначущими ($r = 0{,}12$–$0{,}18$), що вказує на те, що прагнення досягати високих результатів у цілому не залежить від рівня тривожності. Це підтверджує, що високий рівень домагань є позитивним чинником особистісного розвитку, навіть у студентів із підвищеною тривожністю. Іншими словами, тривожні юнаки та дівчата можуть ставити перед собою високі цілі, однак їхня віра у власну здатність досягти цих цілей (самооцінка) є значно нижчою. Це створює внутрішній конфлікт між високими прагненнями та невпевненістю у своїх силах, що може призводити до хронічного

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

емоційного напруження.

При порівнянні груп ранньої та пізньої юності виявлено, що у групі пізньої юності негативні кореляції між особистісною тривожністю і самооцінкою є більш вираженими (r = -0,55), що відображає зростаючу значущість соціального та професійного успіху для молодих дорослих і підвищену емоційну відповідальність. У групі ранньої юності цей зв'язок дещо слабший (r = -0,35…-0,50). Це може свідчити про те, що з віком вплив тривожності на самооцінку посилюється, оскільки реальні вимоги до особистості зростають, а неуспіх у професійній або соціальній сфері сприймається болючіше. Крім того, у пізній юності більш вираженим є страх негативної оцінки з боку оточення, що також підсилює тривожність та знижує самооцінку.

Отже, підвищений рівень тривожності у юнацькому віці сприяє формуванню заниженої або менш адекватної самооцінки. Особистісна тривожність має більш стійкий і виражений негативний вплив на самооцінку порівняно з реактивною тривожністю. Рівень домагань не корелює значущо з тривожністю, що свідчить про збереження мотивації досягнення навіть у студентів із підвищеним рівнем тривожності. Віковий фактор проявляється у тому, що у пізній юності негативний вплив тривожності на самооцінку є більш вираженим. Отримані результати свідчать про необхідність психопрофілактичної роботи зі студентами юнацького віку для розвитку адекватної самооцінки та формування стратегій подолання тривожності. Особливої уваги потребують особи пізньої юності, в яких зв'язок між тривожністю та самооцінкою є найбільш тісним. Психокорекційна робота має бути спрямована не лише на зниження рівня тривожності, але й на формування реалістичного уявлення про власні можливості, розвиток впевненості у собі та навичок ефективної саморегуляції в стресових ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Mruk, C.J. (2013). Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice (4th ed.). New York: Springer Publishing Company.
2. Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, R., Vagg, P.R., & Jacobs, G.A. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press.
3. Taylor, J.A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. The Journal of Abnormal and Social Psychology, 48(2), (pp. 285–290).
4. Yastochkina, I.A. (2011). Psykholohichni chynnyky vynyknennia ta korektsiia osobystisnoi tryvozhnosti u rannomu yunatskomu vitsi [Psychological factors of occurrence and correction of personal anxiety in early adolescence]. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv, 21 p. [in Ukrainian].
5. Zabrotskyi, M.M. (2001). Osnovy vikovoi psykholohii [Fundamentals of developmental psychology]. Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, 112 p. [in Ukrainian].

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.09

Hanna Demchenko,
Alina Ostapenko

THE INFLUENCE OF ANXIETY ON SELF-ESTEEM IN EARLY AND LATE ADOLESCENCE

The theses present the results of an empirical study of the influence of anxiety on self-esteem in individuals of early (15–18 years) and late adolescence (19–23 years). It was found that the majority of respondents have a high level of aspirations and adequate self-esteem, but 60% of respondents have a high level of trait anxiety. A negative correlation between self-esteem and anxiety was established (r = -0.53 for trait anxiety). The level of aspirations does not correlate with anxiety, indicating the preservation of achievement motivation even in anxious students. In late adolescence, the negative impact of anxiety on self-esteem is more pronounced.

Keywords: *anxiety, self-esteem, level of aspirations, early adolescence, late adolescence, correlation analysis.*

Відомості про автора / Information about the Author

Аліна Остапенко, студентка 4 курсу спеціальності «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: shyfairyded@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0005-7852-4132.

Alina Ostapenko, a fourth-year student of Psychology at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: shyfairyded@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0005-7852-4132.

Ганна Демченко, викладач Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

Hanna Demchenko, lecturer at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

© А. Остапенко, Г. Демченко
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.10

Ганна Демченко,
Олександр Стоянов

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ РОЛЬ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Саморегуляція особистості розглядається як складний психологічний механізм свідомого керування пізнавальною, емоційною, вольовою та поведінковою активністю, що забезпечує ефективну організацію навчальної діяльності студентської молоді.

У дослідженні розкрито психологічний зміст саморегуляції особистості та визначено її значення у процесі професійного становлення студентів. Визначено, що саморегуляція забезпечує здатність самостійно формулювати навчальні цілі, планувати послідовність дій, здійснювати самоконтроль, оцінювати досягнуті результати й коригувати власну освітню стратегію.

Окрему увагу приділено взаємозв'язку мотивації, самооцінки, вольових якостей, емоційної стійкості, рефлексивності, самостійності та ініціативності як ключових компонентів саморегуляції навчальної діяльності. Підкреслено роль самооцінки як важливого регулятивного чинника, що впливає на постановку цілей, вибір способів їх досягнення, рівень наполегливості, характер самоконтролю та здатність до самокорекції. Розвиток саморегуляції розглядається як необхідна умова академічної успішності, особистісної зрілості та переходу студента від зовнішньо організованого навчання до внутрішньо вмотивованої самоорганізації.

Ключові слова: *саморегуляція, студентська молодь, навчальна діяльність, мотивація, самооцінка, самоконтроль, самокорекція, вольова саморегуляція, академічна успішність, особистісний розвиток.*

Вивчення структурної організації саморегуляції навчальної діяльності у юнацькому віці належить до важливих теоретико-прикладних завдань вікової й педагогічної психології, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення особистості як суб'єкта власної активності, навчального вибору, відповідальності та соціальної взаємодії. Саморегуляція у навчальній сфері не зводиться лише до здатності студента контролювати окремі дії або дотримуватися зовнішніх вимог освітнього процесу. Вона охоплює цілісну систему внутрішніх психологічних механізмів, які забезпечують постановку навчальних цілей, усвідомлення мотивів діяльності, планування способів досягнення результату, контроль за власними діями, корекцію помилок і оцінювання досягнутого. У цьому контексті саморегуляція постає як складний особистісно-діяльнісний процес, що визначає не лише результативність засвоєння знань, а й здатність молодої людини адаптуватися до змін освітнього середовища, зберігати навчальну активність за умов підвищених вимог і самостійно організовувати власну пізнавальну діяльність [5].

Саморегуляція навчальної діяльності студентської молоді формується під впливом сукупності внутрішніх умов, серед яких особливе значення мають мотиваційна спрямованість, рівень самооцінки, вольові якості, здатність до рефлексії, емоційна стійкість, відповідальність і сформованість навичок самоконтролю [1, с. 95]. Саме поєднання цих характеристик визначає, наскільки студент спроможний не лише виконувати навчальні завдання, а й усвідомлено керувати власною активністю, долати труднощі, підтримувати інтерес до навчання та досягати стабільних результатів. У юнацькому віці особливої ваги набуває розвиток волі як здатності особистості діяти відповідно до усвідомленої мети, стримувати імпульсивні реакції, мобілізувати зусилля і завершувати розпочату діяльність навіть за наявності перешкод. Тому вольові якості виступають не другорядним компонентом, а одним із провідних психологічних чинників саморегуляції навчальної поведінки, оскільки забезпечують перехід від наміру до цілеспрямованої дії.

У навчальній діяльності саморегуляція виявляється через здатність студента самостійно визначати зміст і послідовність власних дій, співвідносити навчальні завдання з особистими можливостями, обирати оптимальні способи роботи з інформацією та оцінювати ефективність досягнутого результату. Її сформованість впливає на якість академічної адаптації, оскільки студент, який володіє навичками саморегуляції, краще пристосовується до

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

нових вимог, більш усвідомлено розподіляє час, конструктивніше реагує на невдачі й здатний коригувати власну навчальну стратегію. Водночас недостатній розвиток саморегуляційних механізмів може проявлятися у нестійкості мотивації, труднощах планування, зниженні наполегливості, залежності від зовнішнього контролю та фрагментарному виконанні навчальних завдань. Так, саморегуляція є не лише умовою успішності навчання, а й важливим показником особистісної зрілості студента.

У навчальній діяльності саморегуляція виступає процесом довільної організації студентом власної поведінки, спрямованої на самонавчання, професійне становлення та особистісний розвиток. Її зміст охоплює не тільки контроль за виконанням навчальних завдань, а й усвідомлення власних мотивів, адекватну оцінку навчальних можливостей, вибір способів роботи з інформацією, здатність підтримувати внутрішню дисципліну та продуктивно реагувати на складні або нестандартні ситуації. Для студентської молоді це має особливе значення, оскільки навчання у закладі вищої освіти передбачає значну частку самостійної роботи, відповідальність за індивідуальну освітню траєкторію та необхідність поєднання навчальних, комунікативних і професійно орієнтованих завдань.

Як зазначає О. Семеген, саморегуляція навчальної діяльності студентської молоді може розглядатися як цілісний процес усвідомленого керування власною пізнавальною, емоційною та поведінковою активністю. У межах освітнього процесу вона виявляється не лише у здатності студента дотримуватися навчальних вимог, а й у спроможності самостійно визначати мету діяльності, планувати її виконання, контролювати проміжні результати, долати труднощі та коригувати власні дії відповідно до змін навчальної ситуації [3, с. 345]. Особливого значення набуває вольова саморегуляція, оскільки вона забезпечує перехід від навчального наміру до реальної дії, підтримує наполегливість, витримку, відповідальність і здатність завершувати розпочату роботу навіть за умов високого інтелектуального або емоційного навантаження.

Розвиток саморегуляції студентів доцільно розглядати через взаємодію трьох основних рівнів: емоційного, вольового та інтелектуального. Емоційна саморегуляція забезпечує здатність керувати переживаннями, знижувати вплив ситуативного напруження, зберігати працездатність під час складних навчальних завдань і підтримувати психологічну стійкість у процесі академічної адаптації. Вольова саморегуляція пов’язана з умінням мобілізувати зусилля, дотримуватися поставленої мети, протистояти відволікаючим чинникам і завершувати діяльність попри втому або зниження мотивації. Інтелектуальна саморегуляція виявляється у здатності студента аналізувати навчальну ситуацію, добирати ефективні способи розв’язання завдань, критично оцінювати власні помилки та перебудовувати стратегію навчання відповідно до отриманого результату.

Зовнішні прояви саморегуляції у навчальній діяльності студентів простежуються через конкретні дії та операції: своєчасне виконання завдань, дотримання навчального режиму, участь у груповій роботі, підготовку до занять, активність під час обговорень, здатність самостійно працювати з джерелами та виконувати дослідницькі завдання. Водночас ці зовнішні прояви залежать від внутрішніх компонентів саморегуляції: мотивації, самооцінки, відповідальності, самостійності, емоційної стійкості, організованості й рефлексивності. Саме внутрішні чинники визначають, чи буде навчальна активність студента послідовною, усвідомленою та результативною, чи залишатиметься ситуативною і залежною від зовнішнього контролю.

Так, мотиваційно-організаційний компонент виявляється в організованості, відповідальності, дисциплінованості та здатності студента планувати власну діяльність. Емоційно-вольовий компонент пов’язаний із упевненістю, наполегливістю, витримкою та здатністю зберігати продуктивність у складних навчальних умовах. Інтелектуально-вольовий компонент охоплює самостійність, ініціативність, пізнавальну активність і готовність до пошуку ефективних способів виконання завдань. Комунікативний компонент проявляється у здатності до співпраці, конструктивної взаємодії, емпатії та узгодження власної активності з вимогами групового навчального середовища.

Внутрішній зміст саморегуляції студентської молоді формується через мотивацію, самооцінку та сукупність особистісних якостей, що забезпечують стійкість навчальної діяльності. Мотивація визначає спрямованість студента на досягнення освітніх і професійних результатів, самооцінка впливає на здатність адекватно співвідносити власні можливості з навчальними вимогами, а особистісні якості забезпечують сталість поведінки в різних ситуаціях освітнього процесу. Взаємодія цих компонентів дає змогу студентові не лише виконувати навчальні завдання, а й усвідомлено вибудовувати індивідуальну стратегію навчання, коригувати її відповідно до результатів власної діяльності та поступово переходити від зовнішньо заданої організації навчання до самостійного управління власним освітнім розвитком.

Психологічне осмислення саморегуляції навчальної діяльності студентської молоді дає змогу зосередити увагу на тих її компонентах, які безпосередньо впливають на академічну результативність, здатність до самостійного навчання та особистісне становлення майбутнього фахівця. У цьому контексті важливо не лише описати зовнішні прояви організованої навчальної поведінки, а й виявити ті внутрішні чинники, які визначають

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

здатність студента ставити мету, підтримувати навчальну мотивацію, оцінювати власні можливості, контролювати перебіг діяльності та коригувати її у разі виникнення труднощів. Як зазначають Н. Сергієнко та О. Сугак, саморегуляція особистості пов'язана з функціонуванням комплексу психологічних характеристик, які забезпечують узгодження внутрішніх станів, ціннісних орієнтацій, поведінкових реакцій і способів діяльності [4].

У навчальній діяльності провідним орієнтиром саморегуляції є прийнята студентом мета, оскільки саме вона визначає спрямованість пізнавальної активності, послідовність дій і критерії оцінювання результату. Проте сама наявність мети ще не забезпечує ефективності навчання, якщо вона не підкріплена стійкою мотивацією, адекватною самооцінкою, відповідальністю, самостійністю та здатністю до вольового зусилля. Саморегуляція формується не як ізольована навичка, а як результат поступового розвитку особистісних якостей, які дають студентові змогу усвідомлювати власні освітні потреби, співвідносити їх із реальними можливостями та добирати засоби досягнення навчального результату. У цьому аспекті важливо враховувати, що недостатня узгодженість між мотивами, самооцінкою та особистісними якостями може знижувати стійкість навчальної активності, посилювати внутрішню напругу й ускладнювати процес академічної адаптації [2, с. 146].

Мотивація, самооцінка та сукупність особистісних якостей утворюють внутрішній вектор саморегуляції, який визначає характер навчальної поведінки студента на етапі реалізації поставленої мети. Мотивація задає спрямованість діяльності та пояснює, заради чого студент докладає зусиль; самооцінка забезпечує співвіднесення навчальних вимог із власними ресурсами; особистісні якості визначають сталість, послідовність і надійність поведінки у процесі виконання завдань. Саме тому студент із розвиненою саморегуляцією не лише формально виконує навчальні вимоги, а й здатний осмислено планувати власну роботу, самостійно знаходити способи подолання труднощів, підтримувати продуктивність і відповідально ставитися до результатів навчальної діяльності.

Регулятивний процес у навчальній діяльності студентської молоді можна представити як послідовну взаємодію кількох психологічних ланок (рис. 2).



Рис. 2 Регулятивний процес у навчальній діяльності студентської молоді
Джерело: сформовано автором на основі [2; 5]

Така логіка дає змогу пояснити, чому саморегуляція не завершується виконанням конкретного завдання, а продовжується у формі аналізу отриманого досвіду. Якщо результат відповідає поставленій меті, студент закріплює обрану стратегію діяльності; якщо ж виникає розбіжність між очікуваним і фактичним результатом, активізуються механізми самокорекції, що передбачають зміну способів навчання, перегляд часової організації, уточнення мети або переоцінку власних можливостей.

Саморегуляція навчальної діяльності студентської молоді постає як послідовний і водночас внутрішньо складний процес, що розгортається від самодіагностики власних можливостей, мотивів і навчальних труднощів до самоутвердження студента як активного суб'єкта освітньої діяльності. Її ефективність залежить від того, наскільки здобувач освіти здатний не лише визначати мету й організовувати власні дії, а й критично оцінювати їх перебіг, співвідносити фактичні результати із запланованими та своєчасно вносити необхідні зміни. У цьому процесі самооцінка є важливим компонентом саморегуляції, оскільки впливає на постановку навчальних цілей, вибір способів їх досягнення, рівень наполегливості, особливості самоконтролю та готовність до самокорекції. Саме здатність студента переходити від зовнішнього виконання навчальних вимог до внутрішньо вмотивованої самоорганізації свідчить про сформованість саморегуляції як важливої умови академічної результативності, професійного становлення й особистісної зрілості.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Список використаних джерел

1. https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-3-95-105Andriiash, M. (2020). Osoblyvosti voli ta volovykh yakostei v yunatskomu vitsi [Features of will and volitional qualities in adolescence]. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and Applied Problems of Psychology, 3(53), (pp. 95–105). Retrieved from: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-3-95-105 [in Ukrainian].
2. Balushok, M. (2014). Samorehuliatsiia yak faktor vnutrishnoosobystisnoho konfliktu v yunatskomu vitsi [Self-regulation as a factor of intrapersonal conflict in adolescence]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Pytannia psykholohii – Bulletin of the National Defence University of Ukraine. Psychology Issues, 4(41), (pp. 146–151) [in Ukrainian].
3. Semehen, O. (2023). Osoblyvosti volovoi samorehuliatsii studentiv-psykholohiv [Features of volitional self-regulation of psychology students]. Materialy XXIII Mizhnarodnoi konferentsii «Polit. Suchasni problemy nauky» – Proceedings of the XXIII International Conference «Polit. Modern Problems of Science», (pp. 345–347) [in Ukrainian].
4. Serhiienko, N.P., & Suhak, O.S. (2017). Psykholohichni osoblyvosti samorehuliatsii osobystosti [Psychological features of personality self-regulation]. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii – Problems of Extreme and Crisis Psychology, 21 (pp. 65-73) [in Ukrainian].
5. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. Theory Into Practice, 41(2), 64–70. Retrieved from: https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.10

Hanna Demchenko,
Oleksandr Stoyanov

PERSONAL SELF-REGULATION AND ITS ROLE IN THE LEARNING ACTIVITY OF STUDENT YOUTH

Personal self-regulation is considered a complex psychological mechanism of conscious control over cognitive, emotional, volitional, and behavioral activity, ensuring the effective organization of students' learning activities.
The study reveals the psychological essence of personal self-regulation and highlights its significance in the process of students' professional development. It is emphasized that self-regulation enables students to independently formulate learning goals, plan sequences of actions, exercise self-control, evaluate achieved outcomes, and adjust their educational strategies.
Particular attention is paid to the interrelationship between motivation, self-esteem, volitional qualities, emotional stability, reflexivity, independence, and initiative as key components of self-regulation in learning activities. The role of self-esteem as an important regulatory factor influencing goal setting, the choice of achievement strategies, persistence, self-control, and the capacity for self-correction is highlighted. The development of self-regulation is regarded as a necessary condition for academic success, personal maturity, and the transition from externally organized learning to internally motivated self-organization.

Key words: *self-regulation, student youth, learning activity, motivation, self-esteem, self-control, self-correction, volitional self-regulation, academic success, personal development.*

Відомості про авторів / Information about the Authors

Олександр Стоянов, здобувач освіти IV курсу 465 групи першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Oleksandr Stoyanov, IV-year student of group 465 of the first (bachelor's) level of higher education, specialty 053 "Psychology" Petro Mohyla National University of Ukraine, Mykolaiv, Ukraine.

Ганна Демченко, викладач Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

Hanna Demchenko, lecturer at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

© Г. Демченко, О. Стоянов
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.11

Ганна Демченко

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОГО ПІДХОДУ

Тези присвячено теоретичному аналізу емоційної саморегуляції студентської молоді в контексті когнітивно-поведінкового підходу. Проаналізовано сучасні підходи до розуміння емоційної саморегуляції та її ролі у забезпеченні психологічної адаптації особистості. Особливу увагу приділено когнітивно-поведінковим механізмам емоційної саморегуляції, зокрема автоматичним думкам, когнітивним спотворенням, когнітивній переоцінці та поведінковим стратегіям реагування. Висвітлено вплив способів інтерпретації життєвих подій на емоційний стан і поведінку студентів. Обґрунтовано значення розвитку навичок емоційної саморегуляції як важливого ресурсу психологічного благополуччя, стресостійкості та успішної адаптації студентської молоді до вимог освітнього середовища.

Ключові слова: *емоційна саморегуляція; студентська молодь; когнітивно-поведінковий підхід; автоматичні думки; когнітивна переоцінка; поведінкові стратегії; психологічна адаптація.*

Студентський вік є важливим етапом особистісного становлення, що супроводжується значними змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Навчальна діяльність, професійне самовизначення, розширення кола соціальних контактів, необхідність прийняття самостійних рішень та адаптація до нових умов життя створюють підвищене емоційне навантаження. У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема емоційної саморегуляції як здатності особистості усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоції. В умовах високого інформаційного навантаження та зростання вимог до навчальної діяльності проблема розвитку навичок емоційної саморегуляції студентської молоді набуває особливої актуальності.

У сучасній психології емоційна саморегуляція розглядається як один із ключових механізмів психологічної адаптації та підтримання психічного благополуччя. Вона забезпечує можливість ефективного реагування на стресові події, збереження внутрішньої рівноваги та конструктивної взаємодії з навколишнім середовищем. Недостатній розвиток навичок саморегуляції може сприяти виникненню тривожності, емоційного виснаження, труднощів міжособистісної взаємодії та зниженню академічної успішності.

Емоційна саморегуляція є важливою складовою психічного функціонування особистості та забезпечує здатність людини керувати власними емоційними переживаннями відповідно до вимог ситуації та особистісних цілей. Відповідно до APA Dictionary of Psychology, емоційна регуляція охоплює процеси, за допомогою яких людина впливає на виникнення, інтенсивність, тривалість та способи вираження емоцій. За Р. Томпсоном, вона охоплює процеси моніторингу, оцінки та модифікації емоційних реакцій відповідно до індивідуальних цілей і вимог ситуації. Дж. Гросс визначає емоційну регуляцію як сукупність процесів, за допомогою яких людина впливає на виникнення емоцій, їхню інтенсивність, тривалість та способи вираження. Відповідно до процесуальної моделі Дж. Гросса, регуляція емоцій може здійснюватися на різних етапах емоційного процесу через вибір ситуації, спрямування уваги, когнітивну переоцінку або модифікацію емоційної реакції. Ефективна емоційна саморегуляція сприяє психологічному благополуччю, стресостійкості та успішній адаптації особистості до вимог соціального середовища [1; 4; 6].

У межах когнітивно-поведінкового підходу емоційна саморегуляція розглядається через взаємозв'язок когніцій, емоцій та поведінки. Згідно з когнітивною теорією А. Бека, в основі емоційних труднощів лежать дисфункціональні когнітивні процеси, які спричиняють викривлене сприйняття реальності. Негнучкі та неточні уявлення про себе, навколишній світ і майбутнє формують негативні автоматичні думки та дисфункціональні переконання, що можуть посилювати тривогу, емоційне напруження й зумовлювати виникнення дезадаптивних поведінкових реакцій. Розвиваючи положення когнітивної теорії, Дж. Бек зазначає, що емоційні переживання людини визначаються не лише зовнішніми подіями, а насамперед способом їх інтерпретації. Усвідомлення

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

автоматичних думок, виявлення когнітивних спотворень, їх критичне переосмислення та формування більш адаптивних способів оцінювання ситуації виступають важливими механізмами емоційної саморегуляції. Особливе значення у цьому процесі має когнітивна реструктуризація, яка сприяє зменшенню емоційного дистресу, підвищенню психологічної гнучкості та розвитку конструктивних моделей поведінки [2; 5, с. 112–113].

Подібних поглядів дотримувався А. Елліс, який розробив раціонально-емоційну поведінкову терапію. Відповідно до його ABC-моделі, емоційні та поведінкові наслідки зумовлюються не самою подією, а переконаннями особистості щодо неї. Ірраціональні переконання, пов'язані з надмірними вимогами до себе, інших людей або життєвих обставин, можуть сприяти виникненню негативних емоційних станів та ускладнювати процес емоційної саморегуляції. Натомість формування більш раціональних і гнучких переконань сприяє зниженню емоційного напруження та розвитку адаптивних способів реагування [3].

Розвиваючи положення когнітивної теорії, сучасний когнітивно-поведінковий підхід виходить із того, що емоційні реакції людини визначаються не самими подіями, а значенням, якого вона їм надає. Одна й та сама ситуація може викликати різні емоційні переживання залежно від її когнітивної оцінки, що підкреслює провідну роль мислення у формуванні емоційного досвіду особистості. У цьому контексті важливим завданням емоційної саморегуляції є усвідомлення власних способів інтерпретації подій та розвиток здатності до їх критичного переосмислення [7, с. 16–17].

У межах когнітивно-поведінкового підходу людина розглядається як цілісна інтерактивна система, у якій взаємопов’язані когнітивна, емоційна, поведінкова та фізіологічна сфери. Зміни в одному з цих компонентів впливають на функціонування інших, тому корекція неадаптивних думок або поведінкових стратегій може сприяти зменшенню емоційного напруження та покращенню психологічного благополуччя. Відповідно, емоційна саморегуляція постає як динамічний процес взаємодії когніцій, емоцій, поведінки та фізіологічних реакцій, спрямований на підтримання внутрішньої рівноваги та адаптацію до вимог середовища [7, с. 18–19].

Важливим положенням когнітивно-поведінкового підходу є також визнання активної ролі поведінки у регуляції емоційних станів. Поведінкові реакції розглядаються не лише як наслідок думок та емоцій, а і як чинник їх зміни. Застосування конструктивних поведінкових стратегій, розвиток навичок проблемно-орієнтованого подолання труднощів та поступове подолання поведінки уникнення сприяють формуванню більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації. У зв’язку з цим розвиток емоційної саморегуляції студентської молоді передбачає не лише зміну способів мислення, а й формування ефективних моделей поведінки, що забезпечують успішну адаптацію до навчальних і життєвих викликів [7, с. 17].

Одним із ключових когнітивно-поведінкових механізмів емоційної саморегуляції є автоматичні думки. За Дж. Бек, вони виникають швидко, часто неусвідомлено та відображають інтерпретацію людиною конкретної ситуації. Автоматичні думки можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. У студентському середовищі поширеними є думки, пов’язані з навчальними труднощами оцінюванням власних результатів, невизначеністю професійних перспектив або порівняння себе з іншими, на кшталт: «Я не впораюсь із сесією», «Я недостатньо підготувався», «У мене нічого не вийде». Такі когнітивні реакції здатні посилювати тривогу, невпевненість у власних силах та емоційне напруження, що негативно впливає на процес саморегуляції [2].

Автоматичні думки нерідко ґрунтуються на когнітивних спотвореннях — систематичних помилках мислення, які викривляють сприйняття ситуації. Серед студентської молоді найчастіше зустрічаються катастрофізація («Якщо я не складу іспит, це буде катастрофа»), дихотомічне мислення («Або відмінно, або провал») та надмірна генералізація («Одна невдача означає, що я неспроможний»). Такі способи інтерпретації подій можуть підтримувати високий рівень тривожності та ускладнювати конструктивне подолання труднощів [2].

Важливим механізмом емоційної саморегуляції виступає когнітивна переоцінка, яка передбачає усвідомлення та переосмислення неадаптивних думок і переконань. Відповідно до процесуальної моделі регуляції емоцій Дж. Гросса, когнітивна переоцінка належить до найбільш адаптивних стратегій емоційної регуляції, оскільки дає змогу змінити емоційну реакцію шляхом переосмислення значення ситуації ще до формування стійких негативних переживань. Завдяки більш реалістичному оцінюванню ситуації студент може зменшити інтенсивність негативних емоцій та обрати ефективніші способи реагування. Наприклад, замість думки «Я обов’язково провалю іспит» може сформуватися більш раціональна оцінка: «Іспит є складним, але я маю достатньо часу для підготовки». Формування навичок когнітивної переоцінки сприяє розвитку психологічної гнучкості, стресостійкості та здатності до конструктивного вирішення навчальних і життєвих труднощів [4].

Важливе місце у процесі емоційної саморегуляції посідають поведінкові стратегії, за допомогою яких особистість реагує на складні або емоційно напружені ситуації. У студентської молоді дезадаптивними формами поведінкового реагування можуть виступати уникнення та прокрастинація. Уникнення проявляється у свідомому відкладанні або ігноруванні діяльності, яка викликає тривогу чи дискомфорт, тоді як прокрастинація пов’язана з систематичним перенесенням виконання важливих завдань на пізніший час. Незважаючи на тимчасове зниження

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

емоційного напруження, такі стратегії часто сприяють накопиченню стресу, посиленню тривожності та зниженню впевненості у власних можливостях.

Натомість адаптивною поведінковою стратегією є активне подолання труднощів, яке передбачає цілеспрямоване вирішення проблемної ситуації, пошук необхідних ресурсів та поступове виконання поставлених завдань. У когнітивно-поведінковому підході зміна поведінкових стратегій розглядається як один із важливих механізмів покращення емоційного стану, оскільки конструктивна діяльність сприяє зниженню емоційного дистресу, формуванню позитивного досвіду подолання труднощів та розвитку навичок емоційної саморегуляції [7].

Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід дозволяє пояснити механізми виникнення та регуляції емоційних переживань студентської молоді. Формування навичок усвідомлення автоматичних думок, виявлення когнітивних спотворень та використання адаптивних поведінкових стратегій сприяє розвитку емоційної саморегуляції, психологічної стійкості та успішній адаптації студентів до вимог освітнього середовища. Отже, розвиток навичок емоційної саморегуляції є важливим напрямом психологічної підтримки студентської молоді та сприяє підвищенню її адаптаційних можливостей в умовах сучасних освітніх викликів.

Список використаних джерел

1. American Psychological Association. (n.d.). Emotion regulation. APA Dictionary of Psychology. Retrieved from: https://dictionary.apa.org/emotion-regulation
2. Beck, J.S. (2021). Kohnityvno-povedinkova terapiia: osnovy ta profesiini vminnia [Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond] / per. z anhl. Kyiv : Svaroh, 416 p. [in Ukrainian].
3. Ellis, A., & Dryden, W. (2007). The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. New York : Springer Publishing Company, 280 p.
4. Gross, J.J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. Review of General Psychology, 2(3), (pp. 271–299).
5. Simon, N.M., Hollander, E., Rothbaum, B.O., & Stein, D.J. (Eds.). (2025). Tryvohy, travmy ta obsesyvno-kompulsyvni rozlady [Anxiety, Trauma, and Obsessive-Compulsive Disorders]. Kyiv : Medytsyna, 624 p. [in Ukrainian].
6. Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2–3), (pp. 25–52).
7. Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2021). Vstup u kohnityvno-povedinkovu terapiiu [An Introduction to Cognitive Behavioural Therapy]. Lviv : Halytska Vydavnycha Spilka, 416 p. [in Ukrainian].

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.11

Hanna Demchenko

EMOTIONAL SELF-REGULATION OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH

The theses are devoted to a theoretical analysis of the emotional self-regulation of students in the context of the cognitive-behavioral approach. Contemporary approaches to understanding emotional self-regulation and its role in ensuring psychological adaptation of the individual are analyzed. Particular attention is paid to the cognitive-behavioral mechanisms of emotional self-regulation, including automatic thoughts, cognitive distortions, cognitive reappraisal, and behavioral coping strategies. The influence of the interpretation of life events on students' emotional states and behavior is highlighted. The importance of developing emotional self-regulation skills as a significant resource for psychological well-being, resilience, and successful adaptation of students to the demands of the educational environment is substantiated.

Key words: *emotional self-regulation; students; cognitive-behavioral approach; automatic thoughts; cognitive reappraisal; behavioral strategies; psychological adaptation.*

Відомості про автора / Information about the Author

Ганна Демченко, викладач Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

Hanna Demchenko, lecturer at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

© Г. Демченко
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.12

Ганна Демченко,
Єлизавета Копійка

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЩАСТЯ ТА СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТИРІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У роботі досліджено психологічні особливості прояву щастя та сенсожиттєвих орієнтирів особистості в умовах воєнного стану. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння феномену щастя, суб'єктивного благополуччя та сенсу життя у сучасній психології. Визначено, що війна суттєво впливає на емоційний стан людини, її систему цінностей, життєві цілі та уявлення про майбутнє. Встановлено, що в умовах постійного стресу, тривожності та невизначеності особливого значення набувають життєстійкість, соціальна підтримка, наявність життєвого сенсу та здатність особистості адаптуватися до кризових обставин. Доведено, що переживання щастя в умовах війни пов'язане не лише з позитивними емоціями, а й з відчуттям безпеки, підтримкою близьких, усвідомленням значущості власного життя та збереженням віри у майбутнє. Особливу увагу приділено ролі сенсожиттєвих орієнтирів як важливого психологічного ресурсу, який сприяє збереженню внутрішньої рівноваги, формуванню психологічної стійкості та підтриманню психологічного благополуччя особистості в екстремальних умовах. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, під час психологічного консультування, психокорекції та підтримки осіб, які переживають наслідки війни.

Ключові слова: *щастя, сенсожиттєві орієнтири, сенс життя, суб'єктивне благополуччя, життєстійкість, воєнний стан, психологічне благополуччя, особистість.*

Воєнний стан в Україні суттєво вплинув на всі сфери життя людини. Постійна небезпека, тривожність, переживання втрат, зміна звичного способу життя та невизначеність майбутнього позначаються не лише на емоційному стані особистості, але й на її системі цінностей, життєвих цілях і загальному сприйнятті життя. У таких умовах людина змушена адаптуватися до нової реальності, шукати внутрішні ресурси та переосмислювати власні життєві орієнтири. Саме тому проблема переживання щастя та формування сенсожиттєвих орієнтирів набуває особливої актуальності в сучасних психологічних дослідженнях.

Як зазначається у сучасних психологічних дослідженнях, умови війни створюють для особистості ситуацію підвищеного психологічного навантаження, постійної загрози безпеці та невизначеності, що суттєво впливає на психічне здоров'я, систему життєвих цінностей і уявлення про майбутнє. У таких умовах людина змушена адаптуватися до нових соціальних реалій, переосмислювати власні життєві пріоритети та шукати внутрішні ресурси, які допомагають підтримувати психологічну рівновагу та відчуття сенсу життя. Водночас кризові обставини нерідко стають поштовхом до формування нових смислів, активізації внутрішніх ресурсів та зміцнення життєстійкості особистості. Психологічна адаптація в умовах війни є складним і тривалим процесом, який потребує від людини значної емоційної мобілізації, здатності до саморегуляції та пошуку нових способів взаємодії із соціальним середовищем.

Сенсожиттєві орієнтири розглядаються у психології як система цінностей, смислів і життєвих цілей, які визначають загальну спрямованість поведінки людини. Вони допомагають особистості усвідомлювати значущість власного життя, приймати рішення та формувати ставлення до навколишнього світу. Через систему життєвих смислів людина оцінює свій досвід, вибудовує життєві перспективи та визначає власне місце у суспільстві. Сенсожиттєві орієнтації виступають своєрідним внутрішнім регулятором поведінки, що визначає життєву позицію людини, характер її соціальної взаємодії та способи реагування на кризові обставини. Саме сформованість життєвих смислів допомагає особистості підтримувати внутрішню цілісність навіть у ситуаціях високої невизначеності та психологічної напруги.

У межах гуманістичного та екзистенційного підходів сенсожиттєві орієнтири пов'язуються із прагненням

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

людини до самореалізації, внутрішньої гармонії та пошуку власного призначення. Такі дослідники, як А. Адлер, К. Юнг, К. Роджерс, Е. Фромм і В. Франкл, розглядали смисложиттєві орієнтації як важливу умову психологічного розвитку особистості. Вони наголошували, що здатність людини усвідомлювати сенс власного життя безпосередньо впливає на її психологічну стійкість, мотивацію та здатність долати життєві труднощі. У цьому контексті сенс життя виступає не лише внутрішньою потребою людини, але й важливим психологічним механізмом подолання кризових ситуацій та підтримання психоемоційної стабільності.

В. Франкл вважав, що прагнення до пошуку сенсу є базовою потребою людини. На його думку, навіть у надзвичайно складних умовах особистість здатна зберігати психологічну стійкість, якщо усвідомлює, заради чого продовжує жити та діяти [3]. Ця позиція особливо актуальна в умовах війни. Саме під час кризових подій людина гостріше замислюється над власним життям, його значенням та цінністю. Втрата звичних орієнтирів, руйнування стабільності та постійне переживання небезпеки змушують людину переосмислювати власні життєві цілі та шукати нові джерела внутрішньої підтримки. У багатьох випадках саме усвідомлення відповідальності за близьких людей, прагнення зберегти власну ідентичність та віра у майбутнє стають важливими чинниками підтримання психологічної рівноваги.

Досвід війни часто змінює уявлення людини про те, що є справді важливим. Те, що раніше сприймалося як звичне або другорядне, починає набувати зовсім іншого змісту. Безпека близьких, підтримка рідних людей, можливість просто жити без страху – усе це стає більш значущим за матеріальні досягнення чи соціальний статус. У багатьох людей змінюється ставлення до часу, майбутнього та власних потреб. Особливої ваги набувають міжособистісні стосунки, емоційна підтримка, почуття приналежності до спільноти та усвідомлення власної значущості для інших людей. Водночас у суспільстві посилюється цінність взаємодопомоги, колективної підтримки та спільної відповідальності за подолання кризових обставин.

Представники гуманістичної психології також наголошували на важливості сенсожиттєвих орієнтирів у структурі особистості. А. Маслоу пов'язував внутрішнє благополуччя людини із процесом самоактуалізації – прагненням реалізувати власний потенціал та розвивати свої здібності [5]. На його думку, після задоволення базових потреб людини актуалізується потреба у самореалізації, яка є важливою умовою досягнення внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя. Проте в умовах війни можливість самореалізації часто ускладнюється через постійний стрес, емоційне виснаження та невизначеність. Людина змушена спрямовувати більшість внутрішніх ресурсів на адаптацію до складних обставин і підтримання базового відчуття безпеки. Внаслідок цього відбувається тимчасова зміна ієрархії потреб, коли потреба у фізичній та психологічній безпеці виходить на перший план.

Водночас навіть у кризових умовах потреба у самореалізації не зникає повністю. Багато людей намагаються знаходити нові способи реалізації власного потенціалу через волонтерську діяльність, професійну активність, творчість або допомогу іншим. Саме така діяльність нерідко стає важливим джерелом внутрішньої стабільності, дозволяє людині відчувати власну значущість та підтримувати позитивне ставлення до життя. Крім того, активна діяльність сприяє зниженню рівня безпорадності, допомагає підтримувати емоційну рівновагу та формує відчуття контролю над власним життям.

Феномен щастя у сучасній психології визначається як складне багатовимірне утворення, яке охоплює емоційний, когнітивний та ціннісний аспекти. Щастя не обмежується лише позитивними емоціями чи короткочасним задоволенням. Воно пов'язане із загальною оцінкою людиною власного життя, відчуттям гармонії, внутрішньої цілісності та осмисленості існування. У психологічній науці щастя часто ототожнюють із поняттям суб'єктивного благополуччя, яке відображає рівень задоволеності людини власним життям, баланс між позитивними та негативними емоційними переживаннями, а також ступінь реалізації життєвих цілей [1]. Важливо, що переживання щастя має виражений індивідуальний характер і значною мірою залежить від особистісних особливостей, життєвого досвіду та системи цінностей людини.

Е. Дінер розглядав щастя через поняття суб'єктивного благополуччя, яке включає задоволеність життям, переважання позитивних емоцій та зниження інтенсивності негативних переживань [2]. Водночас суб'єктивне благополуччя значною мірою залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від внутрішнього ставлення людини до свого життя. Саме тому навіть у складних умовах різні люди можуть по-різному переживати однакові події. На переживання щастя впливають індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень оптимізму, життєстійкість, система цінностей та здатність до адаптації. Люди з більш високим рівнем емоційної стійкості та сформованими адаптаційними механізмами зазвичай краще справляються зі стресом та демонструють вищий рівень психологічного благополуччя навіть у несприятливих умовах.

Умови воєнного стану суттєво трансформують уявлення людини про щастя. Якщо у мирний період щастя часто асоціюється з професійною реалізацією, матеріальною стабільністю або особистими досягненнями, то в умовах війни на перший план виходять базові екзистенційні цінності. Для багатьох людей щастя починає

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

асоціюватися із можливістю бути поряд із близькими, відчувати підтримку, мати хоча б короткі періоди безпеки та спокою. Особливого значення набувають навіть прості щоденні речі – звичайне спілкування з рідними, відсутність повітряних тривог, стабільний побут або можливість планувати хоча б найближче майбутнє. Такі зміни свідчать про глибоку трансформацію системи життєвих цінностей особистості під впливом кризових умов.

Тривалий вплив стресових факторів негативно позначається на психоемоційному стані людини. Підвищена тривожність, емоційне виснаження, страх, почуття безсилля та невизначеності можуть знижувати рівень психологічного благополуччя. У деяких випадках людина втрачає мотивацію, перестає бачити перспективи або відчуває труднощі у плануванні майбутнього. Постійна інформаційна напруга, переживання втрат, вимушене переселення та соціальна нестабільність здатні спричиняти емоційний дистрес, внутрішню дезорганізацію та відчуття безпорадності [8]. Такі стани можуть негативно впливати на міжособистісні стосунки, професійну діяльність та загальну якість життя людини.

Особливо важливим у таких умовах стає питання життєвої перспективи та орієнтації на майбутнє. Дослідження свідчать, що люди з високим рівнем орієнтації на майбутнє частіше зберігають здатність планувати життя, ставити цілі та підтримувати мотивацію навіть у кризових умовах. Натомість відсутність перспективи майбутнього може посилювати тривожність, песимізм та психологічне виснаження [7]. Саме тому підтримання життєвих цілей і віри у можливість позитивних змін є важливим чинником психологічної адаптації особистості. Здатність бачити перспективу сприяє збереженню внутрішньої активності та допомагає людині ефективніше долати труднощі.

Проте водночас кризові обставини здатні активізувати внутрішні ресурси особистості. Люди починають більше цінувати міжособистісні стосунки, підтримку, взаємодопомогу та власну причетність до суспільства. У багатьох з'являється прагнення допомагати іншим, брати участь у волонтерській діяльності або підтримувати тих, хто опинився у складних життєвих умовах. Такі дії нерідко стають важливим джерелом відчуття значущості та внутрішньої стійкості. Просоціальна поведінка допомагає людині відчувати власну цінність, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати психологічну активність навіть у складних життєвих обставинах. Крім того, участь у спільній діяльності формує почуття єдності та сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції.

М. Селігман у межах позитивної психології зазначав, що справжнє щастя формується не лише через позитивні емоції, але й через наявність сенсу життя, активну залученість до діяльності та гармонійні міжособистісні стосунки [6]. Саме тому навіть у складних життєвих обставинах людина може зберігати психологічну рівновагу, якщо відчуває значущість власного існування та має внутрішню мету. На думку дослідника, щастя формується через поєднання позитивних емоцій, залученості до діяльності, відчуття життєвого сенсу та підтримки значущих соціальних зв'язків. Такий підхід підкреслює важливість не лише емоційного комфорту, але й активної життєвої позиції людини.

Важливим фактором психологічної адаптації в умовах війни є життєстійкість. Вона проявляється у здатності людини витримувати стрес, адаптуватися до несприятливих умов та не втрачати активної життєвої позиції. Особи з високим рівнем життєстійкості зазвичай краще справляються з емоційним навантаженням, демонструють більшу гнучкість у складних ситуаціях та частіше зберігають віру у майбутнє. Життєстійкість допомагає людині підтримувати внутрішню рівновагу, мобілізувати психологічні ресурси та ефективніше долати кризові ситуації [4]. Водночас життєстійкість не є вродженою характеристикою, а може розвиватися у процесі набуття життєвого досвіду, підтримки соціального оточення та формування навичок психологічної саморегуляції.

Не менш важливою є соціальна підтримка. Людина значно легше переживає кризові ситуації, коли відчуває емоційний зв'язок із близькими людьми та підтримку з боку суспільства. Саме тому в умовах війни особливого значення набувають почуття єдності, взаємодопомоги та приналежності до спільноти. Соціальна підтримка сприяє зниженню рівня тривожності, допомагає долати почуття самотності та підтримує психологічне благополуччя особистості. Відчуття підтримки з боку інших людей формує у людини впевненість у тому, що вона не залишається сам на сам зі своїми труднощами, що позитивно впливає на її психологічний стан.

Таким чином, сенсожиттєві орієнтири та переживання щастя є важливими складовими психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану. Війна суттєво змінює систему життєвих цінностей людини, впливає на її емоційний стан та уявлення про майбутнє. Водночас саме наявність життєвого сенсу, внутрішньої стійкості та підтримки з боку інших людей допомагає особистості адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати відчуття психологічної цілісності. У сучасних умовах дослідження особливостей переживання щастя та формування сенсожиттєвих орієнтирів набуває особливого значення, оскільки дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації особистості до екстремальних життєвих умов та визначити шляхи підтримання її психологічного благополуччя.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Список використаних джерел

1. https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdfDiener, E. (1984). Subjective Well-Being. Psychological Bulletin, 95(3), (pp. 542–575). Retrieved from: https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf
2. Diener, E., & Suh, E. (2000). Culture and Subjective Well-Being. Cambridge : MIT Press, 355 p.
3. Frankl, V. (2023). Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori [Man's Search for Meaning. Psychologist in a Concentration Camp]. Kharkiv : Klub Simeinoho Dozvillia, 160 p. [in Ukrainian].
4. Maddi, S.R. (2013). Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Dordrecht : Springer Science & Business Media, 93 p. (SpringerBriefs in Psychology).
5. Maslow, A. (2021). Motyvatsiia ta osobystist [Motivation and Personality]. Kharkiv : Klub Simeinoho Dozvillia, 352 p. [in Ukrainian].
6. Seligman, M.E.P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York : Free Press, 320 p.
7. https://blogs.shu.ac.uk/growplus/files/2020/02/Hope-Synder-paper.pdfSnyder, C.R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. Psychological Inquiry, 13(4), (pp. 249–275). Retrieved from: https://blogs.shu.ac.uk/growplus/files/2020/02/Hope-Synder-paper.pdf
8. Tytarenko, T.M. (2003). Psykholohiia zhyttievoho svitu osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti [Psychology of the Individual's Life World: Within and Beyond Everyday Life]. Kyiv : Lybid, 376 p. [in Ukrainian].

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.12

Yelyzaveta Kopiika,
Demchenko Hanna

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MANIFESTATION OF HAPPINESS AND LIFE-MEANING ORIENTATIONS OF THE INDIVIDUAL UNDER MARTIAL LAW

This study examines the psychological characteristics of the manifestation of happiness and a person's life-meaning orientations under martial law. It analyzes the main theoretical approaches to understanding the phenomena of happiness, subjective well-being, and the meaning of life in contemporary psychology. It is determined that war significantly affects a person's emotional state, value system, life goals, and perceptions of the future. It is established that under conditions of constant stress, anxiety, and uncertainty, resilience, social support, a sense of life's meaning, and the individual's ability to adapt to crisis situations take on particular importance. It has been demonstrated that experiencing happiness in wartime is linked not only to positive emotions but also to a sense of security, support from loved ones, an awareness of the significance of one's own life, and the preservation of faith in the future. Particular attention is paid to the role of life-meaningful orientations as an important psychological resource that contributes to maintaining inner balance, developing psychological resilience, and sustaining psychological well-being in extreme conditions. The results of the study can be used in the practical work of psychologists during psychological counseling, psychocorrection, and support for individuals experiencing the consequences of war.

Keywords: *happiness, life-meaningful orientations, meaning of life, subjective well-being, resilience, martial law, psychological well-being, personality.*

Відомості про авторів / Information about the Authors

Єлизавета Копійка, здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: kopiykaliza@gmail.com.

Yelyzaveta Kopiika, Student of Specialty 053 Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: kopiykaliza@gmail.com.

Ганна Демченко, викладач кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

Hanna Demchenko, Lecturer at the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-5724-6915.

© Г. Демченко, Є. Копійка
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.13

Світлана Дерев'янко

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ДО ТРАВМИ ВІЙНИ

У тезах розглядається емоційна стійкість як чинник адаптації до травми війни на основі аналізу вітчизняних та зарубіжних досліджень. Визначено, що емоційна стійкість є інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує здатність протистояти важким випробуванням, усвідомлювати свої емоційні стани та самовідновлюватися після стресу. Описано динаміку емоційної стійкості в умовах війни: від початкового стресу через емоційну нестабільність до адаптації. Наведено емпіричні дані досліджень, що підтверджують ключову роль психологічної стійкості у зниженні дистресу та підвищенні добробуту в кризових ситуаціях, а також можливість її цілеспрямованого розвитку. Окреслено основні технології психологічної підтримки травмованих війною: профілактика, психоедукація, саморегуляція та медіапсихологічні ресурси.

Ключові слова: *емоційна стійкість, адаптація, травма війни, психологічна стійкість, саморегуляція.*

В умовах повномасштабної війни в Україні питання збереження психічного здоров'я населення набуває особливої актуальності. Концепт емоційної стійкості нині має наріжне значення в індивідуальній та суспільній свідомості нації [3]. Війна посилила занепокоєння щодо безпеки та добробуту громадян, їхніх сімей та близьких. Повідомлення про бомбардування будівель, загибель мирних жителів, їхнє травмування, викрадення дітей, психологічне, фізичне та сексуальне насильство створюють картину хаосу сьогодення [4, с. 13]. Люди живуть із відчуттям постійного страху за себе та своїх близьких, у ситуації невизначеності та невпевненості у завтрашньому дні, піддаються постійному стресу та шоку. Війна вимагає емоційної стійкості від усіх громадян – як військових, так і цивільних [4].

З моменту повномасштабного вторгнення люди переживають весь спектр почуттів – від паніки, страху, тривоги і смутку до ейфорії, збудження, радості, полегшення та наснаги. Панічні атаки, тривога, думки про смерть і втрату – це реакція багатьох людей на трагічну ситуацію в країні [4, с. 13]. Психіка українців просто не готова до такого перебігу подій, у воєнний час вона стає ще більш вразливою стосовно різних емоційних впливів [4]. Саме тому обізнаність щодо психологічних особливостей стадій проживання війни, відомостей про емоційну стійкість у складних життєвих обставинах та способів підтримки психіки людини у складних умовах життя відіграє важливу роль для збереження емоційної рівноваги [4, с. 14].

Проблема емоційної стійкості є однією з найбільш складних та актуальних у сучасній психологічній науці. Аналіз психолого-педагогічної літератури показує відсутність єдності в думках дослідників щодо визначення змісту цього поняття [1, с. 2]. У психології поняття стійкості має багато значень: психологічну стійкість розглядають як пропорційність, рівновагу сталості і мінливості особистості, де мова йде про сталість головних життєвих принципів та цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в типових ситуаціях [1]. Нині під поняттям «стійкість» частіше розуміють емоційну стійкість, психологічну стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційну толерантність [1, с. 2]. Водночас деякі автори включають в це поняття різні емоційні явища, розглядаючи емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не як стійкість людини до емоціогенних впливів, що призводить до великої кількості тлумачень цього явища, які суттєво відрізняються одне від одного [3, с. 63].

Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування емоційної стійкості як чинника, що забезпечує адаптацію особистості до травми війни, на основі аналізу сучасних вітчизняних та зарубіжних досліджень.

Емоційна стійкість є важливим чинником ефективності роботи у складних умовах діяльності та швидкості адаптації до різних ситуацій [3, с. 62]. Вона забезпечує адаптацію до складних емоціогенних ситуацій, адекватність емоційних реакцій на ситуацію та відповідність емоційних оцінок, здатність протистояти стресогенному впливу з метою ефективного виконання поставленого завдання [3, с. 63]. У широкому розумінні емоційну стійкість розглядають як здатність управляти власними емоціями, зберігаючи при цьому високу професійну працездатність, здійснювати небезпечну та складну діяльність, незважаючи на емоціогенний вплив.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

У вузькому ракурсі емоційна стійкість розуміється як інтегративна полісистемна якість індивіда, зумовлена змістом та взаємозв'язком її складових частин, що системно забезпечує продуктивність діяльності [3, с. 64].

Більшість дослідників визначають емоційну стійкість як інтегративну, полісистемну якість особистості, що набувається індивідом і виявляється в єдності емоційних, інтелектуальних, вольових компонентів психічної діяльності і забезпечує стабільність виконання діяльності в емоціогенних обставинах [4, с. 15]. Формування цієї якості відбувається шляхом опанування саморегуляції особистості [4]. Емоційна стійкість забезпечує для людини оптимальне досягнення поставленої мети в емоційно напружених ситуаціях. Стійкість є системною властивістю, тому структурне дослідження емоційної стійкості повинне ґрунтуватися на принципі цілісності та розвитку психічних явищ у контексті системно-динамічного підходу [3, с. 68].

У процесі вивчення емоційної стійкості як адаптації до емоційно значущої ситуації, дослідники виділяють дві стадії. Перша стадія – стадія емоційної реактивності, яка характеризується вегетативними зрушеннями, що виникають в організмі під впливом емоціогенних дій. Друга стадія – емоційна адаптація до вегетативних зрушень, які виникли в організмі. Сенс емоційної стійкості полягає у пригніченні вегетативних зрушень і саморегуляції, які спрямовані на збереження доцільної поведінки [1, с. 2]. Емоційна стійкість захищає людину від дезінтеграції та особистісних розладів, створює основу для формування внутрішньої гармонії [1, с. 1].

Зарубіжні дослідники досить часто наряду з поняттям «емоційна стійкість» використовують термін «психологічна стійкість». У сучасних західних дослідженнях психологічна стійкість визначається як процес адаптації до несприятливих обставин, травм, трагедій, загроз і значних стресорів [7, с. 522]. У різних роботах цей конструкт трактується по-різному – як незворушність (коли важка подія не «зачіпає» людину), як повернення у вихідний стан, і як пластичність (точніше – як зростання після важкого досвіду). Дослідники наголошують, що друге трактування є найбільш точним, оскільки саме це визначення відповідає розумінню стійкості з урахуванням психофізіологічного аспекту [7]. Незалежно від того, чи розглядається стійкість як процес, чи як риса, ці визначення підкреслюють, що стійкість означає здатність протистояти та адаптуватися до несприятливих обставин, стресу або травматичних подій, і після цього емоційно відновлюватися [6]. Особи з високим рівнем стійкості більш ефективно використовують різні ресурси, щоб справлятися зі складними обставинами, і демонструють більш виражений контроль як над своїм внутрішнім, так і над зовнішнім середовищем [6].

Особливого значення набуває дослідження емоційної стійкості в контексті війни, яка з усіма пов'язаними з нею наслідками є тим емоціогенним середовищем, із яким людина стикається щодня, і піддається при цьому постійним стресам, нервовим напруженням, негативним переживанням [4]. Війна приносить не тільки руйнування, вибухи та обстріли; вона впливає на фізичне й психічне здоров'я людей – як військових, так і цивільних. Під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірного і тимчасового стресу до важких психічних травм. Бойові дії, катування, насильство, голод, розлука з родиною, втрата близьких людей та втрата дому – все це занурює людину у відчай, страх, тривогу та переживання. Перебування в таких обставинах тривалий час може спричинити тривожні розлади, депресію та посттравматичний стресовий розлад [4, с. 15].

Переживання війни виявляються так само, як і переживання, пов'язані з психологічною травмою. Емоційні реакції людини є автоматичними, неусвідомленими, переважно негативними та виснажливими для психіки. Результати досліджень свідчать, що людина знаходиться у фоновому стані тривожності навіть у звичайних умовах, а за екстремальних факторів війни тривожність може в рази підвищуватися [4, с. 15]. Тому доцільно стихійні негативні реакції перетворити в усвідомлені та продуктивні й інтегрувати їх у структуру своєї особистості [4]. Як зазначає І. Ф. Аршава, емоційна стійкість – це інтегруюча властивість особистості, яка виявляється у схильності суб'єкта професійної діяльності та життєдіяльності загалом підтримувати чи відновлювати рівновагу організму як «активної підсистеми» із середовищем, що постійно змінюється. Дослідження науковиці стали яскравим прикладом взаємозалежності емоційної стійкості й адаптивності [3].

Емоційна стійкість особистості в умовах війни визначається як здатність протистояти важким випробуванням, усвідомлювати свої чуттєві стани, адекватно та продуктивно їх переживати і вміти самовідновлюватися [4, с. 13]. Динаміка емоційної стійкості в умовах війни включає такі етапи: початковий стрес (виникнення воєнного конфлікту може призвести до шоку, стресу та нездатності адаптуватися до нових умов життя); емоційна нестабільність (умови війни призводять до коливань настрою, різних емоційних сплесків та змін у поведінці та особистості); адаптація (з часом деякі люди можуть прийняти нову реальність і розвинути стратегії адаптації, що допомагають забезпечувати емоційну стійкість за таких умов) [4]. Більшість людей, які пережили війну, поступово пристосовуються до нової реальності, відновлюються, а деякі у відповідь на стресові обставини і події переживають піднесення, немовби у них відкривається «друге дихання» [4]. Цей феномен пояснюється теорією Хабфолла, відповідно до якої травма може призвести як до втрати, так і до отримання важливих ресурсів. Вплив війни може призвести до глибшого розуміння цінності життя, що, як наслідок, може підвищити досягнення й рівень задоволення життям [4, с. 17].

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Важливі емпіричні дані щодо ролі психологічної стійкості в подоланні стресу та підтриманні добробуту отримано в дослідженнях, проведених у контексті інших кризових ситуацій. У дослідженні за участю 428 студентів-спортсменів було виявлено, що психологічна стійкість є найбільш цінним захисним фактором проти психологічного дистресу [5]. У регресійній моделі, яка пояснювала 30% дисперсії дистресу, саме стійкість виявилася найважливішим предиктором поряд з ідентичністю спортсменів, тоді як емоційний інтелект не мав прямого значущого впливу на дистрес. Крім того, у цьому ж дослідженні емоційний інтелект та ідентичність спортсменів виявилися значущими предикторами психологічної стійкості, що свідчить про те, що розвиток емоційних здібностей може опосередковано впливати на дистрес саме через підвищення стійкості [5]. Хоча це дослідження проводилося на студентській вибірці, його висновки є релевантними для розуміння загальних механізмів зв'язку між стійкістю та дистресом.

Експериментальне підтвердження можливості цілеспрямованого підвищення психологічної стійкості отримано в дослідженні, де 50 здорових малорухливих чоловіків були розподілені на дві групи: одна проходила шеститижневу програму тренувань з дзюдо (три рази на тиждень по 90 хвилин), а контрольна група не займалася жодним спортом [6]. Результати показали, що в групі дзюдо рівень психологічної стійкості значно підвищився, тоді як у контрольній групі суттєвих змін не відбулося. Це дослідження є важливим свідченням того, що психологічну стійкість можна розвивати навіть за допомогою відносно короткотривалих інтервенцій, і це має безпосереднє практичне значення для розробки програм психологічної підтримки осіб, які пережили травму війни.

Ще одне масштабне дослідження, проведене під час пандемії COVID-19 за участю 509 учасників віком від 18 до 75 років, показало, що психологічна стійкість є найкращим предиктором добробуту серед усіх досліджуваних змінних [7]. У ієрархічній регресійній моделі стійкість разом з емоційним інтелектом та рівнем освіти пояснювали понад 20% дисперсії добробуту, а після додавання змінної «сприйняття смислу пандемії» загальна дисперсія зросла до 25%. Автори дослідження дійшли висновку, що стійкість, емоційний інтелект та схильність сприймати конкретну ситуацію з позицій надання смислу є більш важливими у добробуті особи під час кризи, ніж соціологічні індикатори (на зразок задоволення солідарністю суспільства) [7]. Цей висновок є надзвичайно цінним для розуміння того, що внутрішні психологічні ресурси, зокрема стійкість, відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я в умовах тривалої кризи, такої як війна.

Психологічна підтримка травмованих війною розглядається як комплекс профілактичних, просвітницьких, психологічних, організаційних заходів, загальною метою яких є відновлення і збереження психологічного здоров'я, актуалізація наявних і створення додаткових психологічних ресурсів, які забезпечують оптимальну життєдіяльність, спілкування і адаптацію до соціуму [2]. Основними методами такої підтримки є профілактика, психоедукація, саморегуляція, творчість [2, с. 14]. Технологія саморегуляції емоційних станів передбачає поліпшення психологічного стану за допомогою перегляду медіаконтенту, його спільного обговорення в групі, що забезпечує стабілізацію емоційного, ментального, екзистенційного рівнів як вихід на психологічне благополуччя та успішну соціалізацію [2, с. 38]. Технологія медіаграмотності спрямована на профілактику деструктивних інформаційних впливів медіа, запобігання можливій ретравматизації, коли медіа може спрацювати як тригер первинної бойової травми. Технологія візуалізованої психоедукації є способом поширення знань про емоційні стани, порушення, розлади у військових, надання їм первинної допомоги у візуалізованій формі [2].

Важливу роль у психологічній підтримці відіграє групова робота, яка дає учасникам можливість не лише успішно порозумітися з іншими, але й досягти внутрішнього комфорту і в повній мірі використати свій потенціал [2, с. 40]. Під час взаємодії у спеціально організованих малих групах учасники отримують підтримку інших членів групи, які мають схожі проблеми та досвід їх вирішення, а тому здатні надати суттєву допомогу. Залучення медіапсихологічних засобів до цього процесу посилює взаємодію у групі та дає змогу опосередковано, через медіа, ділитися власними переживаннями, і не побоюватися за власну репутацію серед учасників групи [2].

Особи з високим рівнем стійкості, як свідчать результати досліджень, схильні до позитивного мислення про світ і оточення, і це позитивно впливає на можливість знаходити рішення у важких ситуаціях. Такі люди бачать себе в позитивному сенсі, розпізнають можливості в навколишньому світі, вміють справлятися з викликами та дивляться в майбутнє з оптимізмом. Такий набір думок тісно пов'язаний з прагненням до осмисленості життя, і це додатково підкреслює глибокий зв'язок добробуту, стійкості та сприйняття смислу [7].

Емоційна стійкість є не просто вродженою характеристикою, а інтегративною властивістю, яка формується одночасно із розвитком особистості та залежить від типу нервової системи людини, від набутого соціального досвіду, навичок поведінки, а також від рівня розвитку певних пізнавальних процесів. Емоційна стійкість зменшує негативний вплив важких емоційних подій, запобігає стресу та формує готовність до діяльності в напружених, складних ситуаціях. Емоційна стійкість є запорукою здоров'я особистості як психічного, так і

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

фізичного, а отже, і чинником результативності її діяльності [3].

Отже, емоційна стійкість є інтегративною властивістю особистості, яка проявляється в умінні підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно-значущій ситуації та відновленням цілісності особистості після стресу. В умовах війни емоційна стійкість набуває особливого значення, оскільки вона виступає ключовим чинником адаптації до нових, екстремальних умов життя. Вона забезпечує не просто виживання, а поступовий перехід від стану стресу та емоційної нестабільності до стадії адаптації, коли людина здатна прийняти нову реальність і віднайти внутрішні ресурси для подальшого розвитку. Емпіричні дослідження підтверджують, що психологічна стійкість є найсильнішим захисним фактором проти психологічного дистресу та найкращим предиктором добробуту в кризових ситуаціях. На сьогодні є наукові дані, що стійкість можна цілеспрямовано підвищувати за допомогою відповідних інтервенцій. Розвиток емоційної стійкості може відбуватися як через природні механізми саморегуляції, так і завдяки цілеспрямованій психологічній підтримці, зокрема із застосуванням медіапсихологічних технологій, які сприяють психологічній просвіті, розвитку навичок саморегуляції та соціальній адаптації постраждалих від війни.

Список використаних джерел

1. https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/01Andrusyk, O.O. (2022). Problema emotsiinoi stiikosti osobystosti yak psykholohichnyi fenomen [The problem of emotional resilience of personality as a psychological phenomenon]. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia – Scientific Notes of V.I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology, 33 (72), 2, (pp. 1–6). DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/01 [in Ukrainian].
2. http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyhologichni-resursy-podolannya-travmy-vijny-2/Cherepovska, N.I., & Umerenkova, N.F. (2021). Mediapsykholohichni resursy podolannia travmy viiny [Media-psychological resources for overcoming war trauma]. Medyapsykholohiia i mediaosvita – Media Psychology and Media Education, 2-ге вид., випр. та доп., (pp. 1–220). Retrieved from: http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyhologichni-resursy-podolannya-travmy-vijny-2/ [in Ukrainian].
3. https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-10Lialiuk, Yu.R. (2023). Teoretychnyi analiz osnovnykh pidkhodiv do vyvchennia emotsiinoi stiikosti osobystosti [Theoretical analysis of the main approaches to the study of emotional resilience of personality]. Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriia psykholohichna – Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs. Psychological Series, 1, (pp. 62–68). DOI: https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-10 [in Ukrainian].
4. https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).2Shel, N.V. (2024). Emotsiina stiikist osobystosti v umovakh viiny [Emotional resilience of personality in conditions of war]. Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Seriia Psykholohichni nauky – Bulletin of Vasyl' Stus Donetsk National University. Series Psychological Sciences, (pp. 13–20). DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).2 [in Ukrainian].
5. https://doi.org/10.1186/s40359-026-03984-xKabak, S., & Baş, M. (2026). Examination of the relationship between athlete identity, emotional intelligence, psychological stress and psychological resilience of university students [Examination of the relationship between athlete identity, emotional intelligence, psychological stress and psychological resilience of university students]. BMC Psychology, 14, article 205. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-026-03984-x [in English].
6. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1632095Köroğlu, M., Yılmaz, C., Tan, Ç., Çelikel, B.E., Budak, C., Kavuran, K., Susuz, Y.E., Barut, Y., Ceylan, T., Soyer, F., Sezer, S.Y., & Şahin, F.N. (2025). Judo exercises increase emotional expression, self-control, and psychological resilience [Judo exercises increase emotional expression, self-control, and psychological resilience]. Frontiers in Psychology – Frontiers in Psychology, 16, article 1632095. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1632095 [in English].
7. https://doi.org/10.19090/pp.v18i4.2594Maričić, J., Petak, A., & Flego, J. (2025). The role of resilience, emotional intelligence, perception of pandemic meaning, and solidarity in explaining well-being during the COVID-19 pandemic. Primenjena Psihologija – Applied Psychology, 18(4), (pp. 519–545). DOI: https://doi.org/10.19090/pp.v18i4.2594 [in Serbian]].

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.13

Svitlana Derevianko

EMOTIONAL RESILIENCE AS A FACTOR IN ADAPTATION TO WAR TRAUMA

The abstract examines emotional resilience as a factor in adapting to war trauma based on an analysis of national and foreign studies. It is determined that emotional resilience is an integrative personality trait that ensures the ability to withstand severe challenges, recognize one's emotional states, and recover from stress. The dynamics of emotional resilience in wartime conditions are described: from initial stress through emotional instability to adaptation. Empirical research data are presented that confirm the key role of psychological resilience in reducing distress and enhancing well-being in crisis situations, as well as the possibility of its targeted development. The main technologies of psychological support for those traumatized by war are outlined: prevention, psychoeducation, self-regulation, and media-psychological resources.

Key words: *emotional resilience, adaptation, war trauma, psychological resilience, self-regulation.*

Відомості про автора / Information about the Author

Світлана Дерев'янко, к. психол. наук, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології Навчально-наукового інституту психології та соціальної роботи, Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна. E-mail: svetl7788@ukr.net, orcid: https://orcid.org/0000-0003-2946-1444.

Svitlana Derevianko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General, Developmental and Social Psychology, T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Collegium», Chernihiv, Ukraine. E-mail: svetl7788@ukr.net, orcid: https://orcid.org/0000-0003-2946-1444.

© С. Дерев'янко

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.14

Олена Дрозд

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У тезах описано психологічні особливості конфліктів у сім'ях військових, які включають в себе емоційно-психологічні та професійні фактори, які стосуються як військовослужбовців, так і членів їхніх родин. Визначено, що частіше за все хід навчання та участі в бойових діях залучає компонент несподіванки в життя військовослужбовців, зокрема й тих, хто вже має бойовий досвід. З'ясовано, що не зважаючи на безперервний досвід тренувань і безпосередньо – бойові дії, тимчасові показники терпіння, уміння справлятися з розлукою в сім'ї, а також проблеми, пов'язані з ризиком виникнення тривалих конфліктів, свідчать, що переважна більшість сімейних проблем полягає в тім, що військовослужбовці обирають шлях асимілювати, злитися воєдино, жити співзалежним життям, аніж чинити супротив болю і горюванням, через розлуку з рідними людьми. Відтак, такий підхід потенційно руйнівний з психологічної точки зору, оскільки схвильовані військовослужбовці легко відволікаються і не можуть сконцентруватися на важливих завданнях в критичних ситуаціях.

Ключові слова: *конфлікт, війна, військовослужбовці, сім'я, стосунки.*

Підготовка та участь у бойових операціях мають значний вплив на військовослужбовців, бойові підрозділи, які залишаються для виконання своїх поточних завдань. Це також впливає на сім'ї військовослужбовців. Їхні дружини, діти, батьки, брати, сестри та інші родичі стають гвинтиком сімейної системи і піддаються впливу процесу навчання та участі військовослужбовців у бойових діях та їх наслідків. Невирішений емоційний стрес може спонукати серйозні наслідки та розвиток бойового стресу, який може призвести до нехтування бойовими завданнями. До 30% самогубств заподіюються учасниками бойових дій через сімейні негаразди (непорозуміння з батьками (родичами), сімейні турботи, які залишаються на окупованих територіях, конфлікти з дружинами тощо). За оцінками експертів, близько половини спроб самогубства, зафіксованих на фронті, викликані сімейними обставинами. Важкі виснажливі взаємини між подружжям (членами сім'ї) не чинять негативного впливу на психоемоційну сферу військовослужбовців при виконанні службових обов'язків (депресія, зловживання алкоголем, агресія, замкнутість, порушення статуту, думки про самогубство і т.д.) і сприяють відновленню в період між службовими завданнями [3].

Натомість, гармонійні стосунки в родині військовослужбовця стають для нього підтримуючим аспектом під час служби і ресурсом в період відновлення. Сьогодні наявність значної кількості військовослужбовців, розлучених через сімейні проблеми, що виникають після тривалого перебування в зоні бойових дій, стимулює розробку способів запобігання та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Аналіз наукової літератури дозволив визначити, що однією з «білих плям» у сфері соціально-психологічної роботи з людьми, включеними до військової справи, є сім'ї військовослужбовців. Серед низки нагальних питань, які потребують вирішення, актуальними залишаються і проблеми щодо організації психопрофілактичної роботи, або супроводу, які б сприяли психологічній трансформації членів сімей та регуляції їх взаємовідносин. Варто зауважити, що особисте, інтимне, а тим більше сімейно-шлюбне життя військовослужбовців не завжди детермінується межами традиційних правил і норм. Світова практика доводить, що кожна з цих ознак може викликати непоборні протиріччя та зіткнення членів сім'ї, порушення її стабільностії, а досить часто і дестабілізацію та розлучення.

Мета тез – розкрити психологічні особливості конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Теоретичною базою виступають функції конфліктів, досить глибоко проаналізовано у працях О. Н. Громової, В.М. Нагаєва, М. І. Пірен, Т. М. Титаренко, М. І. Томчука та інших дослідників. Проблеми міжособистісних конфліктів у такій специфічній сфері їх прояву, як сімейно-шлюбна взаємодія, досліджували Е. Берн,

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

С. В. Ковальов, Г. С. Кочарян, О. С. Кочарян, Ч. Ліксон, О. М. Маховіков, С. Мінухін, Г. Навайтіс, Р. Річардсон В. Сатір, К. Хорні, І. Ялом та ін.

Томас Шеллінг виокремлює чотири фази перебігу конфлікту [1]:

1) Латентна, що передбачає виникнення реального протиріччя в інтересах, потребах, уподобаннях сторін. Спочатку з'являється відчуття, що від вас щось приховується, з вами якось зверхньо розмовляють, дивляться з недовірою, тобто ви відчуваєте меншовартість на фоні інших. Це ще не живий конфлікт, але вже перехід від нормального спілкування до конфліктного.

Латентність – це прихованість, небажання оприлюднювати суперечність спілкування, продовжувати робити вигляд, наче в масці, що відносини немов нормальні, дружні. В залежності від характерів учасників таке спілкування може тривати надзвичайно довго, наче за правилом: «поганий мир краще, аніж добра сварка».

Важливою особливістю спілкування на потенційних стадіях конфлікту є виникнення раптових непорозумінь, що проявляються в різних ситуаціях в різних аспектах діяльності. У процесі цього етапу усвідомлюється їх взаємозв'язок, як в них самих, так і в бажаннях іншої сторони, особливо в тому, що стосується їх несумісності. Етап закінчується маніфестом про різницю в інтересах та сторонах і формуванням наміру їх полагодити. Отже, потенційна або латентна стадія – це прихована можливість виникнення конфлікту. Об'єктивні суперечливі ситуації, що виникають в діяльності людей, створюють умови для появи конфліктів, які можуть перерости в реальні лише за наявності суб'єктивних факторів [1].

2) Демонстративна фаза. На цьому етапі реальність вже сприймається як конфронтаційна, люди прагнуть переконувати, контактувати і спілкуватися один з одним, і при цьому мало уваги приділяється темі того, чим вони відрізняються один від одного. Скасування використовується для створення негативного образу, ситуація сприймається як реальна загроза для однієї зі сторін взаємодії або з соціально значущими цілями та інтересами. Ця стадія характеризується симптомами подразнення, агресії. Існує думка, що переконати неможливо, тому що психологічно неможливо спілкуватися, аргументація на користь переконання один одного перетворюється в емоційну суперечку, потім у взаємне засудження один одного і, нарешті, в розрив спілкування.

Опоненти не розмовляють на загальні теми. Завершенням цього етапу є зневага один до одного, припинення спілкування, взаємна неприязнь. Поступово опонент стає ворогом. Конфлікт переходить в активну стадію. Починаються підозри в наступальних намірах. Ознакою цієї стадії є переконаність в тому, що можна відновити відносини, довівши свою правоту, і якщо всі контакти зберігаються, то вони забарвлюються цією вірою, іноді доходячи до фанатизму і спраги помсти.

Отже, усвідомлення об'єктивної конфліктної ситуації стає поштовхом до конфліктної поведінки [1].

3) Агресивна фаза – це інцидент. Вся увага поглинається бажанням зробити все якомога гірше для іншої сторони, блокуючи можливість досягнення цілей з іншого боку. Це спроба знищити противника, яка не завжди виражається емпірично.

Підлість і наклеп здійснюються таємно, навмисно спотворюється і поширюється інформація, яка може скомпрометувати. Можливі звернення до вищих інстанцій. У разі відкритої боротьби можливі не переговори, а взаємні загрози, моральні образи, інтриги, сварки, сутички і, в крайньому випадку, навіть фізичне насильство.

Образ ворога є головним явищем на даному етапі розвитку конфлікту. Добре, якщо в результаті він буде знищений. Ця перемога може означати повернення до попереднього етапу. Не так важливо, чи будуть взаємодіяти попередні противники, але головне, що їх бажання заподіяти зло один одному нейтралізовано [1].

4) Батальна фаза. Перехід до батальної фази характеризується «оголошенням війни», тобто заявою «Я тебе ненавиджу і зроблю все, щоб тобі погано жилося на білому світі».

Ворог повинен бути знищений в психологічному сенсі-це руйнування його Я-концепції, повне обмеження інтересів, цінностей і самоповаги «Я». Конфлікт навмисно загострюється, він все посилюється, а порушення накопичуються. Противники не приховують і агресивно заявляють про свої наміри, навіть підкреслюючи, що вони вороги.

На даному етапі перемир'я слід розглядати як позитивний результат, тобто зобов'язання не робити активних дій. У опонентів все ще є ворожнеча, вони можуть продовжувати виношувати активні плани, але «повернення» до нормального спілкування також є необхідною умовою для подальшого прогресу. У повсякденній версії перемир'я – це така угода: «якщо ти не зробиш мені нічого поганого, я не зроблю тобі нічого поганого»».

Після перемир'я противники залишаються ворогами, але як розумні люди, розуміючи, що агресивні дії порушують їх стан, приходять до взаємної згоди не чинити їх. Але, якщо конфлікт розвивається до такої фази, у більшості випадків це лише відступ в агресивну фазу з почуттям помсти [2].

Фінал конфлікту. Конфлікт не обов'язково має проходити через усі чотири фази. Як тільки припиняється спілкування, вже є наслідок конфлікту. Якщо спілкування припиняється таким чином, що супротивники перестають навіть думати один про одного, гальмується взаємодія на всіх рівнях, то це – загибель спілкування.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Але частіше за все спілкування лише зовні виглядає як таке, що припинене, але насправді продовжувати виношувати агресію, брудні думки і переживати негативні емоції. Для психіки це найгірше, адже особа «носить» у душі образу і гнів, її неначе роз'їдає зсередини, а пасивна агресія загрозлива психосоматичними наслідками.

Військові дії, які розгорнулися на території України з 24 лютого 2022 року, зумовили виникнення та посилили перебіг сімейних криз у більшості українських родин. Насамперед, це пов'язано з низкою факторів, серед яких провідне місце належить таким: примусове розлучення сімей, вимушене переселення в інші міста та країни, воєнний стан та проходження військової служби багатьма чоловіками, загибель великої кількості людей і переживання втрати рідними загиблих, руйнація помешкань та втрата усталеного ритму життя. Ці та інші реалії сьогодення викликають надскладні емоційні переживання невизначеності, небезпеки та відчаю, які позначаються на функціонуванні всієї сімейної системи та подружньої підсистеми зокрема.

Сім'ї військовослужбовців – це особлива категорія сімей, тому що перед нею виникають певні соціальні перешкоди, в силу специфіки несення військової служби. Взаємини в сім'ї підпорядковані вимогам військової служби, обставинам, пов'язаним з виконанням військового обов'язку. Отже, специфіка конфліктів, що виникають в таких сім'ях, обумовлена зіткненням власних сімейних потреб з підвалиною і регламентом армійського життя. У нашій статті ми розглянемо соціально-психологічні особливості сімей військовослужбовців, основні причини виникнення конфліктів і соціально-особистісні особливості дітей, які виховуються в сім'ях військовослужбовців [2].

Соціально-психологічні особливості сімей військовослужбовців:

- Готовність членів сім'ї підпорядкувати уклад сімейного життя правилам і розпорядку служби в Збройних силах.
- Висока адаптивність до зміни навколишнього оточення (часті переїзди, зміна місця проживання, роботи, школи і т. д.).
- Готовність до великих фізичних і емоційних навантажень у зв'язку зі зміною клімату, соціально-побутових умов, оточення і т. д.
- Психологічна стресостійкість, так як сім'я військовослужбовця може стикатися з рядом соціальних проблем на новому місці (пошук житла, працевлаштування, місця в дитячому освітньому закладі, наданні медичної допомоги).
- Соціальна депривація або брак спілкування, який викликаний певним регламентом військової служби, що може неблагополучно позначатися на психологічному кліматі всередині сім'ї. Обмеженість соціальних контактів породжує гостру потребу спільного проведення часу, уваги, турботи, що не завжди поєднується з графіком служби.
- Емоційна стійкість і витримка дружини військового, здатність створювати умови для успішного проходження військової служби чоловіка, з гідністю переносячи тяжкість розлуки, стресові ситуації, тривогу і страх за його життя і здоров'я.
- Значимість створення домашнього затишку для військовослужбовця в силу високої напруженості і відповідальності, повної віддачі військовій службі.

Основні причини виникнення сімейних конфліктів:

- Претензія на лідерство в сім'ї.
- Незадоволеність у виконанні своїх обов'язків, як подружжя і батьків.
- Незадоволеність матеріальним становищем.
- Труднощі соціалізації дітей.
- Труднощі адаптації до нових умов.
- Труднощі організації соціально-побутових умов.
- Тривале перебування військовослужбовця в чоловічому колективі.
- Розбіжності в методах виховання дітей.
- Прагнення чоловіка до авторитарного стилю спілкування [3].

Розглянемо детально соціально-особистісні особливості дітей, які виховуються в сім'ях військовослужбовців:

1. Найчастіше дитячо-батьківські відносини вибудовуються за принципом авторитарного стилю виховання і переважаючого домінування батька в сім'ї. Вимога жорсткої дисципліни, виконання завдань, встановлення жорстких рамок і обмежень.

Але в разі, якщо домінантна позиція батька в сім'ї поєднується з його авторитетом, побудованим на повазі і визнання в батька таких якостей, як сила духу, мужність, патріотизм, з бажанням наслідувати його вчинків і особистісним якостям; із застосуванням системи заохочень, умінням йти на компроміс з дитиною, даючи їй можливість свободи вибору і слова, діти військовослужбовців виростають дисциплінованими, соціально

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

адаптованими, відповідальними, морально стійкими і емоційно зрілими.

2. Відносини з матір'ю, з якою дитина проводить більшу частину часу, носять симбіотичний характер. Формується залежність від присутності мами, її стану, настрою, схвалення своїх вчинків [2].

Тут дуже важлива позиція мами, якій (при відсутності постійної роботи) необхідно заповнювати свій життєвий простір не тільки вихованням дитини, але і власними захопленнями та інтересами, даючи можливість дитині дистанціюватися, щоб самостійно проходити свій життєвий шлях, який диктують власні потреби та інтереси.

3. Можливо прояв тривожності, агресивності, соціальної дезадаптації в зв'язку з кочовим способом життя, який змушена вести сім'я військовослужбовця.

При виникненні подібних ситуацій, необхідно підвищувати рівень батьківської компетентності, аналізувати стиль сімейного виховання, враховувати індивідуально-психологічні особливості дитини, її вікові кризи і потреби на кожному етапі розвитку.

4. Прояв тривожності, як страх втрати батька, очікування майбутньої небезпеки, загрози.

Слід формувати у дитини почуття впевненості в тому, що батько сильний, сміливий, впорається з будь-яким військовим завданням, не демонструючи дитині власні страхи і побоювання, оберігаючи її від інформації в ЗМІ, створюючи позитивний настрій.

З найменшими дітьми опрацьовувати страх втрати можна в сюжетно-рольовій грі, за допомогою малюнків, творів, казок.

Діє соціально-психологічна служба підтримки сімей військовослужбовців, де можна отримати допомогу дитячого психолога, мати можливість брати участь у тренінгах допомоги дружинам військових.

5. Обмеженість і нестабільність соціальних контактів ускладнює формування певних емоційних зв'язків з людьми, не дає можливості тривалого збереження міжособистісних відносин. Діти військовослужбовців комунікабельні. Часта зміна місця проживання, шкіл, кола спілкування сприяє тому, щоб дитина навчилася знаходити спільну мову з різними людьми і виробляти певні моделі поведінки, набуваючи життєвий досвід [2]. Фахівці психологи пропонують методи вирішення конфліктів в сім'ях військовослужбовців:

- Пояснення. Спокійна розмова про конфлікт, який виник у коректній формі із з'ясуванням причин і способів її подолання.
- Уникнення конфлікту. Прагнення до уникання від конфліктних ситуацій.
- Відхід від конфлікту. Відхід від подолання актуальних протиріч.
- Згладжування. Допомагає зняти напруженість і досягти адекватних відносин.
- Доросле реагування на будь-яку проблему. Навчання на чужих помилках.
- Інтуїтивна поступливість подружжя в складних життєвих ситуаціях.
- Компроміс. Уміння зробити крок назустріч один одному, видозмінити свої погляди. Пошук найбільш зручного для обох рішення [2].

Отже, конфлікт можна не лише трансформувати, а й попередити і не розпочати. У цьому сенсі важливе значення має толерантність, такт, делікатність, що передбачають повагу, прийняття і мудре розуміння індивідуального самовираження і прояви людської неповторності.

Війна вносить чимало випробувань і розчарувань у родинну систему. Одні сім'ї розділяє відстань, інші – живуть в ситуації співзалежності та напруги, коли подружжя переживають буремні часи війни в одній кімнаті. Не кожен союз може довго витримувати і перше, і друге.

Здатність будувати і підтримувати теплі, доброзичливі стосунки, в яких панує безпека, довіра, щирість і взаємодопомога, позитивно впливає на якість життя, ментальне здоров'я, забезпечує стан спокою та відкритості. Тому усвідомлення важливості близьких стосунків та визначення шляхів розвитку та підтримки здорових відносин є важливим, особливо коли це стосується кожного українця, соціуму та нації в цілому.

Список використаних джерел

1. Bagriy V. N. (2017). Osoblyvosti sotsial'no-pedahohichnoyi roboty sotsial′noho pratsivnyka iz sim″yamy viys′kovosluzhbovtsiv. Bulletin of the National Defense University of Ukraine. 2 (33). pp. 7–10. [in Ukrainian].
2. Didyk N. F. (2021). Sotsial′no-psykholohichna pidtrymka chleniv rodyn viys′kovosluzhbovtsiv yak chynnyk vplyvu na moral′no-psykholohichnyy stan biytsya pid chas vykonannya zavdan′ u zoni ATO. Ukrainian Journal of Psychology, 1(7), pp. 41-56. [in Ukrainian].
3. Slyusar L. (2023). Ukrayins'ka sim'ya v umovakh viyny. Demography and social economics. №2 (52). pp.12-24. [in Ukrainian].

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.14

Olena Drozd

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CONFLICTS IN THE FAMILIES OF MILITARY PERSONNEL

This paper examines the psychological characteristics of conflicts within military families, which encompass emotional and organisational elements affecting both service personnel and their families. It has been established that, in most cases, the process of training and participation in combat operations introduces an element of uncertainty into the lives of service personnel, even those who already have combat experience. It has been found that, despite regular training and combat experience, temporary indicators, the ability to cope with family separation, and issues related to the risk of ongoing conflicts, the problem of family issues lies more in the tendency to become angry than in resisting the pain and loss associated with separation from a loved one. This is potentially psychologically damaging, as distressed military personnel are easily distracted and unable to focus on important tasks at critical moments.

Key words: *conflict, war, military personnel, family, relationships.*

Відомості про автора / Information about the Author

Олена Дрозд, к.пед.н., доцент кафедри С4 психологія, Навчально-наукового медичного інституту ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: olenadrozd0509@ukr.net Orcid: https://orcid.org/0000-0001-8134-7353

Olena Drozd, PhD in Education, Associate Professor, Department of Psychology (C4), Educational and Scientific Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. Orcid: https://orcid.org/0000-0001-8134-7353

© О. Дрозд

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.15

Олена Дрозд,
Марія Челован

МАГІЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЗВ'ЯЗОК ІЗ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ ТА ІНТОЛЕРАНТНІСТЮ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Робота присвячена аналізу магічного мислення як ірраціонального механізму психологічного захисту в умовах повномасштабної війни. Досліджується, як саме молодь адаптується до непередбачуваності та на які внутрішні опори. У тезах розкрито зв'язки між інтолерантністю до невизначеності та ситуативним використанням езотеричних переконань або побутових ритуалів. Окремо розглядається роль локусу контролю у виборі стратегій подолання стресу. Розкрито проблему того, як звичні моделі поведінки інтерналів та екстерналів зазнають трансформацій під тиском небезпеки. Представлені результати дозволяють поглянути на магічне мислення як на закономірну реакцію психіки на тривалу відсутність гарантій безпеки.

Ключові слова: *невизначеність, толерантність до невизначеності, магічне мислення, локус контролю, копінг-стратегії.*

На сьогодні невизначеність супроводжує кожного. З початком повномасштабного вторгнення вона стала фоновою для українців. Щоденно кожен громадянин постає перед загрозою власній безпеці, не маючи жодних гарантій щодо того, як розгортатимуться події далі. За таких обставин наша психіка змушена постійно функціонувати в режимі дефіциту зовнішніх та внутрішніх опор.

Для розуміння, що таке ситуація невизначеності звернемося до самої концепції ситуації. В контексті дослідження ми визначаємо її як сукупність обставин, у які включено індивіда, де ключовим елементом завжди виступає певна проблема. Відповідно, невизначеною є така ситуація, в якій індивід об'єктивно не здатен диференціювати ці елементи та окреслити межі того, що відбувається. Згідно з працями С. Баднера така ситуація має три чіткі ознаки:

- новизна (нова ситуація, щодо якої у людини відсутній попередній досвід подолання);
- складність (багатокомпонентна ситуація, обтяжена безліччю змінних);
- нерозв'язність або суперечливість, коли наявні елементи породжують взаємовиключні інтерпретації того, що відбувається [4, с. 126].

Ми виділимо два варіанти поведінки людини в ті моменти, коли немає можливості об'єктивно структурувати інформацію:

- активний пошук виходу з ситуації невизначеності;
- пасивне переживання стану невизначеності.

При цьому головною психологічною особливістю переживання невизначеності є свідома чи підсвідома відмова індивіда від спроб її раціонального визначення [1, с. 36-37].

Для подолання цього стану та пошуку опори для виходу з ситуації невизначеності люди використовують копінг-стратегії. В нашому дослідженні ми концентрувалися на такому виду копінгу як магічне мислення.

Якщо звертатися до американської психологічної асоціації, то офіційним визначенням того, що таке магічного мислення є стійка віра індивіда в те, що його думки, слова чи специфічні ритуальні дії можуть безпосередньо впливати на події об'єктивної реальності [7].

З'єднувальною ланкою у досліджені виступив локус контролю. Ми припустили, що в умовах постійної соціальної нестабільності молодь звертається до магічних ритуалів саме тоді, коли їй бракує внутрішніх ресурсів для раціонального прийняття непередбачуваності [3, с.159].

Метою нашого дослідження стало емпіричне вивчення того, як саме магічне мислення пов'язане з рівнем інтолерантності до невизначеності (тобто нетерпимості до невідомого) та локусом контролю у молоді під час війни.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Емпіричне дослідження проводилося онлайн серед студентської молоді міста Миколаєва. До вибірки увійшли 33 респонденти віком від 18 до 21 року. Головним критерієм об'єднання групи став спільний досвід безперервного проживання в умовах воєнного стану поблизу зони бойових дій та схожий соціальний статус. Організація нашого дослідження складалася з трьох основних етапів: підбір валідних психодіагностичних методик, безпосереднє проведення опитування та статистичний аналіз отриманих даних.

Для реалізації завдань ми використали такий комплекс діагностичних методик: «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової), Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда) та особисто розроблений опитувальник для визначення схильності до магічного мислення.

Варто зазначити, що під час підбору методик ми зіткнулися з певною проблемою. Тема магічного мислення у вітчизняній науковій літературі розкрита недостатньо, а існуючі іноземні тести часто фокусуються на глибокій містиці або паранормальних явищах (наприклад, вірі в інопланетян чи спіритизм), що не відображає нашого культурного контексту та механізмів психологічного захисту. Тому ми вирішили самостійно скомпілювати опитувальник із 15 питань, спираючись на Шкалу магічного мислення (MTF Scale), Шкалу віри в паранормальне та Шкалу містичного досвіду. Наш опитувальник оцінював ситуативне застосування побутових ритуалів та віри в ізотерику та у знаки долі для зниження повсякденної тривоги [2, 5, 6, 8].

Після збору даних ми перейшли до першого етапу аналізу – визначення загального кількісного розподілу респондентів за рівнями вираженості досліджуваних ознак. Отримані результати представлені у Таблиці 1.

Таблиця 1

Загальний розподіл респондентів за рівнями вираженості досліджуваних ознак

Досліджуваний показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Магічне мислення	21,2% (n=7)	60,6% (n=20)	18,2% (n=6)
Інтолерантність до невизначеності	15,2% (n=5)	51,5% (n=17)	33,3% (n=11)
Локус контролю	Інтернальний: 66,7% (n=22)	Екстернальний: 33,3% (n=11)	

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що для більшості студентів (60,6%) характерний середній, ситуативний рівень використання магічного мислення. Для нас це означає, що в звичайному повсякденному житті вони здатні спиратися на цілком раціональні моделі поведінки. Проте в моменти гострого стресу, прийняття складних рішень вони можуть вдаватися до ірраціональних ритуалів задля швидкого самозаспокоєння. Водночас 18,2% респондентів демонструють стійку, високу схильність до магічного мислення.

Щодо показників інтолерантності до невизначеності, то рівно третина нашої вибірки (33,3%) відчуває гострий психологічний дискомфорт, постійну тривогу та страх перед невідомим майбутнім. Такі люди схильні до катастрофізації подій. За результатами опитувальника локусу контролю, більшість молоді (66,7%) виявилися інерналами – тобто людьми, які звикли брати відповідальність за своє життя на себе, тоді як 33,3% є екстерналами, схильними покладатися на долю чи інших людей.

Щоб краще зрозуміти, як саме магічне мислення допомагає молоді справлятися з невідомістю, ми провели перехресний аналіз результатів за двома ключовими тестами. Результати цього співвідношення подані у Таблиці 2.

Таблиця 2

Співвідношення рівнів магічного мислення та інтолерантності до невизначеності

Рівень магічного мислення	Високий рівень інтолерантності	Середній рівень інтолерантності	Низький рівень інтолерантності
Високий	4 особи	1 особа	1 особа
Середній	4 особи	14 осіб	2 особи
Низький	2 особи	2 особи	3 особи

Спираючись на ці дані, ми чітко бачимо закономірність: серед осіб із високим рівнем магічного мислення переважають саме ті студенти, які мають високу інтолерантність до невизначеності (4 з 6 осіб). Простіше кажучи, ті молоді люди, які найбільше бояться невідомого і не можуть витримати відсутність чітких планів, найчастіше

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

шукають емоційної підтримки в «магічних» речах. Натомість для осіб із низьким рівнем схильності до магічного мислення переважає спокійне ставлення до невизначеності.

Окремим етапом нашого дослідження став аналіз впливу локусу контролю на вибір ірраціональних стратегій. У групі з високим рівнем магічного мислення переважають саме екстернали (4 з 6 осіб) (див. у табл. 3). Схильність покладатися на зовнішні обставини і знімати з себе відповідальність створює ідеальне середовище для розвитку езотеричного світосприйняття. Більшість інтерналів потрапили до групи з середньою схильністю до магічного мислення.

Таблиця 3

Співвідношення рівня схильності до магічного мислення та типу локусу контролю

Рівень магічного мислення	Екстернальний локус контролю (n)	Відсоткове значення (%)	Інтернальний локус контролю (n)	Відсоткове значення (%)
Високий	4	12,12%	2	6,06 %
Середній	5	15,15%	15	45,45 %
Низький	2	6,06 %	5	15,15 %

Для того, щоб статистично підтвердити всі ці візуальні закономірності, ми застосували метод кореляційного аналізу за критерієм Пірсона (r). Рівень статистичної значущості для нашої вибірки було визначено як $p \leq 0.05$ і дорівнює 0,35. Зведені результати кореляції подано у Таблиці 4.

Таблиця 4

Кореляція показників магічного мислення, інтолерантності до невизначеності та локусу контролю

Показник	Магічне мислення	Інтолерантність до невизначеності	Локус контролю
Магічне мислення	r = 1	r = 0.44	r = -0.32
Інтолерантність до невизначеності	r = 0.44	r = 1	r = -0.25
Локус контролю	r = -0.32	r = -0.25	r = 1

Результати наших розрахунків показали цікаву картину. По-перше, ми виявили прямий статистично значущий зв'язок між рівнем інтолерантності до невизначеності та схильністю до магічного мислення ($r = 0.44$, при $p \leq 0.05$). Для даної вибірки це підтверджує нашу гіпотезу: чим вищий психологічний дискомфорт відчуває людина через відсутність об'єктивного контролю над своєю безпекою під час війни, тим активніше її психіка намагається захиститися і шукає опору в ірраціональному.

По-друге, коли ми перевіряли зв'язок між інтернальним локусом контролю та нетерпимістю до невизначеності, ми отримали показник $r = -0.25$. Для нашої вибірки цей зв'язок не досяг рівня статистичної значущості. На нашу думку, це вкрай важливий показник, який свідчить про феномен «виснаження контролю» – у мирний час людина з внутрішнім локусом контролю легко долає стрес, бо знає, що все залежить від неї, але зараз, в умовах постійної загрози життю, локус контролю втрачає свою основну захисну функцію. Масштабність об'єктивної небезпеки нівелює звичні механізми. Коли молода людина не має жодного реального впливу на обставини, її звичка покладатися виключно на власні зусилля просто перестає працювати. Інтернали виснажуються, і їм також доводиться ситуативно звертатися до магічного мислення.

Кореляція між локусом контролю та магічним мисленням ($r = -0.32$) опинилася на рівні вираженої тенденції. Це підтверджує, що загалом екстернали більш схильні до такого типу мислення, однак, через вищезгадане виснаження ресурсів, інтернали теж не відстають у ситуативному використанні ритуалів.

Розуміючи ці механізми, ми можемо окреслити перспективи для подальших досліджень. Наша вибірка охопила лише молодь Миколаєва, проте війна впливає на всю країну. Було б цікаво розширити вибірку і порівняти, як ці механізми працюють у людей середнього віку, які несуть відповідальність за дітей, або ж у внутрішньо переміщених осіб, які повністю втратили свій дім і зовнішні опори. Окремої уваги заслуговує дослідження військовослужбовців, де певні ритуали «на удачу» перед бойовим виходом можуть бути критично необхідним інструментом концентрації та віри у виживання.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

References

1. Дітюк П. П., Федоровський Л. Л. Визначення невизначених ситуацій. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності : Збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції 2023 р., м. Ніжин. С. 37–38.
2. https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1128-1443Завірюха В. В., Балашевич О. К., Лавриненко Д. Г. Шкала містичного досвіду Р. Гуда (коротка форма): українськомовна адаптація методики та її психометричні показники. Наукові перспективи. 2025. № 7(61). С. 1128–1443. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1128-1443.
3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
4. Кононенко Т., Аксьонова В., Мухіна Г. [та ін.]. Толерантність як аксіологічна основа професійної культури поліцейського : колективна монографія. Київ : Алерта, 2024. 234с.
5. Лавриненко Д. Г., Завірюха В. В., Балашевич О. К. Шкала релігійних переконань (RBS): українськомовна адаптація та психометричні властивості. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 8(48). С. 1549–1564. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1549-1564.
6. https://www.researchgate.net/publication/398296930_SKALA_MAGICNOGO_MISLENNA_MTF_SCALE_UKRAINSKOMOVNA_ADAPTACIA_TA_PSIHOMETRICNA_OCINKAШкала магічного мислення (MTF Scale): українськомовна адаптація та психометрична оцінка. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. Випуск 25. С. 77–87. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/398296930_SKALA_MAGICNOGO_MISLENNA_MTF_SCALE_UKRAINSKOMOVNA_ADAPTACIA_TA_PSIHOMETRICNA_OCINKA
7. https://dictionary.apa.org/magical-thinkingMagical thinking. APA Dictionary of Psychology. Режим доступу: https://dictionary.apa.org/magical-thinking
8. https://www.researchgate.net/publication/41720452_A_Revised_Paranormal_Belief_ScaleTobacyk J. J. A Revised Paranormal Belief Scale. International Journal of Transpersonal Studies. 2024. Vol. 23. P. 94–98. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/41720452_A_Revised_Paranormal_Belief_Scale

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.15

Olena Drozd
Mariia Chelovan

MAGICAL THINKING AS A COPING STRATEGY AMONG YOUTH DURING WAR: THE RELATIONSHIP WITH LOCUS OF CONTROL AND INTOLERANCE OF UNCERTAINTY

This study analyzes magical thinking as an irrational psychological defense mechanism in the context of full-scale war. It examines how young people adapt to unpredictability and what internal coping mechanisms they rely on. The abstract reveals the connections between intolerance of uncertainty and the situational use of esoteric beliefs or everyday rituals. The role of locus of control in the selection of stress-coping strategies is examined separately. The problem of how the habitual behavioral patterns of internalizers and externalizers undergo transformations under the pressure of danger is explored. The presented results allow us to view magical thinking as a natural psychological reaction to a prolonged absence of security guarantees.

Keywords: *uncertainty, tolerance for uncertainty, magical thinking, locus of control, coping strategies.*

Відомості про авторів / Information about the Authors

Марія Челован**,** здобувачка вищої освіти 3 курсу спеціальності С4 «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили. E-mail: chelovanmasha@gmail.com

Mariia Chelovan**,** a third-year undergraduate student studying for a degree in Psychology (specialisation C4) at the Petro Mohyla Black Sea National University. E-mail: chelovanmasha@gmail.com

Олена Дрозд, к.пед.н.,доцент кафедри С4 психологія, Навчально-наукового медичного інституту ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв,Україна. E-mail: olenadrozd0509@ukr.net. Orchid: https://orcid.org/0000-0001-8134-7353

Drozd Olena, PhD in Education, Associate Professor, Department of Psychology (C4), Educational and ScientificMedical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: olenadrozd0509@ukr.net. Orcid: https://orcid.org/0000-0001-8134-7353

© О. Дрозд, М. Челован
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.16

Наталя Євдокимова,
Анастасія Склярук

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

У тезах описано сутність і головні проблеми, які спіткають волонтерів Миколаївщини, у ході виконання місії – служіння українському народу, виконання функціоналу рятівників і помічників. Дослідження емоційного вигорання волонтерів під час повномасштабної російсько-української війни є критично важливим для збереження стійкості громадянського суспільства. Допомога та психологічний супровід волонтерів під час здійснення їхньої діяльності – сьогодні є однією з найбільш суттєвих потреб і численних запитів. Автори розглядають сутність вигорання волонтерів, як функціонального стереотипу, під різним кутом зору аналізують шляхи допомоги та запобігання виснаженню.

Ключові слова: *волонтер, емоційне вигорання, російсько-українська війна, стресостійкість.*

Інтенсивна волонтерська діяльність дійсно виснажує, і без правильного балансу легко зіткнутися з емоційним вигоранням, хронічною втомою або апатією. Турбота про себе – це не егоїзм, а необхідна умова для того, щоб мати ресурс допомагати іншим.

Мета тез – розкрити психологічні передумови, симптоми та наслідки синдрому вигорання у волонтерів. Здійснити аналіз специфіки впливу війни, визначення ключових маркерів виснаження та обґрунтування ефективних стратегій психологічної підтримки.

Проблему емоційного та професійного вигорання людей, які займаються допомогою іншим (зокрема волонтерів), активно досліджують провідні українські науковці, психологи та соціологи. Їхні праці вивчають вплив воєнного часу, розробляють методики діагностики та пропонують ефективні шляхи подолання психоемоційного виснаження. Серед них: Л. Карамушка, М. Кувшинкін, В. Мельник, О. Серченко та ін.

Емоційне вигорання – це стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що розвивається на тлі тривалого стресу [1].

У контексті війни цей синдром має особливу структуру:

Класична тріада (за К. Маслач): емоційне виснаження, деперсоналізація (цинізм) та редукція особистих досягнень [1].

Вторинна травматизація: волонтери переймають травматичний досвід військових, переселенців та постраждалих від обстрілів.

Втома від співчуття (Compassion Fatigue): поступове зниження здатності до емпатії через постійне зіткнення з людським горем.

Розглянемо більш розлого ключові чинники розвитку вигорання. Так, фактори, що провокують вигорання українських волонтерів, діляться на дві групи:

Організаційні (зовнішні) чинники

- Надвисока інтенсивність роботи: відсутність стабільного графіку, робота в режимі 24/7.
- Ресурсний дефіцит: постійний пошук донатів, логістичні труднощі, затримки вантажів.
- Безпекові ризики: робота в зоні бойових дій або під постійними обстрілами.
- Хаотична комунікація: конфлікти всередині команд або з отримувачами допомоги.

Особистісні (внутрішні) чинники

- Гіпервідповідальність: синдром «рятівника» та неможливість відмовити у допомозі.
- «Провина вцілілого»: відчуття, що робиш недостатньо порівняно з тими, хто на передовій.
- Ерозія кордонів: повне розчинення особистого життя та професійної діяльності у волонтерстві.
- Ідеалізм: завищені очікування від результатів своєї праці.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

- Проаналізуємо фази розвитку синдрому вигорання у волонтерів:
- Мобілізація (ентузіазм): піднесення, ігнорування втоми, робота на випередження.
- Стенічна стадія: поява першої втоми, яку волонтер намагається компенсувати надзусиллями.
- Астенічна стадія: хронічна втома, дратівливість, погіршення сну та концентрації уваги.
- Деформація (деструкція): повна апатія, цинізм, відчуття беззмістовності своєї діяльності, психосоматичні розлади.

Представляємо стратегії профілактики та подолання емоційного вигорання волонтерів, які на сьогодні є найбільш ефективними та допомагають розвивати стресостійкість.

Для мінімізації вигорання на теоретичному та практичному рівнях застосовують комплексний підхід.

Організаційний рівень: чіткий розподіл обов'язків, впровадження обов'язкових вихідних, ротація завдань, залучення супервізорів та психологів до роботи з командами.

Особистісний рівень: екологічний самоменеджмент, відновлення базових потреб (сон, харчування), розвиток навичок психологічної саморегуляції, розмежування волонтерського та приватного простору.

Стресостійкість (резильєнтність) – це не вроджена риса, а динамічна навичка, яку можна і необхідно тренувати, особливо в умовах війни [1]. Для волонтерів це єдиний спосіб уникнути професійного вигорання та зберегти самоефективність [1].

Серед практичних кроків для волонтерів вважаємо найбільш корисними:

- Впровадження ротацій: чітке обмеження часу перебування у зоні високого стресу.
- Супервізії: регулярні зустрічі з психологами для емоційного відреагування.
- Медичний скринінг: контроль фізичного стану та рівня виснаження членів команди.
- Інформаційна гігієна: дозоване споживання новин поза робочим часом.

Свідомі, що інтенсивна діяльність волонтерів потребує розумного та дозованого чергування відпочинку та роботи. Лише у такий спосіб можливо врятувати психіку від руйнування, а фізичне тіло – від хвороб і недуг. Відновлення ресурсів також включає психологічну підтримку та вміння делегувати завдання.

Таким чином, емоційне вигорання – це захисна реакція організму на надмірну напругу, спричинену безперервним контактом із чужим болем та стресом. Ефективні шляхи його подолання базуються на балансі, межах та відновленні ресурсів, адже виснажений волонтер не приносить користі.

Пропонуємо головні стратегії для подолання та профілактики вигорання волонтерів, які включають:

Встановлення чітких меж: Опануйте навичку казати «ні». Визначте години, коли ви не відповідаєте на робочі повідомлення, та робіть повноцінні вихідні.

Фіксація результатів: Навмисно відзначайте власні досягнення. У вирі рутини легко забути, як багато ви вже зробили для нашої спільної перемоги.

Базові потреби: Дотримуйтесь графіку сну. Фізична активність та збалансоване харчування допомагають знизити рівень гормонів стресу (кортизолу та адреналіну).

Групи підтримки: Спілкування з тими, хто розділяє ваші цінності, допомагає зняти відчуття ізоляції. Організації часто пропонують роботу в «Групах підтримки для волонтерів».

Відволікання: Свідомо повертайте до розкладу заняття та хобі, які приносили радість до війни (книги, прогулянки, тварини).

Емоційне вигорання у волонтерів під час війни – природна реакція на виснаження та постійний стрес. Щоб запобігти цьому, важливо впроваджувати щоденні практики відновлення. Ми згрупували структурований набір ефективних вправ та стратегій для збереження ментального здоров'я:

1. Тілесні техніки (для зняття гострого стресу).

Дихання за квадратом: Уповільнює серцебиття та знижує рівень гормонів стресу. Зробіть повільний вдих (рахуючи до 4), затримайте дихання (до 4), видихніть (до 4), і знову затримайте дихання (до 4). Повторюйте 3-5 хвилин.

Техніка «Заземлення»: Коли відчуваєте паніку або втрату контролю, сфокусуйтеся на фізичних відчуттях: відчуйте стопами підлогу, торкніться будь-якого предмета та назвіть про себе 5 речей, які бачите, 4 – які чуєте, 3 – які можете відчути на дотик, 2 – які можете відчути на запах і на смак.

Міорелаксація за Джекобсоном: По черзі максимально напружуйте, а потім повністю розслабляйте кожну групу м'язів (від пальців ніг до голови), щоб зняти накопичену фізичну напругу [1].

2. Психологічні та ментальні вправи

Вправа «Контроль – Вплив – Прийняття»: Візьміть аркуш паперу та намалюйте три кола (одне в іншому):

Зона контролю: те, на що ви безпосередньо впливаєте (ваш сон, їжа, реакції).

Зона впливу: те, де ви можете допомогти (збір, доставка, пошук речей).

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Зона прийняття: речі поза вашим контролем (дії ворога, загальна ситуація на фронті, новини). Сфокусуйте свою енергію лише на перших двох колах.

Ведення «Щоденника вдячності собі»: Фіксуйте щовечора не лише те, що ви зробили для інших, але й 3-5 речей, які ви зробили для власного відновлення чи базового піклування про себе.

3. Кордони та інформаційна гігієна

Дозований скролінг новин: Визначте чіткий час для перевірки стрічки новин (наприклад, 2 рази на день по 20 хвилин). Уникайте перегляду новин мінімум за 2 години до сну.

Мистецтво казати «Ні»: Пам'ятайте, що ви ефективні лише тоді, коли маєте ресурс. Навчіться відмовляти, коли відчуваєте критичну межу втоми, і чітко розділяйте робочі та особисті години.

4. Організаційні підходи

Ротація завдань: Уникайте виконання однакової монотонної роботи занадто довго. Якщо займаєтесь логістикою, спробуйте періодично перемикатися на комунікацію або сортування речей.

Створення безпечного кола спілкування: Обговорюйте свої переживання з іншими волонтерами, родиною чи близькими. Підтримка та розуміння знижують почуття самотності.

Отже, емоційне вигорання – це нормальна реакція на ненормальні умови, особливо у осіб допомагаючих професій, тому берегти та акумулювати енергію потрібно постійно.

Список використаних джерел

1. Yatsenko T. S. (2023). Psykholohichna dopomoha volonteram: innovatsiyni pidkhody [in Ukrainian].

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.16

Natalia Yevdokimova,
Anastasia Sklyaruk

THEORETICAL FOUNDATIONS OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG VOLUNTEERS IN THE CONTEXT OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

This paper describes the nature and main challenges faced by volunteers in the Mykolaiv region while carrying out their mission – serving the Ukrainian people and fulfilling the roles of rescuers and assistants. Research into volunteer burnout during the full-scale Russian-Ukrainian war is critically important for maintaining the resilience of civil society. Support and psychological assistance for volunteers during their activities are currently among the most pressing needs and frequent requests. The authors examine the nature of volunteer burnout as a functional stereotype and analyze ways to provide support and prevent exhaustion from various perspectives.

Key words: *volunteer, emotional burnout, Russian-Ukrainian war, stress resilience.*

Відомості про автора / Information about the Author

Наталя Євдокимова, д. психол. н., професорка, ректорка Університету імені Пилипа Орлика. ORCID https://orcid.org/0000-0002-7085-8454.

Natalia Yevdokimova, Ph.D. in Psychology, Professor, Rector of Pylyp Orlyk University. ORCID https://orcid.org/0000-0002-7085-8454.

Анастасія Склярук, здобувачка спеціальності С4 Психологія Університету імені Пилипа Орлика.

Anastasia Sklyaruk, Ph.D. candidate in Psychology (Specialization C4) at Pylyp Orlyk University.

© Н. Євдокимова, А. Склярук
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.17

Вадим Заблоцький

МОТИВАЦІЯ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В даний час існує багато способів визначення поняття «психічна підготовка» або «мотивація». Розглядаючи мотивацію навчальної діяльності, підкреслимо, що поняття «мотивація» тісно пов'язане з поняттями «цілі» та «потреби». Вони взаємодіють один з одним у структурі особистості студента і називаються «мотиваційними сферами».

Ключові слова: *мотивація, особистість, професійна діяльність, феномен.*

У літературі термін «мотиваційна сфера» охоплює всі види мотивації: усвідомлені (потреби, інтереси, цілі, стимули, спонукання, тенденції) та неусвідомлені (бажання, установки, інстинкти). Мотивація пронизує всі основні структури особистості: спрямованість, характер, емоції, здібності, діяльність та психічні процеси. Сформована в процесі навчання мотиваційна структура студента стане основою особистості майбутнього фахівця. Тому виховання позитивної навчальної мотивації є невід'ємною частиною виховання особистості студентів. Вчені довели, що мотивація є одним із головних факторів успішного навчання, але його характеристики та ефективність різняться на різних етапах навчального процесу, який проходять студенти. Від першого до останнього курсу змінюється сама навчальна та професійна діяльність, а також її мотивація (або мотиваційні стимули).

Мотивація як важливий психічний феномен регулятивної сфери особистості розглядалась у багатьох напрямках психології. Проблемі мотивів та мотивації присвячено дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних авторів (В.Г. Асєєв, Дж. Аткінсон, В.К. Вілюнас, Є.П. Ільїн, В.І. Ковальов, О.М. Леонтьєв, М.Ш. Магомед-Емінов, Д.К. Мак-Клелланд, Д.М. Узнадзе, Х. Хекхаузен, В.Д. Шадріков тощо).

Питання розвитку мотиваційних феноменів домінує в психолого-педагогічних дослідженнях, присвячених вивченню різних аспектів навчальної мотивації студентів вищих навчальних закладів (Р.С. Вайсман, Ж.П. Вірна, А.І. Гебос, О.С. Гребенюк, Ф.М. Рахматулліна, А.О. Реан, П.М. Якобсон).

Мотивація до професійної діяльності, або кар'єрна мотивація – це роль конкретних стимулів, що визначають вибір професії та тривале виконання пов'язаних із цією професією обов'язків, або сукупність внутрішніх і зовнішніх сил, які спонукають людину працювати та виконувати певну роботу. робота. Надавати діяльності напрямок, тобто досягати певних цілей.

Поле людської мотивації продовжує розвиватися і являє собою цілісну, ієрархічну систему, що відображає об'єкти і стани людських потреб. Тому найважливішою частиною опису сфери людської мотивації є ієрархія мотивації. Важливе значення має також усвідомлення мотивацій і вміння контролювати вторинні мотивації. Мотивація досягнення успіху формує загальну професійну мотивацію, яка розглядається як структурне утворення мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, а також включає такі компоненти, як: потреба досягати та прогнозувати цілі – як інструментальна діяльність (Дж. Аткінсон, Д. Мак-Клелланд, Х. Хекгаузен).

Професія практичного психолога зараз стає все більш популярною, тому багато випускників шкіл бажають вступати на спеціальність психолога. Кількість випускників психологів в нашій країні з кожним роком збільшується, і професійні практичні психологи потрібні в різних областях психології. Усе це призводить до того, що вивчення психологічних особливостей має важливе наукове та практичне значення для підготовки майбутніх психологів, а глибина та якість їх професійної мотивації є основними умовами подальшої професійної діяльності та самореалізації особистості.

Структурованість є основною рисою, яка готує студентів до професійної діяльності. Структурування може відображатися в упорядкованості внутрішніх компонентів, узгодженості основних характеристик особистості професіонала, лабільності, стабільності та взаємозамінності функцій. Виходячи з цього, слід зазначити, що єдність та цілісність сприятимуть продуктивній діяльності, яка характерна для психологічної підготовки.

Багато психологів визначають готовність як ієрархію мотиваційних, когнітивних, емоційно-вольових якостей суб'єкта; як загальний психофізіологічний стан, що сприяє реалізації його здібностей; як спрямованість суб'єкта

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

на певні дії (Р.А. Гаспарян, Є.Г. Козлов); стан готовності вважається рівнем розвитку особистості (Ю.Л. Коломинський).

Л.В. Кандрашова зазначила, – «підготовка до професійної діяльності означає виховання взаємин, властивостей та якостей особистості, а також установок, щоб майбутній суб'єкт продуктивної діяльності мав можливість свідомо, відповідально та творчо приступати до виконання своїх завдань».

За дослідженнями П.П. Горностая під поняттям «професійної готовності» доцільно розуміти загальну готовність людини до професійної діяльності (психічну та фізичну), яка може бути як тривалою (кар'єрна готовність), так і короткостроковою [71, с. 186-192]. Довгострокова готовність – це система інтегрованих якостей, знань та досвіду особистості – ця підготовка поєднує в собі усвідомлення ролі професії в суспільстві, соціальну відповідальність, прагнення самостійно та творчо вирішувати професійні завдання та рішучість оновлювати наявні знання. Короткочасна психологічна готовність – це особливий психологічний стан, що характеризується наявністю у суб'єкта образу певної структури дії, стійким усвідомленням її виконання (включаючи розуміння різноманітних установок на завдання, моделей майбутньої поведінки), що визначають особливі моделі діяльності, оцінка зв'язку між власними здібностями, майбутніми труднощами та необхідністю досягнення певних результатів).

Серед вольових якостей, що забезпечують психологічну підготовку до діяльності, виділяють такі характеристики:

- цілеспрямованість (керувати роботою з конкретними цілями);
- самовладання та витримка (зберігати самовладання в будь-якій ситуації);
- наполегливість (зберігати тривалий час);
- строкова відданість досягненню поставлених цілей);
- ініціативність (психолог демонструє готовність і вміння творчо підходити до проблем);
- рішучість (своєчасно приймає зважені рішення і негайно починає їх реалізацію);
- самостійність (відносно незалежний від зовнішніх впливів);
- самокритичність (здатність помічати власні помилки, провини, бажання їх виправити).

Індивідуальна готовність до професійної діяльності є модератором та передумовою ефективної та творчої діяльності, найважливішими факторами вважаються мотивація, підготовка, самомобілізація знань, ставлення до діяльності, особистісні якості та задоволеність працею (Табл 1.).

Таблиця 1.

Основні компоненти психологічної готовності

№ з/п	Назва компоненту	Значення
1.	Мотиваційний компонент	Сукупність мотивів та інтересів, що адекватні цілям, завданням професійної діяльності та життєвому сценарію (спроектованому майбутньому)
2.	Особистісний компонент	Сукупність відношень особистості до себе (само прийняття, стилі компенсації, механізми самозахисту, самоцінність, самоповага), відповідний настрій, що забезпечує ефективну професійну діяльність
3.	Емоційно-вольовий компонент	Сукупність емоцій та переживань, що становлять систему регуляції активності особистості у професійній діяльності
4.	Операційний компонент	Сукупність необхідних умінь та навичок, що забезпечують регуляцію професійної діяльності

Розглядаючи зміст та структуру психологічної готовності до професійної діяльності, не можна ігнорувати роль ЗВО як одного з інститутів, які безпосередньо формують «готовність». Звертаючись до аргументу Є.А. Клімова про те, що готовність є невід'ємною частиною професіоналізму, стає зрозуміло, що професійна придатність до будь-якої професії повною мірою формується тільки в діяльності, а для тих, хто ще не працює, професійна діяльність є майбутньою діяльністю. Обумовлені зовнішні впливи завжди діють через внутрішні впливи, тобто через особистісні умови. Готовність особистості до дії – це усвідомлення нею власних потреб, для задоволення яких необхідна активізація психічних та фізичних потреб особистості (С.Л. Рубінштейн).

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

References

1. Walkington H. Students as Researchers: Supporting Undergraduate Research in the Disciplines in Higher Education. The Higher Educational Establishement, Yourk, 2019. 34 s.
2. Александрова О.Г. Дослідження динаміки розвитку професійно значущих якостей студентів–психологів. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 16. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. 828 с.
3. Jenkins A., Healey M. Developing the student as a researcher through the curriculum. Improving Student Learning through the Curriculum. Oxford. Centre for Staff and Learning Development. 2017. P. 6–19.
1. Kohlberg L. Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development. N.Y.: Harper & Row. 2019.
2. Loevinger J. Stages of personality development. Handbook of Personality Psychology / eds. By R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs. San Diego: Academic Press. 2020.
3. McCarthy M, O'Dell F. Academic Vocabulary in Use. Cambridge University Press. 2018. 63 s.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.17

Vadym Zablotskyi

MOTIVATION FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Currently, there are many ways to define the concept of "mental preparation" or "motivation". Considering the motivation of educational activity, we emphasize that the concept of "motivation" is closely related to the concepts of "goals" and "needs". They interact with each other in the structure of the student's personality and are called "motivational spheres".

Keywords: *motivation, personality, professional activity, phenomenon.*

Відомості про автора / Information about the Author

Вадим Заблоцький,- викладач кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, магістр спеціальності Логопедія та психокорекційний супровід, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв.e.mail: expect@ukr.net.

Vadym Zablotskyi, teacher of the Department of Psychology of the Educational and Scientific Medical Institute, Master of Speech Therapy and Psychocorrective Support, Black Sea National University named after Peter Mohyla, Mykolaiv. E-mail: expect@ukr.net.

© В. Заблоцький
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.18

Інна Карабута,
Ірина Астремська

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ У РОБОТІ З ПСИХОТРАВМОЮ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СУСПІЛЬНИХ ЗМІН

У роботі представлено результати теоретичного аналізу арттерапевтичних підходів у роботі з психічною травмою дітей та підлітків в умовах кризових суспільних змін. Розкрито сутність психотравми та особливості її прояву в дитячому і підлітковому віці, зокрема емоційні, когнітивні та соціальні аспекти травматичного реагування. Обґрунтовано доцільність застосування арттерапії як ефективного засобу психологічної допомоги, що сприяє безпечному невербальному вираженню переживань, зниженню внутрішнього напруження та відновленню емоційної рівноваги.
Особливу увагу приділено аналізу основних арттерапевтичних методів, які є найбільш ефективними у роботі з дітьми та підлітками, що пережили психотравматичний досвід, а саме ізотерапії, лялькотерапії, музикотерапії, казкотерапії та пісочної терапії. Визначено їхній психологічний потенціал у процесі емоційного опрацювання травматичного досвіду, розвитку адаптивних механізмів подолання стресу та активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Ключові слова: *психотравма, арттерапія, діти, підлітки, кризові суспільні зміни, емоційна регуляція, психологічна адаптація.*

Теперішні кризові суспільні зміни в Україні істотно впливають на психоемоційний стан дітей та підлітків, адже саме ця вікова категорія є особливо вразливою до травматичного досвіду. Вимушена міграція, затяжна небезпека, нестабільність повсякденного життя та переживання втрати створюють передумови для формування психотравматичних реакцій, які можуть проявлятися у вигляді тривожності, страхів, відчуження, агресивності або порушень поведінки. Особливої уваги потребує той факт, що дитяча та підліткова психіка ще перебуває у процесі формування, а механізми психологічного захисту, емоційної регуляції та усвідомлення власних переживань часто є недостатньо сформованими. Через це пережитий стрес здебільшого залишається невисловленим, накопичується та впливає на подальший психічний розвиток особистості.

Актуальність дослідження арттерапевтичних підходів у роботі з психотравмою дітей та підлітків обумовлена потребою у пошуку безпечних та доступних способів психологічної допомоги, які будуть відповідати віковим особливостям. На відміну від вербальних методів, які потребують сформованої здатності до рефлексії та відкритого висловлювання переживань, арттерапія дозволяє виражати внутрішні стани через образ, символ, творчий процес і невербальну взаємодію. Це особливо важливо для дітей та підлітків, які часто не мають достатнього словникового чи емоційного ресурсу для опису власного болю. Саме тому арттерапевтичні підходи набувають виняткового значення як засіб м'якого опрацювання травматичного досвіду, відновлення відчуття безпеки та підтримки внутрішніх ресурсів особистості.

Психічна травма у психологічній науці розглядається як глибоке внутрішнє порушення, що виникає внаслідок переживання подій, які перевищують адаптаційні можливості людини. Як стверджують В. Зливков, С. Лукомська, Н. Євдокимова та

С. Ліпінська у монографії «Діти і війна», психічна травма - це сильний страх, жах або почуття безпорадності, що виникають внаслідок події, яка загрожує фізичній або психічній цілісності людини чи її близьких [2, с. 36-37]. Такий досвід виходить за межі звичайного життєвого переживання і стає настільки важким емоційним ударом, що людина частково або повністю втрачає здатність підтримувати звичний спосіб життя.

У дітей та підлітків психотравма в умовах соціальної нестабільності має свою специфіку, адже вікові особливості розвитку переважно визначають спосіб переживання стресових подій. На емоційному рівні це часто проявляється підвищеною тривожністю, страхами, різкими змінами настрою, дратівливістю або, навпаки, емоційним відстороненням. Діти молодшого віку нерідко реагують регресивно: поверненням до більш ранніх

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

форм поведінки, порушеннями сну чи соматичними скаргами. У підлітковому віці переживання травми може проявлятися через агресію, замкнутість, втрату інтересу до звичних занять або хобі.

На когнітивному рівні психотравма часто впливає на увагу, пам'ять і здатність до навчання. Дитині стає важче концентруватися, знижується здатність до засвоєння нової інформації, можуть виникати нав'язливі спогади або постійне очікування небезпеки. Разом з тим змінюється базове сприйняття світу: безпечне середовище починає сприйматися як нестабільне й непередбачуване. Соціальний вимір психотравми також є важливим, адже дитина або підліток можуть втрачати довіру до оточення, уникати спілкування, мати труднощі у взаємодії з ровесниками та дорослими.

Зважаючи на специфіку переживання психотравми в дитячому та підлітковому віці ключового значення набувають ті форми психологічної допомоги, які відповідають віковим особливостям емоційного реагування та способам самовираження. Саме тут арттерапевтичні підходи посідають вагоме місце, тому що дозволяють працювати з емоціями через творчий процес, символічне вираження та безпечне самодослідження. У ситуації психотравми творчість виступає не лише засобом для самовираження, а й механізмом внутрішньої стабілізації, який допомагає поступово відновлювати порушену емоційну рівновагу.

На важливості використання арттерапевтичного підходу акцентують увагу

С. Красін та Г. Красіна, які підкреслюють його універсальність, доступність та відсутність вікових обмежень [3, с. 161]. Дослідники зазначають, що арттерапія не потребує спеціальних художніх здібностей, адже її цінність полягає не в естетичному результаті, а в самому процесі творчого вираження [3]. Особливо важливою ця характеристика є для дітей і підлітків, яким складно вербалізувати внутрішні переживання. Через образ, колір, форму чи символ дитина може передати те, що ще не здатна сформулювати словесно. Це створює умови для безпечного контакту з власними емоціями без додаткового психологічного тиску [4, с. 48].

Подібну позицію займає сучасний український дослідник Д. Максимов (Шарон), наголошуючи, що одним із найбільш ефективних підходів до подолання психічної травматизації у дітей є саме арттерапія, адже вона сприяє формуванню адаптивної системи психологічного захисту [5, с. 49]. Це означає, що дитина не просто отримує можливість емоційного розвантаження, а поступово вибудовує внутрішні механізми подолання стресу, які допомагають краще адаптуватися до складних життєвих обставин. Важливим є й те, що творчий процес знижує внутрішню напругу та повертає дитині відчуття контролю над власним переживанням, яке часто втрачається під час травматичних подій.

Ваговим доповненням до цього є позиція О. Файчук та Т. Гроссу, які підкреслюють, що арттерапія допомагає дитині усвідомити власні емоції, сформувати більш позитивне ставлення до навколишнього світу та зменшити переживання ізольованості й самотності [6, с. 110]. Це є особливо значущим, адже психотравма часто супроводжується відчуттям відчуження, нерозуміння з боку інших та емоційного дистанціювання. Через творчість дитина поступово відновлює внутрішній контакт із собою та зовнішнім світом.

Для нашого дослідження наведені наукові положення мають ключове значення, оскільки дозволяють розглядати арттерапію не лише як допоміжний метод психологічної підтримки, а як повноцінний ресурс роботи з психотравмою у дітей та підлітків. Критичний аналіз цих підходів показує, що ефективність арттерапевтичних підходів полягає у створенні безпечного простору для проживання складних емоцій, зниженні внутрішнього напруження, активізації внутрішніх ресурсів та поступовому відновленні психологічної цілісності особистості.

Найбільш практично цінними для роботи з наслідками психотравми, на нашу думку, є ізотерапія, лялькотерапія, музикотерапія, казкотерапія та пісочна терапія, адже саме вони найбільше відповідають віковим особливостям дітей та підлітків і дозволяють працювати з переживаннями через природні для них форми діяльності [1; 3; 4; 5; 6].

Таблиця 1

Арттерапевтичні підходи у роботі з психотравмою дітей та підлітків

Метод арттерапії	Основні форми та засоби	Психологічний вплив	Очікувані результати
Ізотерапія	Малювання, ліплення, створення колажів, робота з фарбами, олівцями, природними матеріалами	Дає можливість невербально виразити травматичний досвід, зовнішньо відтворити внутрішні переживання, знизити емоційну напругу та усвідомити власні почуття	Зменшення тривожності, емоційне розвантаження, розвиток саморефлексії, підвищення самооцінки, стабілізація емоційного стану

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Метод арттерапії	Основні форми та засоби	Психологічний вплив	Очікувані результати
Лялькотерапія	Робота з ляльками, сюжетно-рольові ігри, програвання конфліктних ситуацій, терапія іграшкою	Сприяє емоційному контакту, допомагає через механізм ідентифікації проживати складні переживання, безпечно опрацьовувати страхи та внутрішні конфлікти	Корекція страхів, покращення соціальної адаптації, розвиток комунікативних навичок, зниження внутрішнього напруження, формування почуття безпеки
Хібукі-терапія (як форма лялькотерапії)	Взаємодія з терапевтичною іграшкою (песик Хібукі), догляд за іграшкою, проєкція власних переживань	Формує механізм турботи як спосіб саморегуляції, переключає увагу з власної тривоги на підтримку іншого, створює відчуття емоційної підтримки	Зниження тривожності та депресивних проявів, розвиток самозаспокоєння, відновлення емоційної стабільності
Музикотерапія	Слухання музики, спів, ритмічні вправи, рух під музику, гра на інструментах	Впливає на глибинні емоційні стани, сприяє розслабленню, гармонізації емоцій та зменшенню психосоматичної напруги	Емоційна стабілізація, покращення настрою, зниження рівня стресу, відновлення внутрішнього ресурсу
Казкотерапія	Створення, слухання та аналіз казок, метафоричні історії, робота з символічними образами	Дозволяє опрацьовувати страхи та конфлікти через символічні образи, допомагає знайти внутрішні ресурси для подолання складних переживань	Подолання страхів, розвиток уяви, підвищення адаптивності, формування позитивних моделей поведінки
Пісочна терапія	Побудова сюжетів у піску, використання фігурок, створення символічних композицій	Створює безпечний простір для проєкції внутрішнього світу, допомагає виразити те, що складно усвідомити чи озвучити, сприяє емоційному балансу	Зниження агресії, тривожності та напруги, гармонізація емоційного стану, розвиток самовираження та комунікації

Отже, аналіз проблеми психотравми дітей та підлітків у період кризових суспільних змін дає підстави стверджувати, що травматичний досвід у цьому віці має особливу складність через незавершеність емоційного, когнітивного та соціального розвитку особистості. Пережиті події нерідко порушують відчуття безпеки, стабільності та довіри до світу, що відображається у підвищеній тривожності, труднощах соціальної взаємодії та порушенні адаптаційних механізмів. Особлива складність полягає в тому, що діти й підлітки часто не здатні повною мірою усвідомити або словесно виразити власний внутрішній стан, через що травматичні переживання можуть залишатися внутрішньо заблокованими та впливати на подальший психічний розвиток.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що арттерапевтичні підходи є одним із найбільш доцільних і дієвих засобів психологічної допомоги у роботі з психотравмою дітей та підлітків, адже вони забезпечують природний і безпечний шлях емоційного вираження, знижують внутрішню напругу та сприяють поступовому відновленню психологічної рівноваги. Їх цінність полягає у можливості працювати з внутрішнім досвідом через образ, гру, символ та творчий процес, що відповідає віковим особливостям розвитку.

Список використаних джерел

1. Baydyk, V., Bondaruk, Yu., Hopkalo, Yu., Hnida, T., Korniienko, I., Lunchenko, N., Lutsenko, Yu., Moroz, R., & Tkachuk, I. (2020). Hrupovi formy roboty v systemi psykhosotsialnoi dopomohy ditiam i simiam, shcho opynylys u skladnykh zhyttievykh obstavynakh vnaslidok viiskovykh dii (dosvid uprovadzhennia) [Group forms of work in the system of psychosocial assistance to children and families in difficult life circumstances as a result of military actions (implementation experience)]. Nika-Tsentr. [in Ukrainian].
2. Zlyvkov, V., Lukomska, S., Yevdokymova, N., & Lipinska, S. (2023). Dity i viina [Children and war]. Vydavets PP Lysenko M.M. [in Ukrainian].
3. Krasin, S., & Krasina, H. (2025). Psykholohichna dopomoha ditiam v umovakh viiskovoho stanu zasobamy artterapii

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

[Psychological assistance to children under martial law using art therapy]. Praktychna psykholohiia XXI st.: problemy ta perspektyvy, 160–164. [in Ukrainian].
4. Krasina, H., Havrylovska, K., & Hurets, N. (2023). Tekhniky artterapii v roboti kryzovoho psykholoha z tsyvilnym naselenniam v umovakh viiny [Art therapy techniques in the work of a crisis psychologist with the civilian population in wartime conditions]. Vydavets FOP Zakharenko V. V. [in Ukrainian].
5. Maksymov (Sharon), D. (2022). Khibuki-terapiia yak metod podolannia psykhichnoi travmy u ditei v umovakh viiny [Hibuki therapy as a method of overcoming psychological trauma in children in wartime conditions]. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia, (3–4 (27)), 48–54. [in Ukrainian].
6. Faichuk, O., & Hrossu, T. (2025). Art-terapiia yak metod podolannia psykhichnoi travmy u ditei v umovakh viiny [Art therapy as a method of overcoming psychological trauma in children in wartime conditions]. Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii Chornomorskoho natsionalnoho universytetu imeni Petra Mohyly, 110–114. [in Ukrainian].

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.18

Inna Karabuta
Iryna Astremska

ART THERAPY APPROACHES IN WORKING WITH PSYCHOLOGICAL TRAUMA OF CHILDREN AND ADOLESCENTS UNDER CONDITIONS OF CRISIS SOCIAL CHANGES

The theses present a theoretical analysis of art therapy approaches in working with psychological trauma in children and adolescents under conditions of crisis social changes. The paper reveals the essence of psychological trauma and characterizes the peculiarities of its manifestation in childhood and adolescence, particularly the emotional, cognitive, and social aspects of traumatic response. The expediency of using art therapy as an effective means of psychological support is substantiated, as it provides a safe nonverbal way of expressing experiences, reducing internal tension, and restoring emotional balance.

Particular attention is paid to the analysis of the main art therapy methods that are considered the most effective in working with children and adolescents who have experienced psychological trauma, namely art-based therapy, puppet therapy, music therapy, fairy-tale therapy, and sand therapy. Their psychological potential in the process of emotional processing of traumatic experiences, the development of adaptive coping mechanisms, and the activation of internal personal resources is determined.

Key words: *psychological trauma, art therapy, children, adolescents, social crisis, emotional regulation, psychological adaptation.*

Відомості про автора / Information about the Author

Інна Карабута, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», Навчально- науковий медичний інститут Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

Inna Karabuta, Master's degree student in the field of Psychology, Educational and Scientific Medical Institute of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

Ірина Астремська, доктор психологічних наук, професор, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

Iryna Astremska, Doctor of Psychological Sciences, Professor at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

© І. Карабута, І. Астремська
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.19

Володимир Косс,
Яна Пономаренко

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОФЕСІЙНУ СТІЙКІСТЬ ПСИХОЛОГІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

У тезах досліджено індивідуально-психологічні якості, які визначають професійну стійкість психологів сектору безпеки і оборони України. Проаналізовано роль емоційної стабільності, стресостійкості, саморегуляції та професійної мотивації у забезпеченні ефективності діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Визначено основні чинники підтримання психологічного благополуччя фахівців та перспективи розвитку професійної стійкості.

Ключові слова: *професійна стійкість, психолог сектору безпеки і оборони, стресостійкість, емоційна стабільність, саморегуляція, професійна мотивація.*

Повномасштабна збройна агресія проти України суттєво підвищила потребу у кваліфікованій психологічній допомозі військовослужбовцям, ветеранам, членам їхніх сімей та цивільному населенню, яке постраждало від наслідків війни. Психологи сектору безпеки і оборони виконують складні професійні завдання в умовах постійного психоемоційного напруження, високої відповідальності та необхідності оперативного реагування на кризові ситуації. У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема забезпечення їхньої професійної стійкості.

Професійна стійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах стресу, невизначеності та підвищених ризиків. Вивчення індивідуально-психологічних якостей, які сприяють формуванню професійної стійкості психологів сектору безпеки і оборони України, є важливим як для розвитку психологічної науки, так і для вдосконалення системи професійної підготовки фахівців.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі індивідуально-психологічних якостей, що визначають професійну стійкість психологів сектору безпеки і оборони України в сучасних умовах воєнного стану. Акцентовано увагу на взаємозв'язку між особистісними характеристиками фахівця та його здатністю зберігати професійну ефективність під впливом тривалих стресогенних чинників.

Також уточнено роль емоційної стабільності, саморегуляції, психологічної витривалості та професійної мотивації як ключових компонентів професійної стійкості психологів, які працюють із військовим персоналом та особами, що пережили психотравмуючі події.

Професійна діяльність психологів сектору безпеки і оборони України належить до категорії складних і високовідповідальних видів праці, що здійснюються в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, невизначеності та постійного впливу стресогенних чинників. Особливої актуальності дана проблема набула в умовах воєнного стану, коли значно зросла потреба у психологічному супроводі військовослужбовців, ветеранів, членів їхніх сімей, внутрішньо переміщених осіб та цивільного населення, яке постраждало від збройної агресії. За таких умов ефективність професійної діяльності психолога значною мірою залежить не лише від рівня його фахової підготовки, але й від комплексу індивідуально-психологічних якостей, що забезпечують професійну стійкість та здатність до тривалого функціонування в екстремальних умовах.

Професійна стійкість розглядається сучасною психологічною наукою як інтегральна характеристика особистості, яка забезпечує збереження ефективності професійної діяльності під впливом несприятливих факторів середовища. Вона проявляється у здатності спеціаліста підтримувати оптимальний рівень працездатності, контролювати власні емоційні реакції, приймати обґрунтовані рішення та зберігати психологічне благополуччя навіть за умов тривалого стресу. Для психологів сектору безпеки і оборони професійна стійкість має особливе значення, оскільки їхня діяльність пов'язана із систематичним контактом із травматичним досвідом інших людей [1, с. 38–43].

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Однією з ключових індивідуально-психологічних якостей виступає емоційна стабільність. Вона характеризується здатністю особистості підтримувати врівноважений психічний стан незалежно від зовнішніх обставин та інтенсивності професійних навантажень. Емоційно стабільний психолог здатний ефективно контролювати власні переживання, не допускати їхнього негативного впливу на процес професійної взаємодії з клієнтом та приймати рішення на основі об'єктивного аналізу ситуації. В умовах роботи з особами, які пережили бойові дії, втрати, поранення або полон, емоційна стабільність є необхідною умовою забезпечення якісної психологічної допомоги.

Не менш важливою характеристикою є стресостійкість. Дана якість визначає здатність людини адаптуватися до несприятливих умов діяльності та зберігати ефективність функціонування в ситуаціях високого психологічного напруження. Для психологів сектору безпеки і оборони стресостійкість є одним із провідних чинників професійної успішності, оскільки дозволяє уникати дезорганізації діяльності, підтримувати концентрацію уваги та швидко реагувати на зміни обстановки. Високий рівень стресостійкості також сприяє профілактиці професійного вигорання, вторинної травматизації та хронічного емоційного виснаження [3, с. 88–96].

Важливе місце в структурі професійної стійкості займає саморегуляція. Під цим поняттям розуміють здатність особистості свідомо керувати власними психічними станами, емоціями, поведінкою та мотивацією. Розвинені навички саморегуляції дозволяють психологу своєчасно виявляти ознаки психоемоційного перенапруження, застосовувати ефективні способи психологічного відновлення та підтримувати оптимальний рівень функціонування. Особливого значення саморегуляція набуває в умовах тривалих кризових ситуацій, коли професійна діяльність супроводжується високою інтенсивністю емоційних переживань.

Однією з необхідних якостей професійного психолога є емпатія. Вона забезпечує здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати їй та будувати ефективну комунікацію. У роботі з військовослужбовцями та особами, які зазнали психотравмуючого впливу війни, емпатія виступає важливою умовою формування довірчих взаємин між психологом і клієнтом. Водночас надмірна емоційна залученість може негативно впливати на психічне здоров'я спеціаліста. Саме тому професійна емпатія повинна поєднуватися зі здатністю до психологічного дистанціювання та збереження професійних меж [3, с. 88–96].

Суттєву роль у забезпеченні професійної стійкості відіграє адаптивність особистості. Психологи сектору безпеки і оборони працюють у динамічному середовищі, яке характеризується швидкою зміною умов діяльності, необхідністю прийняття нестандартних рішень та реагування на нові виклики. Адаптивність дозволяє фахівцю ефективно пристосовуватися до змін, освоювати нові професійні функції та підтримувати високий рівень професійної компетентності навіть у складних умовах.

Важливими складовими професійної стійкості також є відповідальність і внутрішній локус контролю. Відповідальність забезпечує сумлінне ставлення до виконання професійних обов'язків та усвідомлення наслідків власних дій. Внутрішній локус контролю сприяє переконанню особистості у власній здатності впливати на результати діяльності, що позитивно позначається на рівні професійної впевненості та психологічної витривалості.

Окремої уваги заслуговує професійна мотивація. Саме вона виступає внутрішнім джерелом активності психолога та підтримує його готовність до виконання складних професійних завдань. Високий рівень професійної мотивації допомагає долати труднощі, підтримувати інтерес до професійної діяльності та зберігати прагнення до професійного саморозвитку. Для психологів сектору безпеки і оборони особливого значення набувають гуманістичні мотиви діяльності, пов'язані з прагненням допомагати людям, сприяти їхній адаптації та відновленню психологічного здоров'я.

Професійна стійкість психологів сектору безпеки і оборони України формується під впливом комплексу взаємопов'язаних індивідуально-психологічних якостей. Провідне місце серед них займають емоційна стабільність, стресостійкість, саморегуляція, емпатія, адаптивність, відповідальність та професійна мотивація [2, с. 22–39]. Саме їх гармонійний розвиток забезпечує ефективне виконання професійних функцій в умовах воєнного часу та сприяє збереженню психологічного здоров'я фахівців.

Розвиток професійної стійкості психологів сектору безпеки і оборони України є складним, багаторівневим і безперервним процесом, що охоплює як професійне становлення особистості, так і вдосконалення її психологічних ресурсів протягом усього періоду професійної діяльності. У сучасних умовах повномасштабної війни вимоги до психологів значно зросли, оскільки вони змушені працювати в ситуаціях високого ризику, підвищеної емоційної напруги та постійного контакту з наслідками психотравмуючих подій. Саме тому питання формування та підтримання професійної стійкості набуває стратегічного значення для ефективного функціонування всієї системи психологічного забезпечення сектору безпеки і оборони.

Професійна стійкість не є вродженою характеристикою особистості. Вона формується під впливом

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

різноманітних соціально-психологічних, професійних та особистісних факторів. Однією з основних передумов її розвитку виступає якісна професійна підготовка. У процесі навчання майбутні психологи набувають не лише теоретичних знань, а й практичних навичок роботи з кризовими станами, психотравмами, посттравматичними стресовими розладами та іншими наслідками екстремальних подій. Формування готовності до роботи в особливих умовах повинно починатися ще на етапі професійної освіти та продовжуватися впродовж усієї професійної кар'єри.

Важливим напрямом розвитку професійної стійкості є формування навичок психологічної саморегуляції. Умови професійної діяльності психологів сектору безпеки і оборони часто супроводжуються значним емоційним навантаженням, необхідністю швидкого прийняття рішень та постійним перебуванням у стані підвищеної відповідальності. За таких обставин особливого значення набуває здатність контролювати власний емоційний стан, своєчасно виявляти ознаки психоемоційного виснаження та використовувати ефективні методи відновлення психологічних ресурсів. До таких методів належать техніки релаксації, дихальні вправи, методи когнітивної саморегуляції, практики усвідомленості та інші інструменти психологічної підтримки.

Суттєву роль у розвитку професійної стійкості відіграє рефлексія. Здатність аналізувати власний професійний досвід, усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони, оцінювати ефективність використаних професійних стратегій сприяє особистісному та професійному зростанню. Рефлексивна діяльність дозволяє психологу своєчасно коригувати власну поведінку, уникати професійних помилок і формувати більш ефективні способи взаємодії з клієнтами. Крім того, рефлексія допомагає запобігати накопиченню негативних емоційних переживань, що особливо важливо в роботі з травмованими особами [2, с. 22–39].

Одним із найважливіших чинників підтримання професійної стійкості є професійна підтримка та супервізія. Систематичне обговорення складних професійних випадків із досвідченими колегами дозволяє зменшити емоційне навантаження, отримати професійний зворотний зв'язок та виробити більш ефективні стратегії психологічної допомоги. У міжнародній практиці супервізія розглядається як один із ключових механізмів профілактики професійного вигорання та підтримання високої якості психологічної діяльності.

Особливе значення для розвитку професійної стійкості має соціальна підтримка. Дослідження свідчать, що наявність сприятливого професійного середовища позитивно впливає на психологічне благополуччя спеціалістів та підвищує їхню здатність протистояти негативним наслідкам стресу. Підтримка з боку колег, керівництва, членів сім'ї та професійної спільноти створює умови для емоційного розвантаження, зміцнення впевненості у власних професійних можливостях та збереження внутрішньої мотивації до професійної діяльності [3, с. 88–96].

У процесі формування професійної стійкості важливу роль відіграє розвиток адаптивних копінг-стратегій. Психологи, які використовують конструктивні способи подолання стресу, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та професійної ефективності. До таких стратегій належать активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка складних життєвих ситуацій, професійне самовдосконалення та планування діяльності [1, с. 38–43]. Натомість уникнення проблем, емоційне відсторонення або заперечення труднощів можуть негативно впливати на професійну стійкість і сприяти розвитку психологічного виснаження.

Окрему увагу слід приділити профілактиці професійного вигорання, яке є одним із найпоширеніших ризиків у діяльності психологів сектору безпеки і оборони. Постійний контакт із людськими стражданнями, необхідність працювати з тяжкими психотравмами та високий рівень відповідальності можуть спричиняти емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійної ефективності. Для попередження цих негативних явищ необхідно впроваджувати комплексні програми психологічної підтримки фахівців, які включають навчання навичкам самодопомоги, психологічного відновлення та управління стресом.

В умовах воєнного стану особливої актуальності набуває розвиток психологічної резильєнтності як складової професійної стійкості. Резильєнтність визначається як здатність особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлювати психологічні ресурси після кризових подій та зберігати ефективність діяльності в умовах невизначеності [2, с. 22–39]. Для психологів сектору безпеки і оборони розвиток резильєнтності є важливою умовою збереження професійного довголіття та психологічного здоров'я.

Важливим фактором зміцнення професійної стійкості виступає безперервний професійний розвиток. Участь у науково-практичних конференціях, тренінгах, семінарах, програмах підвищення кваліфікації та міжнародних освітніх проєктах сприяє розширенню професійних компетентностей і підвищенню впевненості у власних можливостях. Чим вищим є рівень професійної компетентності психолога, тим ефективніше він здатний діяти в складних та нестандартних ситуаціях.

Розвиток професійної стійкості психологів сектору безпеки і оборони України є комплексним процесом, що передбачає формування навичок саморегуляції, розвиток рефлексії, використання ефективних копінг-стратегій, залучення до професійної супервізії, підтримання соціальних зв'язків та постійне професійне вдосконалення.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Сукупність зазначених чинників забезпечує здатність психологів ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах воєнного часу, зберігати власне психологічне здоров'я та надавати якісну психологічну допомогу особам, які потребують підтримки.

Висновки. Професійна стійкість психологів сектору безпеки і оборони України є складним багатокомпонентним феноменом, що забезпечує ефективне виконання професійних завдань в умовах підвищеного стресу, ризику та психологічного навантаження. Її формування та підтримання мають особливе значення в умовах воєнного стану, коли психологи працюють із наслідками бойових дій, травматичних переживань та кризових ситуацій.

У ході дослідження встановлено, що визначальними індивідуально-психологічними якостями професійної стійкості виступають емоційна стабільність, стресостійкість, саморегуляція, відповідальність, адаптивність, професійна мотивація та розвинена емпатія. Саме поєднання цих характеристик дозволяє психологу підтримувати високий рівень професійної ефективності, зберігати психологічне здоров'я та уникати професійного вигорання.

Доведено, що важливим чинником розвитку професійної стійкості є здатність до рефлексії та постійного професійного самовдосконалення. Значну роль відіграють також соціальна підтримка, супервізія, професійне навчання та створення сприятливих умов професійної діяльності. Вони сприяють зміцненню психологічних ресурсів фахівця та підвищують його готовність до виконання складних професійних завдань.

Отже, розвиток індивідуально-психологічних якостей психологів сектору безпеки і оборони України повинен розглядатися як один із пріоритетних напрямів професійної підготовки та психологічного забезпечення. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розроблення практичних програм формування професійної стійкості, адаптованих до специфіки діяльності фахівців у сфері національної безпеки та оборони.

Список використаних джерел

1. *https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.6*Chykhantsova, O. A. (2025). Psykholohichna stiikist osobystosti v umovakh extremalnykh sotsialnykh vyklikiv: empirychne doslidzhennia u konteksti suchasnoi kryzy [Psychological resilience of personality under extreme social challenges: an empirical study in the context of the current crisis]. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykholohiia, № 3, pp. 38–43. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.6.
2. *https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.02*Bolshakova, A., & Potomkina, N. (2025). Rezylientnist yak systemna yakist kryzysnykh psykholohiv: teoretychnyi analiz ta kontseptualizatsiia [Resilience as a systemic quality of crisis psychologists: Theoretical analysis and conceptualization]. Visnyk KHNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia – Journal of the H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Psychology, № 72, pp. 22–39. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.02.
3. *https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-1-10*Pavlovska-Kravchuk, V. A., & Yehonska-Spenser, N. O. (2026). Psykholohichni determinanty rozvytku vtorynnoi travmatizatsii u personalu syl bezpeky Ukrainy [Psychological determinants of secondary traumatization development in the security forces personnel of Ukraine]. Naukovi Zapysky. Seriia: Psykholohiia – Research Papers. Series: Psychology, № 1, pp. 88–96. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-1-10.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.19

Volodymyr Koss
Yana Ponomarenko

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL TRAITS THAT INFLUENCE THE PROFESSIONAL RESILIENCE OF PSYCHOLOGISTS IN UKRAINE'S SECURITY AND DEFENCE SECTOR

The theses examine individual psychological qualities that determine the professional resilience of psychologists in the security and defense sector of Ukraine. The role of emotional stability, stress resistance, self-regulation, and professional motivation in ensuring effective performance under conditions of increased psycho-emotional stress is analyzed. The main factors supporting specialists' psychological well-being and prospects for strengthening professional resilience are identified.

Keywords: *professional resilience, security and defense psychologist, stress resistance, emotional stability, self-regulation, professional motivation.*

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Відомості про автора / Information about the Author

Володимир Косс, аспірант Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків, Україна. e-mail: *vladimir-koss@ukr.net*, ORCID id: *https://orcid.org/0009-0008-3142-7134*.

Volodymyr Koss, PhD Student, Kharkiv National University of Internal Affairs, Kharkiv, Ukraine. e-mail: *vladimir-koss@ukr.net*, ORCID id: *https://orcid.org/0009-0008-3142-7134*.

Яна Пономаренко, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри соціології та психології ННІ № 5, Харківський національний університет внутрішніх справ, м. Харків, Україна. e-mail: *posokhova1992@gmail.com*, ORCID id: *http://orcid.org/0000-0002-3374-3930*.

Yana Ponomarenko, Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor in the Department of Sociology and Psychology, Kharkiv National University of Internal Affairs, Kharkiv, Ukraine. e-mail: *posokhova1992@gmail.com*, ORCID id: *http://orcid.org/0000-0002-3374-3930*.

© В. Косс, Я. Пономаренко

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.20

Ірина Кучманич,
Марія Реутова

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗОВНІШНЬОЇ ТА ВНУТРІШНЬОЇ МІЗОГІНІЇ, САМООЦІНКИ Й ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК

У статті досліджується взаємозв'язок між зовнішньою та внутрішньою мізогінією, самооцінкою й психологічним благополуччям молодих жінок. На вибірці 37 жінок віком 18–35 років із застосуванням шкал IMS, ASI, RSES та SWLS виявлено помірні негативні кореляції між внутрішньою мізогінією та самооцінкою (r = −0,48) і задоволеністю життям (r = −0,52). Зовнішня мізогінія продемонструвала лише слабкий негативний вплив. Встановлено, що інтерналізація сексистських установок є більш значущим чинником зниження психологічного благополуччя, ніж їх зовнішнє існування.

Ключові слова: *мізогінія, внутрішня мізогінія, зовнішня мізогінія, самооцінка, психологічне благополуччя, гендерні стереотипи, молоді жінки, сексизм.*

Мізогінія як психологічний і соціальний феномен привертає дедалі більшу увагу дослідників у контексті гендерної психології та вивчення благополуччя жінок. Класичним теоретичним підґрунтям для розуміння зовнішньої мізогінії є концепція амбівалентного сексизму P. Glick та S. Fiske (1996), яка розрізняє два взаємопов'язані виміри: ворожий сексизм − відкрито негативне ставлення до жінок, які порушують традиційні гендерні ролі, та доброзичливий сексизм − патерналістське, зовні позитивне ставлення до жінок як до істот, що потребують захисту та опіки. Попри різне емоційне забарвлення, обидві форми закріплюють гендерну нерівність і формують середовище, у якому сексистські норми відтворюються та легітимізуються.

Внутрішня мізогінія, або інтерналізована мізогінія, є наслідком засвоєння цих норм самими жінками. У процесі соціалізації жінки можуть інтерналізувати знецінювальні установки щодо власної гендерної групи, що проявляється у недовірі до інших жінок, самокритичності, пов'язаній із гендерною роллю, та схильності приймати патріархальні стандарти як природні. M. Piggott (2004) розглядає цей феномен у ширшому контексті множинної стигматизації, зазначаючи, що інтерналізація соціальних упереджень суттєво ускладнює формування позитивної ідентичності. M. Shepherd та G. Gerber (2018) емпірично підтвердили, що внутрішня мізогінія негативно корелює із самооцінкою молодих жінок, що узгоджується з положеннями теорії соціальної ідентичності: негативна оцінка власної групи неминуче впливає на загальне самоставлення.

Самооцінка розуміється як стійке загальне ставлення людини до себе − ступінь самоповаги та самоприйняття (Rosenberg, 1965). Психологічне благополуччя у когнітивному вимірі − це суб'єктивна оцінка задоволеності власним життям, яка відображає, наскільки людина вважає своє життя таким, що відповідає її очікуванням та цінностям (Diener et al., 1985). Обидва конструкти тісно пов'язані з процесами інтерналізації соціальних норм: жінки, які засвоїли знецінювальні установки щодо власної гендерної групи, мають знижену самоповагу та меншу задоволеність власним життям. Таким чином, внутрішня мізогінія може розглядатися як психологічний механізм, через який суспільний сексизм транслюється у зниження суб'єктивного благополуччя жінок.

Для емпіричної перевірки зазначених теоретичних припущень було проведено дослідження на вибірці з 37 молодих жінок віком від 18 до 35 років. Цей віковий діапазон обрано з огляду на те, що саме у період ранньої дорослості відбувається активне становлення гендерної ідентичності та системи ставлень до соціального середовища. Дослідження проводилося в онлайн-форматі через Google Forms, анонімно, що мінімізувало вплив соціальної бажаності на відповіді учасниць.

Для вимірювання внутрішньої мізогінії використовувалася Шкала внутрішньої мізогінії (Internalized Misogyny Scale, IMS) − інструмент, розроблений спеціально для виявлення рівня засвоєних негативних установок щодо власної гендерної групи. Зовнішня мізогінія вимірювалася за допомогою Опитувальника амбівалентного сексизму (Ambivalent Sexism Inventory, ASI; Glick & Fiske, 1996), який охоплює субшкали ворожого та доброзичливого сексизму. Загальний рівень самооцінки визначався за Шкалою самооцінки Розенберга

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

(Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) − одним із найбільш валідизованих інструментів вимірювання самоповаги у світовій психологічній практиці. Психологічне благополуччя у когнітивному вимірі оцінювалося за Шкалою задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS; Diener et al., 1985), яка фіксує суб'єктивну оцінку людиною власного життя в цілому. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу (коефіцієнт r Пірсона).

За результатами первинної діагностики у вибірці переважали: низький рівень внутрішньої мізогінії (59,5% учасниць), середній рівень зовнішньої мізогінії (94,6%) та середній рівень самооцінки (86,5%). Значна варіативність показника задоволеності життям (від 13 до 35 балів) свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у суб'єктивному благополуччі учасниць.

Кореляційний аналіз виявив такі ключові закономірності. Між внутрішньою та зовнішньою мізогінією встановлено помірний позитивний зв'язок (r = +0,51), що підтверджує взаємне підсилення цих феноменів: жінки з вищим рівнем інтерналізованих негативних установок схильні більшою мірою сприймати й приймати сексистські норми суспільства. Виявлено помірний негативний зв'язок між внутрішньою мізогінією та самооцінкою (r = −0,48): чим вищий рівень інтерналізованої мізогінії, тим нижча самооцінка респондентки. Найсильнішим виявився зв'язок між внутрішньою мізогінією та задоволеністю життям (r = −0,52), що вказує на суттєвий негативний вплив інтерналізації сексистських установок на суб'єктивне благополуччя. Зовнішня мізогінія, натомість, продемонструвала лише слабкі негативні зв'язки із самооцінкою (r = −0,21) та задоволеністю життям (r = −0,19), що свідчить про її менш значущий прямий вплив порівняно з внутрішньою. Помірний позитивний зв'язок між самооцінкою та задоволеністю життям (r = +0,44) підтверджує роль самооцінки як важливого посередника між мізогінією та психологічним благополуччям.

Отримані результати узгоджуються з даними M. Shepherd та G. Gerber (2018) і свідчать про те, що не саме існування сексизму у суспільстві, а його засвоєння жінкою як власних переконань чинить суттєвий негативний вплив на її психологічний стан. Це підкреслює важливість включення гендерної складової до психологічної практики − зокрема через розвиток у молодих жінок критичного мислення щодо гендерних норм та цілеспрямоване зміцнення самооцінки.

Список використаних джерел

1. Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. Journal of Personality and Social Psychology, 70(3), 491–512. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.491
2. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
3. Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
4. Piggot, M. A. (2004). Double jeopardy: Lesbians and the legacy of multiple stigmatized identities. Springer.
5. Shepherd, M., & Gerber, G. L. (2018). Internalized misogyny and self-esteem in young women. Psychology of Women Quarterly, 42(1), 1–14.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.20

Maria Reutova

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXTERNAL AND INTERNALIZED MISOGYNY, SELF-ESTEEM, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN YOUNG WOMEN

The article examines the relationship between external and internalized misogyny, self-esteem, and psychological well-being in young women. Drawing on the ambivalent sexism framework (Glick & Fiske, 1996) and the concept of internalized misogyny (Shepherd & Gerber, 2018), the study explores how the adoption of negative attitudes toward one's own gender group affects self-perception and subjective well-being. A sample of 37 women aged 18–35 completed the IMS, ASI, RSES, and SWLS online. Correlation analysis revealed moderate negative associations between internalized misogyny and self-esteem (r = −.48) and life satisfaction (r = −.52). External misogyny showed only weak negative effects. Self-esteem acted as a mediator between misogyny and well-being (r = +.44). The findings confirm that the internalization of sexist attitudes is a more significant factor in reducing psychological well-being than their mere external existence, highlighting the importance of addressing internalized gender stereotypes in psychological practice.

Keywords: *misogyny, internalized misogyny, external misogyny, self-esteem, psychological well-being, gender stereotypes, young women, sexism.*

© І. Кучманич, М. Реутова *Стаття отримана редакцією 26.05.2026.*

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.21

Ірина Кучманич,
Тетяна Савенко

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Тези представляють теоретико-методологічний аналіз психологічних ресурсів подолання переживання самотності в умовах невизначеності. Розглянуто самотність як багатовимірний феномен, що включає емоційний, когнітивний та мотиваційний компоненти, а також її суб'єктивний характер, який визначається якістю соціальних контактів і внутрішньою значущістю взаємодії.
Наголошується, що переживання самотності може мати як деструктивний, так і ресурсний потенціал. Сучасні психологічні підходи підкреслюють важливість розвитку внутрішніх ресурсів особистості, таких як життєстійкість, усвідомленість, емоційна регуляція, комунікативна компетентність та творчість. Використання цих ресурсів дозволяє трансформувати пасивне відчуття дефіциту соціальних контактів («мінус-вектор») у конструктивне усамітнення та самопізнання («плюс-вектор»), сприяючи збереженню психологічної стійкості в умовах невизначеності.

Ключові слова: *самотність, психологічні ресурси, життєстійкість, усамітнення, невизначеність, позитивна психотерапія.*

Самотність у сучасній психологічній науці розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що відображає розрив між бажаним та реальним рівнями соціальної близькості. Визначальною характеристикою даного явища є його суб'єктивний характер: ключовим виступає не кількість соціальних контактів, а їхня якість та емоційна значущість для особистості [15]. У цьому контексті важливим є розмежування понять соціальної ізоляції та самотності. Соціальна ізоляція є об'єктивним показником обмеженості контактів, тоді як самотність виступає внутрішнім індикатором дефіциту автентичної взаємодії та емоційної включеності [14].

Структурно самотність включає кілька взаємопов'язаних компонентів (Табл. 1.). Емоційний компонент проявляється у переживаннях покинутості, внутрішньої порожнечі та відчуженості. Когнітивний компонент пов'язаний із процесом оцінювання та порівняння реальних соціальних зв'язків із внутрішніми стандартами та очікуваннями [11]. Мотиваційний компонент відображає актуалізацію потреби у приналежності, близькості або, навпаки, формування захисного дистанціювання як реакції на фрустрацію цієї потреби [13].

Таблиця 1.

Психологічні компоненти самотності

Компонент самотності	**Основні прояви**	**Психологічний вплив**
Емоційний	Покинутість, порожнеча, відчуженість	Стрес, тривожність, депресивні реакції
Когнітивний	Порівняння очікувань і реальних контактів	Незадоволення соціальних потреб, фрустрація
Мотиваційний	Потреба в приналежності або захисне дистанціювання	Вплив на поведінку та взаємодію з іншими

З позиції еволюційного та нейробіологічного підходів самотність інтерпретується як різновид «соціального болю» – адаптивного сигналу, що стимулює індивіда до відновлення соціальних зв'язків і підтримання психологічного гомеостазу [12].

Важливим теоретичним підґрунтям є типологія самотності, запропонована Р. Вайсом, який розмежовує емоційну та соціальну самотність [3]. Емоційна самотність виникає внаслідок дефіциту близьких, довірливих

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

стосунків, тоді як соціальна самотність пов'язана з відсутністю відчуття приналежності до певної соціальної групи. Самотність має амбівалентний характер. З одного боку, вона може виступати чинником психологічної дезадаптації, спричиняти депресивні переживання та зниження життєвої активності. З іншого боку, за умов розвиненої рефлексивності вона здатна трансформуватися у продуктивне усамітнення (solitude), що відкриває можливості для самопізнання та внутрішнього розвитку [5]. У ситуаціях тривалої ізоляції психіка активізує компенсаторні механізми, спрямовані на зниження рівня напруги. До таких механізмів належать персоніфікація об'єктів, внутрішні діалоги, уявна взаємодія, які дозволяють частково компенсувати дефіцит реальних контактів [8].

У структурі переживання самотності важливе місце займає так званий «мінус-вектор», який відображає дефіцитарний характер міжособистісних взаємин. Він активізується у ситуаціях незадоволення базової потреби у приналежності та прийнятті, проявляючись через емоційний дискомфорт, напруження та стресові реакції [4]. Соціальна самотність у цьому контексті виступає індикатором неефективності зовнішньої підтримки або відсутності взаємності у взаєминах. За умов тривалого перебігу це призводить до емоційного виснаження, формування відчуття безсилля та втрати віри у можливість побудови значущих контактів [13].

Вагомим чинником формування схильності до переживання самотності є ранній досвід міжособистісних взаємин. Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, якість взаємодії з первинними опікунами формує внутрішню модель «Я – Інші», яка визначає подальші патерни соціальної поведінки [1]. Особи з тривожним стилем прив'язаності схильні до постійного страху відторгнення, що посилює переживання самотності навіть за наявності контактів. Уникальний стиль, навпаки, сприяє формуванню захисної дистанції та самоізоляції, що унеможливлює встановлення глибоких емоційних зв'язків [9]. Важливу роль відіграє також рівень комунікативної компетентності. Низька емпатійність, страх оцінки, труднощі у саморозкритті виступають бар'єрами для формування автентичних взаємин і посилюють суб'єктивне відчуття відчуженості [15].

Соціальне середовище виступає значущим фактором у формуванні та подоланні самотності. Наявність стабільної соціальної мережі (сім'я, друзі, професійне оточення) виконує функцію буфера стресу та сприяє зниженню рівня психологічної напруги [13]. Водночас сучасні процеси цифровізації формують новий феномен – «цифрову самотність». Незважаючи на розширення можливостей комунікації, інтенсивне використання соціальних мереж часто не забезпечує глибини емоційного контакту, а інколи навіть підсилює відчуття ізольованості через порівняння себе з іншими та ілюзорність онлайн-взаємодії

У межах екзистенційного підходу самотність розглядається як невід'ємна характеристика людського буття. За поглядами В. Франкла та І. Ялома, усвідомлення власної екзистенційної самотності є умовою розвитку відповідальності за власне життя та пошуку індивідуальних смислів [6]. У цьому контексті переживання самотності може виступати не лише джерелом страждання, а й важливим етапом особистісного становлення. Усвідомлене проживання періодів відсутності зовнішніх контактів сприяє зміцненню внутрішньої автономії та розвитку здатності до самопідтримки [10].

Концепція «плюс-вектору» самотності передбачає її трансформацію з пасивного переживання у активний процес самопізнання. На відміну від «мінус-вектору», який фіксується на дефіциті, «плюс-вектор» спрямовує увагу особистості на внутрішній світ, дозволяючи досліджувати власні потреби, конфлікти та цінності [16]. Важливим показником психологічної зрілості є «здатність бути наодинці», описана Д. Віннікоттом. Вона відображає сформованість внутрішнього світу та здатність інтегрувати суперечливі переживання без необхідності постійної зовнішньої підтримки [6].

Серед основних психологічних здобутків «плюс-вектору» можна виокремити розвиток автентичності, підвищення рівня саморегуляції та формування стійкого внутрішнього ядра особистості [6]. В умовах соціальних криз, зокрема війни, переживання самотності набуває особливої інтенсивності. Руйнування соціальних зв'язків, вимушена міграція, втрати та нестабільність призводять до зниження відчуття безпеки та посилення ізольованості. Самотність у цьому контексті стає складовою травматичного досвіду. Вона проявляється через відчуття відчуження, нерозуміння з боку оточення та труднощі у вербалізації пережитого досвіду, що ускладнює процес психологічного відновлення. Важливим ресурсом протидії деструктивній самотності є психологічна стійкість (resilience), яка забезпечує здатність адаптуватися до умов невизначеності. Розвиток навичок усвідомленості (mindfulness), когнітивної гнучкості та емоційної регуляції дозволяє особистості знижувати рівень тривоги та підтримувати внутрішню стабільність.

Відповідно до концепції Т. Титаренко, життєстійкість особистості ґрунтується на здатності конструювати нові життєві смисли та сценарії. У цьому процесі самотність може виступати як простір для переосмислення власної ідентичності та життєвого шляху [7]. Невизначеність майбутнього підсилює когнітивні викривлення, зокрема страх «тривалої або вічної ізоляції», що призводить до генералізації негативного досвіду та підвищення рівня тривожності. Ефективною стратегією подолання є зміщення фокусу уваги з глобальних переживань на

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

конкретні дії у ситуації «тут-і-зараз». Такий підхід дозволяє зменшити когнітивне навантаження та стабілізувати емоційний стан.

У межах позитивної психотерапії Н. Пезешкіана подолання самотності розглядається через призму відновлення балансу між основними сферами життя особистості [2] Модель балансу передбачає гармонізацію чотирьох сфер: тілесної, діяльнісної, контактної та сфери фантазій і майбутнього. Турбота про тіло створює базове відчуття безпеки; діяльність забезпечує самореалізацію; контакти – емоційну підтримку; сфера фантазій – можливість виходу за межі актуального досвіду та формування смислів.

Важливими є також актуальні здібності – «здатність любити» та «здатність пізнавати», які забезпечують розвиток емоційної близькості та рефлексії як ключових механізмів подолання самотності. Значущим ресурсом є індивідуальний стиль саморегуляції. Особи з високим рівнем планування, моделювання та контролю діяльності більш ефективно адаптуються до умов самотності та трансформують її у конструктивне усамітнення. Окреме місце займає творчість, зокрема арт-терапія. Вона дозволяє символічно виразити внутрішній досвід самотності, об'єктивувати емоційні переживання та знайти в них нові смисли (Табл. 2.).

Таблиця 2.

Психологічні ресурси подолання самотності

Ресурс	Значення для подолання самотності	Приклади використання
Життєстійкість (Resilience)	Адаптація до невизначеності, відновлення після стресу	Планування дій, самопідтримка
Усвідомленість (Mindfulness)	Зниження тривоги, фокус на тут-і-зараз	Медитації, усвідомлене дихання
Емоційна регуляція	Контроль негативних емоцій, збереження психоемоційного балансу	Вправи на саморефлексію, техніки релаксації
Комунікативна компетентність	Створення автентичних соціальних контактів	Активне слухання, емпатичне спілкування
Творчість/Арт-терапія	Символічне вираження переживань, пошук нових смислів	Малювання, музика, творчі проєкти

Отже, самотність в умовах невизначеності постає як динамічний і багатовимірний процес, що може набувати як деструктивного, так і ресурсного характеру. Її переживання визначається не лише зовнішніми обставинами, а й внутрішніми психологічними ресурсами особистості. Психокорекційна робота має бути спрямована на розвиток комунікативних навичок для подолання дефіцитарного «мінус-вектору», а також на формування здатності до рефлексії, самопідтримки та усвідомленого проживання самотності як ресурсу розвитку. Особливого значення набуває пошук і конструювання нових життєвих смислів, що дозволяє інтегрувати досвід самотності у цілісну структуру Я-концепції та забезпечити психологічну стійкість в умовах невизначеності.

Список використаних джерел

1. Боулбі, Д. (2005). Природа прив'язаності [The nature of attachment]. Київ: Основи. 368 с. [in Ukrainian].
2. Бьоссман, У., & Реммерс, А. (2025). Позитивна психодинамічна психотерапія: підручник [Positive psychodynamic psychotherapy: textbook]. Вісбаден: WAPP Press.355 с. [in Ukrainian].
3. Вайс, Р. (2019). Емоційна та соціальна самотність: концептуальні підходи [Emotional and social loneliness: conceptual approaches]. 120 с. [in Ukrainian].
4. Красильников, І.О., & Мац, О.В. (2020). Екзистенційно-конфліктні стани особистості в аспекті ціннісної орієнтації підлітків [Existential-conflict states of personality in the context of adolescents' value orientation]. Вісник післядипломної освіти. Вип. 15(44). Серія: Соціальні та поведінкові науки, 87–95. [in Ukrainian].
5. Осін, Є.М., & Леонтьєв, Д.О. (2016). Диференціальний опитувальник переживання самотності: структура та властивості [Differential questionnaire on the experience of loneliness: structure and properties]. Психологія. Журнал Вищої школи економіки, 13(1),163–182. [in Ukrainian].
6. Савенко, Т.М. (2026). Самотність як чинник психологічної вразливості та особистісного зростання [Loneliness as a factor of psychological vulnerability and personal growth]. In Role of Science and Education in Sustainable Development: Conference Proceedings of 5th International Scientific Conference (pp. 449–454). Katowice, Poland: Academy of Silesia. ISBN 978-83-68422-15-3. DOI: 10.54264/M059. [in Ukrainian].
7. Титаренко, Т.М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації [Psychological health of the individual: self-help methods in conditions of prolonged traumatization]. Кропивницький: Імекс-ЛТД160 с. [in Ukrainian].
8. Титаренко, Т.М., & Дворник, М.С. (Eds.). (2022). Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник [How to help an individual in the transition period

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

from war to peace: socio-psychological support: practical guide]. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 154 с. [in Ukrainian].
9. Ainsworth, M. (1989). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 413 p.
10. Arifin, M.Z. (2025). The meaning of life in the thought of Al-Gazālī and Viktor Frankl: A comparative study of spiritual and psychological approaches to authentic happiness. Bulletin of Indonesian Islamic Studies, 4(1), 132–147.
11. Buecker, S., Maes, M., Denissen, J., & Luhmann, M. (2020). The genetic basis of loneliness: Explaining differences in loneliness through a meta-analysis of twin and family studies. Perspectives on Psychological Science, 15(1), 8–28.
12. Cacioppo, S., & Cacioppo, J. (2018). The neurobiology of loneliness. Social Neuroscience, 13(4), 381–398.
13. Hawkley, L.C., & Capitanio, J.P. (2022). Loneliness and social isolation as risk factors for health outcomes: A narrative review. Nature Reviews Psychology, 1, 144–156.
14. Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. Public Policy & Aging Report, 27(4), 127–130. DOI: 10.1093/ppar/prx030.
15. Nowland, R., Necka, E.A., & Cacioppo, J.T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? Perspectives on Psychological Science,13(1), 70–87.
16. https://doi.org/10.1111/bjhp.70040Zheng, Y., Qualter, P., Rollano, C., Hu, X., & Martin, A. (n.d.). Impact of loneliness on health in healthy populations: A meta-analysis. British Journal of Health Psychology, 31(1). DOI: https://doi.org/10.1111/bjhp.70040.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.21

Iryna Kuchmanych
Tetiana Savenko

PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR OVERCOMING LONELINESS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

The abstract presents a theoretical and methodological analysis of the psychological resources for overcoming experiences of loneliness in conditions of uncertainty. Loneliness is considered as a multidimensional phenomenon, encompassing emotional, cognitive, and motivational components, as well as its subjective nature, which is determined by the quality of social contacts and the personal significance of interactions.
It is emphasized that the experience of loneliness can have both destructive and resourceful potential. Contemporary psychological approaches highlight the importance of developing internal personal resources, such as resilience, mindfulness, emotional regulation, communicative competence, and creativity. The utilization of these resources allows transforming the passive sense of social contact deficit («minus-vector») into constructive solitude and self-exploration («plus-vector»), thereby supporting psychological stability under conditions of uncertainty.

Keywords: *loneliness, psychological resources, resilience, solitude, uncertainty, positive psychotherapy.*

Відомості про авторів / Information about the Authors

Ірина Кучманич, к.психол.наук, доцент кафедри психології Медичного інституту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м.Миколаїв, Україна. E-mail: kychmanich@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0000-0002-6954-6082.

Iryna Kuchmanich, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology of the Medical Institute of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: kychmanich@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0000-0002-6954-6082

Тетяна Савенко, студентка V курсу, спеціальності 053 «Психологія» кафедри психології Медичного інституту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м.Миколаїв, Україна. E-mail: savenko.tatiana@ukr.net.

Tetiana Savenko, 5th-year Student, Specialty 053 “Psychology”, Department of Psychology of the Medical Institute of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: savenko.tatiana@ukr.net.

© І. Кучманич, Т. Савенко
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.22

Ірина Кучманич

ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ В КОНТЕКСТІ ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОЇ ПЕРЕДАЧІ

У тезах досліджено особливості трансгенераційної передачі емоційних станів у сімейній системі. На основі системного підходу проаналізовано ключові відмінності між міжпоколінним та транспоколінним переносом психічного досвіду. Визначено, що неінтегровані афекти, такі як горе, сором та кровна образа, консервуються через специфічні сімейні таємниці та фігури умовчання. Обґрунтовано гомеостатичну й регуляторну функції цих процесів у контексті теорії сімейних систем. Доведено, що успадковані почуття позбавлені особистої історії, але визначають межі експресії нащадків. Окреслено чинники хронізації образ та принципи психотерапевтичної роботи з трансгенераційними феноменами.

Ключові слова: *трансгенераційна передача, міжпоколінна взаємодія, сімейна система, афективне реагування, гомеостаз, сором, кровна образа, рід.*

У сучасній психологічній науці особливий інтерес викликає аналіз впливу родової системи та досвіду попередніх поколінь на функціонування особистості. Особливо гостро це питання постає під час дослідження емоційної сфери. Зокрема, такі феномени, як неусвідомлені патерни реагування, хронічні тривожні стани або глибинні почуття провини, часто мають коріння у невирішених психологічних конфліктах предків. Зазначений феномен спадковості нереалізованих переживань детально описується через концепцію міжпоколінної взаємодії. E. Granjion та A. Mijolla пропонують розрізняти міжпоколінну та трансгенераційну (транспоколінну) передачу психічного досвіду. ***Міжпоколінна передача*** базується на трансляції кодифікованого, осмисленого та вербально оформленого досвіду, що легко піддається рефлексії з боку нащадків. Ця інформація органічно вбудовується у родинний наратив і виступає фундаментом для структурування ідентичності та стимулювання гармонійного психологічного зростання. Метафорично цей процес можна описати як «надводну частину айсберга» ментального спадку родини. Прикладом слугують прямі батьківські розповіді про професійні здобутки, життєві кризи чи біографічні хроніки пращурів, які експліцитно передають сімейні орієнтири та цінності.

Натомість ***трансгенераційний (транспоколінний) перенос*** акумулює досвід, який колишні генерації не змогли символізувати, відрефлексувати чи психологічно асимілювати. Переважно це стосується деструктивних подій: катастроф, репресивного досвіду, насильства або депривацій, які опинилися в зоні «фігури умовчання». Транзитом для такої інформації стає не відкритий діалог, а специфічне мовчання, когнітивні дисонанси між словами та мімікою, табуйованість окремих тем і формування родинних таємниць. Розвиваючи цю думку, дослідниця A. Schützenberger зазначала, що подібні невимовлені переживання кодуються на тілесному та ментальному рівнях нащадків. Згодом вони конвертуються у соматичні симптоми або деструктивні життєві сценарії. Таким чином, трансгенераційна передача функціонує як приховане несвідоме копіювання, через яке невитіснене та невідреаговане емоційне минуле родини безпосередньо проєктується на психічну реальність особистості.

Вивчення ґенези та механізмів трансгенераційної передачі має глибоке коріння в психологічній науці. Різні аспекти цього феномену досліджували S. Freud, I. Boszormenyi-Nagy, M. Bowen, N. Abraham, M. Torok, S. Fraiberg, V. Volkan, F. English, B. Hellinger, A. Schützenberger, а серед сучасних дослідників – M. Wolynn та R. Yehuda. Попри теоретичні відмінності між підходами, спільним для багатьох із них є розуміння того, що між поколіннями можуть передаватися не лише поведінкові моделі чи сімейні наративи, але й афективні способи реагування на значущі події.

Особливого значення в цьому контексті набувають переживання, які не було психологічно інтегровано в межах покоління, що безпосередньо зіткнулося з травматичним або кризовим досвідом. Йдеться про непрожите горе, інтенсивний страх, хронічну провину, сором, витіснену образу чи інші складні емоційні стани. За відсутності можливості їх символізації, осмислення або соціального розділення такі переживання можуть

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

зберігати психологічну активність і впливати на функціонування родинної системи.

У межах системного підходу, зокрема відповідно до положень теорії сімейних систем М.Боуена, родина розглядається як емоційно взаємозалежне поле, у якому хронічне напруження та невідреаговані афекти індивідів виходять за межі їхнього суто особистого досвіду і закономірно передаються по вертикальній осі поколінь. Цей процес багатопоколінної передачі базується на трансляції рівнів тривоги та специфічних способів емоційного реагування від батьків до дітей, де найменш диференційовані члени родинної системи стають уразливими до акумуляції системного стресу. Коли сильні афективні реакції на кризу або психотравму не знаходять виходу в поточному поколінні, вони консервуються і переміщуються далі по структурі роду, створюючи передумови для зниження життєстійкості нащадків.

З позиції системного підходу такі процеси виконують ***гомеостатичну функцію***, підтримуючи стабільність родинної системи навіть за наявності неінтегрованого психоемоційного досвіду. У ситуаціях, коли критичні події минулого не було належним чином психологічно опрацьовано, сімейна система з метою самозбереження консервує специфічні способи реагування, які відтворюються в наступних поколіннях у вигляді повторюваних емоційних, поведінкових або соматизованих патернів. Водночас трансгенераційно успадковані афективні процеси виконують і ***регуляторну функцію***, безпосередньо впливаючи на структуру повсякденної взаємодії всередині сім'ї. Зокрема, вони визначають жорсткі межі допустимого емоційного вираження, формують негласні правила щодо того, які теми можуть обговорюватися відкрито, а які залишаються табуйованими, а також підтримують сімейні міфи та усталені моделі міжособистісної взаємодії.

Специфіка цих процесів та їхня головна відмінність від звичайного індивідуального досвіду полягає в тому, що трансгенераційно успадковані почуття не мають особистої історії. Якщо у повсякденному житті людина зазвичай чітко розуміє детермінанти власного суму чи гніву, то у випадку транспоколінного переносу індивід страждає від інтенсивної тривоги або провини без жодних видимих причин у власній біографії. У таких ситуаціях афект виступає не реакцією на теперішні події, а безпосереднім відлунням ментального спадку предків. Варто наголосити, що подібний транзит не є механічним або лінійним перенесенням почуттів від однієї особи до іншої. Він має опосередкований характер і реалізується через систему комунікативних лакун, фігур умовчання, специфічних родинних імперативів та фіксацію певних рольових диспозицій у структурі роду. Дитина присвоює цей прихований контент у процесі соціалізації, адаптуючись до інтерсуб'єктивного простору сім'ї та несвідомо переймає закріплені в ній матриці афективного реагування. Матеріал, який родова система виявилася не спроможною емоційно асимілювати, з часом конвертується у деструктивні сценарії, тілесні метафори або клінічні симптоми. Саме тому у клінічній практиці трансгенераційна передача виявляється у вигляді емоційних станів, походження яких не знаходить очевидного пояснення у теперішньому життєвому досвіді людини. Аналіз сімейної історії в окремих випадках виявляє наявність непрожитих втрат, замовчуваних травматичних подій або хронічних сімейних конфліктів у попередніх поколіннях, що дозволяє розглядати поточні емоційні труднощі як потенційно пов'язані з міжпоколінними механізмами передачі. Наприклад, жінка постійно відчуває незрозумілий смуток, який парадоксально посилюється саме тоді, коли вона досягає успіху. Під час аналізу сімейної історії з'ясовується, що її бабуся колись втратила дитину, але через тиск суспільства була змушена бути сильною і не змогла оплакати втрату. Це заблоковане горе нікуди не ділося. Воно перетворилося на несвідому заборону на радість для всієї родини. Онука, яка не знала про цю трагедію, несвідомо доживає цей смуток за бабусю й сприймає власне щастя як щось недозволене.

Окрім феномену заблокованого горя, типовим прикладом подібної динаміки є формування стійкого афективного поля сорому в родинах, де хтось із пращурів пережив досвід публічної депривації, соціального вигнання, репресій або вчинив дії, тавровані як родова ганьба. Нащадки в таких системах ростуть із хронічними ірраціональними установками на самопрезентацію: вони демонструють стійку тенденцію до психологічної невидимості, уникають публічного проявлення себе або відчувають гостру деструктивну тривогу в ситуаціях соціального оцінювання, навіть за умов високої успішності. Цей сором позбавлений реального біографічного досвіду і функціонує як заборона на соціальну помітність, через що індивід перманентно проживає комплекс неповноцінності чи дифузне відчуття власної зіпсованості. У такому випадку людина виступає лише «несвідомим контейнером» для токсичного афекту, який свого часу не зміг інтегрувати його предок. У подібних конфігураціях почуття існує в системі автономно, без прив'язки до актуального суб'єкта, проте продовжує тотально детермінувати психічне життя нащадків.

Паралельно з деструктивним переживанням сорому, подібна динаміка розгортається і навколо інших витіснених афектів, зокрема хронічного гніву, екзистенційного страху чи незавершених інтерперсональних конфліктів. Яскравим проявом цього стає феномен сімейної капсуляції образ, у тому числі так званих кровних образ, що виникають всередині родинної вертикалі. Якщо первинний носій почуття з певних причин не зміг психологічно опрацювати, виразити та відреагувати на завдану йому кривду, це переживання консервується.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Згодом, через повсякденні пасивно-агресивні патерни, специфічні сімейні міфи та викривлені емоційні реакції, це почуття дифузно поширюється на найближче оточення, перетворюючись на спадкову матрицю хронічного відчуження між цілими гілками роду.

Досліджуючи цей процес детальніше, можна виокремити низку фундаментальних системних чинників, які безпосередньо зумовлюють виникнення, капсуляцію та подальшу хронізацію кровної образи в міжособистісному просторі родини:

- ***фрустрація базових потреб особистості за умов комунікативного дефіциту*** (коли в індивіда існує гостра потреба у визнанні, безпеці чи прийнятті, проте всередині сімейної системи відсутні функціональні інструменти та можливості для її відкритого проговорення й задоволення);
- ***системне табуювання негативних афектів*** (наявність жорсткої внутрішньосімейної заборони на автентичне проживання злості, фрустрації та вияву природної агресії щодо близьких, що блокує екологічне реагування на конфлікт і змушує індивіда витісняти почуття всередину);
- ***домінування захисних сімейних міфів*** (штучне насадження та ригідне утримання родинних конструктів на кшталт *«Ми – ідеальна сім'я»* або *«Ми – завжди дружна родина»*. Подібні міфи створюють ілюзію абсолютної злагоди, маргіналізують будь-які розбіжності та змушують членів системи приховувати реальні образи замість їх конструктивного розв'язання);
- ***дифузність і розмитість міжособистісних меж*** (брак чітко диференційованих психологічних кордонів між родичами, що створює сприятливе підґрунтя для патологічного афективного злиття, коли один член системи стає беззахисним перед емоційним тиском іншого).

Яскравим прикладом такої деструктивної конфігурації є трансляція хронічної образи матері на батька, коли дитина, яка має дуже близький емоційний зв'язок із матір'ю, несвідомо переймає цю непрощену кривду. Оскільки дитина через вік ще не здатна відокремити мамині почуття та думки від своїх власних, вона приймає цю історію абсолютно неусвідомлено, внаслідок чого її стосунки з батьком, а в майбутньому й власні партнерські взаємини, будуються не на особистому досвіді, а під постійним впливом запозиченої образи матері до чоловіка. Така закапсульована образа остаточно втрачає зв'язок із тим, хто її створив, і починає існувати в системі автономно, перетворюючись на прихований регулятор родинної архітектури, який фатально змушує наступні покоління повторювати нещасливі життєві сценарії.

Резюмуючи викладене, можна констатувати, що транспоколінний перенос виступає прихованим механізмом, який підтримує стабільність сімейної системи ціною благополуччя окремої людини. Людині складно розпізнати такі стани, адже вони не викликані подіями з її власної біографії, хоча суб'єктивно переживаються як особисті почуття. Консервація минулого болю призводить до того, що нащадки стають мимовільними носіями чужих переживань, проявляючи їх через хронічну тривогу або незрозумілу поведінку. У практичному вимірі подолання таких зв'язків вимагає від спеціаліста зміни фокуса з особистої проблеми клієнта на дослідження ширшої історії його роду. Головними завданнями фахівця стають розкриття сімейних таємниць, легалізація витіснених почуттів та відокремлення досвіду предків від життя нащадка. Результатом цієї роботи є повернення психологічної відповідальності її первинним носіям, що дозволяє людині звільнитися від тягаря минулого та повернути собі право на власну долю.

Список використаних джерел

1. Bowen, M. (1978) Family Therapy in Clinical Practice. New York : Jason Aronson. 568 p.
2. Granjon, E. (1989) Transmission psychique et transferts en therapie familiale psychanalytique. Gruppo. Revue de Psychanalyse Groupale, (5). P. 47–58.
3. Kuchmanych, I.M. (2023) Fenomen obrazy v simeinii systemi (krovna obraza) [The phenomenon of grievance in the family system (blood grievance)]. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology, 4, (pp. 24-28). doi.org [in Ukrainian].
4. Kuchmanych, I. (2026). Transgeneratsiina psykholohiia: prakt. posib.: u 2 t. T. 1: Osnovni poniattia ta fenomeny simeinoi systemy [Transgenerational psychology: practical guide: in 2 vols. Vol. 1: Basic concepts and phenomena of the family system]. Ilion [in Ukrainian].
5. Mijolla, A. (2004) Prehistoires de famille. Paris: PUF.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.22

Irina Kuchmanych

EMOTIONS AND FEELINGS IN THE CONTEXT OF TRANSGENERATIONAL TRANSMISSION

The abstracts explore the peculiarities of transgenerational transmission of emotional states within the family system. Based on a systemic approach, the key differences between intergenerational and transgenerational transfer of psychological experience are analyzed. It is determined that unintegrated affects, such as grief, shame, and family grievance, are preserved through specific family secrets and figures of silence. The homeostatic and regulatory functions of these processes are substantiated in the context of the family systems theory. It is proven that inherited feelings lack personal history but define the boundaries of expression for descendants. The factors contributing to the chronification of grievances and the principles of psychotherapeutic work with transgenerational phenomena are outlined.

Keywords: *transgenerational transmission, intergenerational interaction, family system, affective response, homeostasis, shame, a deep-seated grudge, the clan system.*

Відомості про автора / Information about the Author

Ірина Кучманич, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Чорноморського національнго університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: irina.kychmanich@gmail.com, orsid.org/0000-0002-6954-6082.

Irina Kuchmanych, Ph.D. in psychology, Assistant Professor, Petro Mohyla Black See National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: irina.kychmanich@gmail.com, orsid.org/0000-0002-6954-6082.

© І. Кучманич

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.23

Ірина Кучманич,
Анастасія Яровенко

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У ЖИТТІ ДОРОСЛИХ ЛЮДЕЙ

У тезах коротко розглянуто проблему прояву тривожного типу прив'язаності у дорослому віці. Розкрито зв'язок між раннім досвідом батьківського ставлення, особливостями самооцінки, емоційною регуляцією та труднощами у близьких стосунках. Матеріал спирається на результати емпіричного дослідження із застосуванням Adult Attachment Scale, методики самооцінки генералізованого типу прив'язаності та Parental Bonding Instrument.

Ключові слова: *тривожна прив'язаність, дорослість, близькі стосунки, емоційна регуляція, батьківський бондинг, психологічна допомога.*

Актуальність проблеми тривожної прив'язаності є важливою для сучасної психології, оскільки саме близькі стосунки часто стають тією сферою, де найпомітніше проявляються ранні емоційні переживання людини. У дорослому віці потреба в любові, прийнятті та стабільності не зникає, але спосіб її переживання значною мірою залежить від того, наскільки безпечним був попередній досвід взаємодії з батьками або іншими значущими дорослими. Якщо в дитинстві людина не відчувала достатньої емоційної опори, у дорослих стосунках вона може сильніше боятися відкидання, гостріше реагувати на дистанцію партнера та постійно потребувати підтвердження власної значущості.

Тривожна прив'язаність розглядається не просто як особливість характеру, а як стійкий спосіб переживання близькості. Людина з таким типом прив'язаності прагне емоційного контакту, але водночас часто сумнівається у стабільності стосунків і в тому, що її справді люблять. Через це близькість може приносити не лише підтримку, а й напруження. Навіть незначні зміни у поведінці партнера, паузи у спілкуванні або невизначеність можуть сприйматися як загроза, що запускає тривогу, ревнощі, образу або потребу негайно отримати відповідь.

Теоретичне пояснення цієї проблеми спирається на ідеї Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, які показали, що рання прив'язаність формує внутрішні уявлення людини про себе й інших. Якщо дитина отримує турботу, послідовність і відчуття захищеності, їй легше надалі будувати довірливі стосунки. Якщо ж підтримка була непередбачуваною, емоційно холодною або поєднувалася з надмірним контролем, у людини може сформуватися очікування нестабільності. Саме тому в дорослому віці тривожна прив'язаність часто проявляється через страх покинутості, залежність самооцінки від партнера та надмірну чутливість до ознак віддалення.

Мета дослідження полягає у вивченні того, як тривожний тип прив'язаності проявляється у житті дорослих людей. Увагу зосереджено на дорослості, тому що саме в цей період людина самостійно будує романтичні, сімейні та інші значущі стосунки, у яких найвиразніше проявляються потреба в емоційній близькості, страх відкидання та способи реагування на напругу.

Емпіричний аналіз було побудовано так, щоб побачити досліджуване явище з кількох сторін. Опитування проводилося онлайн у 2026 році за допомогою Google Forms, а вибірку склали 30 респондентів віком від 18 до 59 років. Для дослідження було використано три методики: Adult Attachment Scale, методику самооцінки генералізованого типу прив'язаності та Parental Bonding Instrument. Таке поєднання дало змогу не лише визначити переважаючий тип прив'язаності, а й зіставити його з тим, як самі учасники оцінюють себе та яким вони пам'ятають батьківське ставлення.

Отримані результати за методикою Adult Attachment Scale показали, що у вибірці найчастіше проявлявся саме тривожний стиль прив'язаності. Його було виявлено у 53,3% респондентів, тобто більше ніж у половини учасників. Це свідчить про те, що для значної частини опитаних характерні внутрішня напруга у стосунках, страх бути відкинутими та потреба у більшій емоційній визначеності. Такі результати узгоджуються з теоретичним розумінням тривожної прив'язаності як стану, за якого людина одночасно прагне близькості й боїться її втратити.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Порівняння цих даних із методикою самооцінки генералізованого типу прив'язаності показало важливу особливість: частина респондентів оцінювала себе як більш надійних у стосунках, ніж це відображали стандартизовані показники. Зокрема, надійний тип за самооцінкою частіше обирали 33,3% учасників. Це може означати, що люди не завжди усвідомлюють власні тривожні реакції або сприймають їх як звичайну турботу, любов чи зацікавленість у партнері. Саме тому поєднання кількох методик було важливим для більш точного розуміння результатів.

Дані Parental Bonding Instrument допомогли простежити, як досвід батьківського ставлення може бути пов'язаний із дорослими проявами тривожної прив'язаності. У спогадах значної частини респондентів переважав тип, який можна описати як холодний контроль: 76,7% щодо матері та 86,7% щодо батька. Такий результат показує, що контроль у дитячому досвіді часто поєднувався з недостатньою емоційною теплотою. У подальшому це може сприяти формуванню невпевненості у власній цінності та очікуванню, що любов потрібно постійно заслужити або втримати.

Загальна картина результатів дозволяє побачити не окремі цифри, а певну послідовність. Спочатку людина отримує досвід взаємодії з батьками, у якому може бракувати стабільної підтримки або емоційної відкритості. Потім цей досвід поступово перетворюється на внутрішні очікування щодо близькості. У дорослому віці такі очікування проявляються у тому, що людина надмірно залежить від реакцій партнера, гостро переживає невизначеність, боїться втратити стосунки та потребує постійного підтвердження любові.

Прояви тривожної прив'язаності можуть бути помітними не лише у романтичних стосунках, а й у дружбі, сімейному спілкуванні та професійній взаємодії. Людина може болісно реагувати на мовчання, довго аналізувати чужі слова, швидко відчувати провину або тривогу через можливе відкидання. Водночас такі реакції не варто розглядати як свідоме бажання контролювати інших. Найчастіше за ними стоїть потреба у безпеці, яка не була достатньо сформована в ранньому досвіді.

Психологічна допомога людям із тривожною прив'язаністю має бути спрямована на поступове формування більш спокійного способу переживання близькості та може поєднувати кілька напрямів терапії залежно від запиту клієнта. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає помічати автоматичні думки про покинутість і перевіряти їх реалістичність. Емоційно-фокусована терапія дає змогу працювати з глибинною потребою у прийнятті та безпеці. Схема-терапія є доцільною тоді, коли у людини повторюються стійкі схеми покинутості, недовіри або емоційної залежності.

Корекційна робота також може включати EMDR, якщо тривога у стосунках пов'язана з травматичними спогадами або досвідом емоційного знехтування. Mindfulness-орієнтовані підходи допомагають краще помічати власний стан і не реагувати імпульсивно на тривожні думки. Психодинамічна терапія дозволяє глибше осмислити повторювані сценарії стосунків і зв'язок між минулим досвідом та теперішніми реакціями. У практичному сенсі важливо навчати людину говорити про свої потреби без звинувачень, розрізняти реальну загрозу і тривожну інтерпретацію, а також поступово розвивати внутрішню опору.

Отже, проведене дослідження показує, що тривожний тип прив'язаності суттєво впливає на доросле життя людини. Він пов'язаний із раннім досвідом батьківського ставлення і може проявлятися через страх відкидання, нестійку самооцінку, ревнощі, залежність від підтвердження та труднощі емоційної саморегуляції. Водночас отримані результати свідчать, що ці прояви можна усвідомлювати й коригувати за допомогою психологічної роботи, спрямованої на формування безпечнішої моделі близькості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, порівнянні проявів тривожної прив'язаності у різних вікових групах та більш детальному вивченні ефективності окремих терапевтичних підходів. Особливо важливим є подальше дослідження того, чому люди іноді оцінюють себе як більш надійних у стосунках, тоді як стандартизовані методики виявляють тривожні патерни. Це може допомогти краще зрозуміти механізми усвідомлення власного стилю прив'язаності та підібрати ефективніші форми психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Гавриловська К. П., Пирог Г., Паламар А. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. Журнал соціальної та практичної психології. 2024. № 3. С. 61-74. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-9
2. Демідова Д. С. Психологічні особливості стосунків подружжя з різними типами прив'язаності : кваліфікаційна робота. Київ : Київський інститут сучасної психології та психотерапії, 2024. 78 с.
3. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. Наука і освіта. 2022. № 4. С. 41-48.
4. Каровська Н. В. Вплив типу прив'язаності на виникнення ревнощів у партнерських відносинах. Тернопіль, 2025. 80 с.
5. Козакевич Г. В. Типи прив'язаності та їхній вплив на розвиток подружніх стосунків. Дніпро, 2025. 109 с.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.23

Iryna Kuchmanich,
Anastasia Yarovenko

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF ANXIOUS ATTACHMENT STYLE IN THE LIVES OF ADULTS

The article examines anxious attachment in adulthood. It explains how early parental bonding, emotional coldness and excessive control may influence self-esteem, emotional regulation and close relationships. The empirical analysis is based on the Adult Attachment Scale, the generalized attachment self-assessment method and the Parental Bonding Instrument. The results show the predominance of anxious attachment patterns in the sample and outline possible directions of psychological support, including CBT, EFT, schema therapy, EMDR, mindfulness-based approaches and psychodynamic therapy.

Keywords: *anxious attachment, adulthood, close relationships, emotional regulation, parental bonding, psychological support.*

Відомості про авторів / Information about the Author

Ірина Кучманич, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Чорноморського національнго університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: irina.kychmanich@gmail.com, orsid.org/0000-0002-6954-6082.

Irina Kuchmanych, Ph.D. in psychology, Assistant Professor, Petro Mohyla Black See National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: irina.kychmanich@gmail.com, orsid.org/0000-0002-6954-6082.

Анастасія Яровенко, здобувачка вищої освіти 4 курсу спеціальності «Психологія», ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

Anastasia Yarovenko, a fourth-year undergraduate student studying Psychology at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine

© І. Кучманич, А. Яровенко

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.24

Вікторія Лисенко,
Ірина Остополець

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. У тезах здійснено теоретичний аналіз сучасних підходів до надання психологічної допомоги військовослужбовцям у процесі реабілітації. Визначено основні психологічні наслідки бойової травматизації, серед яких посттравматичний стресовий розлад, тривожні та депресивні стани, порушення емоційної саморегуляції, труднощі соціальної адаптації та екзистенційні кризи. Проаналізовано сучасні наукові підходи до психологічної реабілітації військових у межах біопсихосоціальної парадигми. Висвітлено особливості використання доказових психотерапевтичних методів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, EMDR, пролонгованої експозиції та майндфулнес-інтервенцій. Акцентовано увагу на необхідності комплексного міждисциплінарного підходу, що поєднує клінічні, соціально-психологічні та екзистенційні аспекти допомоги. Окреслено основні виклики сучасної системи психологічної реабілітації в Україні, зокрема проблему стигматизації психічних труднощів, недостатню доступність допомоги та потребу в розвитку цифрових і дистанційних форм психологічної підтримки військовослужбовців та ветеранів.

Ключові слова: *психологічна реабілітація, військовослужбовці, посттравматичний стресовий розлад, бойова травма, психологічна допомога, ветерани, психотерапія, соціально-психологічна реінтеграція, психічне здоров'я.*

Повномасштабна війна Російської Федерації проти України суттєво актуалізувала проблему психологічної допомоги військовослужбовцям як одну з ключових у системі охорони психічного здоров'я та соціальної політики держави. Інтенсивний бойовий досвід, тривале перебування в умовах загрози життю, втрата побратимів, поранення, вимушене перебування в ситуації хронічного стресу спричиняють значне психоемоційне виснаження особистості. Наслідками бойової психотравматизації стають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні та тривожні розлади, порушення сну, підвищена агресивність, емоційна нестабільність, труднощі соціальної адаптації та руйнування життєвих смислів. Як зазначає Ю. А. Федоренко, військова травма впливає не лише на психічний стан людини, а й на її систему цінностей, міжособистісні стосунки, професійну ідентичність та здатність до соціальної взаємодії [3, с. 251]. У зв'язку з цим сучасна психологічна реабілітація військовослужбовців виходить далеко за межі медичного лікування та набуває статусу комплексного міждисциплінарного напряму, що поєднує клінічні, психотерапевтичні, соціально-психологічні, правові та екзистенційні аспекти відновлення особистості.

У сучасній науці поступово формується інтегративне бачення реабілітації військових. Якщо раніше основна увага приділялася переважно усуненню клінічної симптоматики, то сьогодні акцент переноситься на відновлення цілісного функціонування особистості.

У клінічних рекомендаціях Department of Veterans Affairs та Department of Defense (VA/DoD) наголошується, що оцінювання стану ветерана повинно охоплювати не лише симптоми ПТСР, а й рівень психосоціального функціонування, професійну адаптацію, сімейні взаємини, соціальну підтримку, наявність адиктивної поведінки та ресурси психологічної стійкості [7, с. 28–29].

На думку P. Schnurr та співавторів, сучасна система реабілітації має ґрунтуватися на біопсихосоціальній моделі, відповідно до якої психологічне відновлення є багатовимірним процесом, що охоплює не лише редукцію симптомів, а й повернення людини до повноцінного соціального життя [7, с. 265].

Подібні тенденції простежуються і в українських наукових дослідженнях. Так, І. В. Сингаївська наголошує, що психологічна реабілітація військовослужбовців після повернення до цивільного життя має бути спрямована на відновлення внутрішніх ресурсів особистості, формування адаптивних стратегій подолання стресу, розвиток здатності до емоційної саморегуляції та відновлення соціальних зв'язків [1, с. 266]. Дослідниця підкреслює, що

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

ефективність реабілітаційної роботи значною мірою залежить від комплексності допомоги, оскільки бойова травма впливає на всі сфери функціонування людини — емоційну, когнітивну, поведінкову, комунікативну та ціннісно-смислову.

Н. А. Сургунд також звертає увагу на те, що процес психологічної реабілітації військовослужбовців має враховувати специфіку бойового досвіду, тривалість перебування в умовах війни, інтенсивність психотравматичних подій та індивідуальні особливості реагування на стрес [2]. Авторка зазначає, що повернення до цивільного життя нерідко супроводжується труднощами адаптації, порушенням міжособистісних стосунків, соціальною ізоляцією та втратою почуття безпеки. Унаслідок цього психологічна допомога повинна мати не лише терапевтичний, а й соціально-психологічний характер, забезпечуючи людині підтримку в процесі повторної інтеграції у мирне середовище.

Особливе місце у структурі психологічної допомоги військовослужбовцям посідає проблема посттравматичного стресового розладу. У сучасній науці ПТСР розглядається як один із найбільш поширених наслідків бойової травматизації, що супроводжується нав'язливими спогадами, емоційним онімінням, уникненням травматичних стимулів, підвищеним рівнем тривоги та гіпервозбудженням. Як зазначають J. I. Bisson та співавтори, саме ПТСР є центральним фокусом більшості сучасних досліджень у сфері військової психології та психотерапії [4, с. 476]. Науковці наголошують, що ефективне лікування ПТСР потребує використання доказових психотерапевтичних методів, заснованих на сучасних міжнародних клінічних стандартах.

Найбільш ефективними методами лікування бойового ПТСР сьогодні визнаються когнітивно-поведінкова терапія, когнітивно-процесуальна терапія (Cognitive Processing Therapy), пролонгована експозиція (Prolonged Exposure Therapy) та десенсибілізація і репроцесуалізація рухом очей (EMDR). A. J. Lang та співавтори підкреслюють, що саме ці підходи мають найвищий рівень доказовості та рекомендовані клінічними настановами VA/DoD як інтервенції першої лінії [5, с. 197]. Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на зміну дезадаптивних переконань і поведінкових патернів, що сформувалися внаслідок травматичного досвіду. Пролонгована експозиція передбачає поступове контрольоване переживання травматичних спогадів із метою зниження їхньої емоційної інтенсивності. EMDR базується на механізмах переробки травматичної інформації через стимуляцію рухів очей та вважається одним із найбільш ефективних сучасних методів роботи з психотравмою.

Водночас сучасні дослідження демонструють, що частина військовослужбовців не демонструє достатньої позитивної динаміки після використання стандартних психотерапевтичних втручань. Саме тому дедалі більшого значення набувають інтегративні підходи до реабілітації. У систематичному огляді W. Lan, B. Wang, G. Li та J. Liu, що охопив 49 рандомізованих контрольованих досліджень за участю понад 5000 військових і ветеранів, встановлено, що найвищу ефективність демонструють комплексні психотерапевтичні програми, які поєднують когнітивно-поведінкові техніки, майндфулнес-інтервенції, програми розвитку психологічної стійкості та технологічно опосередковані форми підтримки [6, с. 504–507]. Автори наголошують, що майндфулнес-практики сприяють покращенню емоційної саморегуляції, зниженню рівня тривоги, агресивності та гіпервозбудження [6, с. 510].

Особливого значення у сучасних підходах до реабілітації набуває екзистенційний вимір психологічної допомоги. Бойовий досвід нерідко супроводжується переживанням втрати сенсу життя, внутрішньої спустошеності, руйнування базових уявлень про справедливість, безпеку та майбутнє. Ю. А. Федоренко підкреслює, що навіть після успішного зменшення симптомів ПТСР військовослужбовці можуть переживати екзистенційну кризу, яка проявляється у втраті життєвих орієнтирів та труднощах побудови нової ідентичності [3, с. 253]. У зв'язку з цим сучасна психологічна допомога дедалі частіше інтегрує елементи екзистенційної психотерапії, логотерапії, феноменологічного аналізу та смислотворчих практик.

Важливим аспектом психологічної реабілітації є також проблема соціально-психологічної реінтеграції військовослужбовців. Повернення до цивільного життя нерідко супроводжується труднощами адаптації до нових соціальних ролей, порушенням сімейних стосунків, конфліктами у професійному середовищі та почуттям соціальної відчуженості. І. В. Сингаївська наголошує, що психологічна допомога ветеранам має бути спрямована не лише на подолання травматичних переживань, а й на відновлення соціальної активності, професійної самореалізації та позитивного образу майбутнього [1, с. 268]. У міжнародній практиці дедалі більшого поширення набувають програми підтримки ветеранів, засновані на принципах мультидисциплінарності та соціальної інтеграції.

Окремої уваги заслуговує проблема стигматизації психологічної допомоги серед військовослужбовців. Частина ветеранів уникає звернення до психологів через страх бути сприйнятими як «слабкі», «емоційно нестійкі» або професійно непридатні. На думку J. I. Bisson та співавторів, стигматизація психічних труднощів є одним із найбільш суттєвих бар'єрів у системі психологічної допомоги ветеранам [4, с. 479]. Саме тому важливим

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

напрямом розвитку реабілітаційної системи є формування культури турботи про психічне здоров'я, підвищення психологічної грамотності населення та популяризація звернення по психологічну допомогу.

Перспективним напрямом розвитку сучасної системи психологічної реабілітації є використання цифрових технологій і дистанційних форматів допомоги. У клінічних рекомендаціях VA/DoD підкреслюється ефективність телемедичних платформ, онлайн-консультування, мобільних застосунків самодопомоги та технологій віртуальної реальності у роботі з ветеранами [7, с. 267]. Такі підходи дозволяють значно розширити доступ до психологічної допомоги, особливо для військових, які проживають у віддалених регіонах або мають труднощі з очним зверненням до фахівця. Крім того, цифрові технології сприяють зниженню стигматизації, оскільки створюють більш безпечні умови для отримання психологічної підтримки.

Суттєвим викликом для сучасної науки залишається проблема оцінювання ефективності психологічної реабілітації. Більшість досліджень орієнтована переважно на оцінювання симптоматичних змін, однак недостатньо враховує такі критерії, як якість життя, професійна адаптація, рівень соціального функціонування, задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя. P. Schnurr та співавтори наголошують на необхідності створення стандартизованих багатовимірних моделей оцінювання реабілітаційних результатів, які враховували б не лише клінічні, а й соціально-психологічні показники відновлення [7, с. 268].

Отже, сучасна психологічна допомога військовослужбовцям у процесі реабілітації має ґрунтуватися на принципах комплексності, доказовості, індивідуалізації та міждисциплінарної взаємодії. Сучасні наукові дослідження свідчать про необхідність поєднання клінічних, психотерапевтичних, соціально-психологічних та екзистенційних підходів у роботі з ветеранами. Перспективними напрямами розвитку є удосконалення системи соціально-психологічної реінтеграції військовослужбовців, впровадження цифрових технологій у психологічну практику, подолання стигматизації психічних труднощів та створення комплексних моделей оцінювання ефективності реабілітації. У сучасних українських умовах психологічна реабілітація військових повинна розглядатися не лише як медико-психологічна проблема, а як стратегічний напрям державної політики, спрямований на відновлення людського потенціалу суспільства.

Список використаної літератури

1. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-264-273Synhaivska, I. V. (2025). Psykholohichna reabilitatsiia voiniv pislia povernennia do tsyvilnoho zhyttia [Psychological rehabilitation of soldiers after returning to civilian life]. Vcheni zapysky Universytetu «KROK» – Scientific Notes of KROK University, 1(77), (pp. 264–273). https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-264-273 [in Ukrainian].
2. https://doi.org/10.54929/2786-5738-2024-13-08-04Surhund, N. A. (2024). Osoblyvosti psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtsiv pislia uchasti u boiovykh diiakh [Features of psychological rehabilitation of military personnel after participation in combat operations]. Problemy suchasnykh transformatsii. Seriia: Pedahohika ta psykholohiia – Problems of Modern Transformations. Series: Pedagogy and Psychology, 13. https://doi.org/10.54929/2786-5738-2024-13-08-04 [in Ukrainian].
3. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70Fedorenko, Yu. A. (2025). Psykholohichna reabilitatsiia veteraniv Zbroinykh syl Ukrainy: suchasni vyklyky ta perspektyvy [Psychological rehabilitation of veterans of the Armed Forces of Ukraine: current challenges and prospects]. Habitus, 70, (pp. 250–255). https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70. [in Ukrainian].
4. https://doi.org/10.1002/jts.22421Bisson, J. I., Berliner, L., Cloitre, M., Forbes, D., Jensen, T. K., Lewis, C., Monson, C. M., Olff, M., Pilling, S., Riggs, D. S., Roberts, N. P., & Shapiro, F. (2019). The International Society for Traumatic Stress Studies new guidelines for the prevention and treatment of posttraumatic stress disorder: Methodology and development process. Journal of Traumatic Stress, 32(4), 475–483. https://doi.org/10.1002/jts.22421
5. https://doi.org/10.1002/jts.23013Lang, A. J., Hamblen, J. L., Holtzheimer, P., Kelly, U., Norman, S. B., Riggs, D., Schnurr, P. P., & Wiechers, I. (2024). A clinician's guide to the 2023 VA/DoD Clinical Practice Guideline for management of posttraumatic stress disorder and acute stress disorder. Journal of Traumatic Stress, 37(1), 195–206. https://doi.org/10.1002/jts.23013
6. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.052309Lan, W., Wang, B., Li, G., & Liu, J. (2024). The effectiveness of psychotherapy on posttraumatic stress disorder in soldier: A systematic review. International Journal of Mental Health Promotion, 26(7), 499–516. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.052309
7. https://doi.org/10.7326/M23-2757Schnurr, P. P., Hamblen, J. L., Wolf, J., Coller, R., Collie, C., Fuller, M. A., Holtzheimer, P. E., Kelly, U., Lang, A. J., McGraw, K., Morganstein, J. C., Norman, S. B., Papke, K., Petrakis, I., Riggs, D., Sall, J. A., Shiner, B., Wiechers, I., & Kelber, M. S. (2024). The management of posttraumatic stress disorder and acute stress disorder: Synopsis of the 2023 U.S. Department of Veterans Affairs and U.S. Department of Defense clinical practice guideline. Annals of Internal Medicine, 177(2), 264–268. https://doi.org/10.7326/M23-2757

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)

№ 2(1) 2026

Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.24

Viktoriia Lysenko
Iryna Ostopolets

TO THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO MILITARY PERSONNEL DURING REHABILITATION

The research is devoted to the analysis of psychological assistance to military personnel during rehabilitation after participation in combat operations. The main psychological difficulties faced by servicemen after returning from combat zones are considered, including post-traumatic stress disorder, emotional exhaustion, anxiety, and difficulties in social adaptation. The importance of a comprehensive approach to psychological support for military personnel is emphasized.

It is highlighted that effective psychological rehabilitation contributes to the restoration of the psycho-emotional state of servicemen, improves their social adaptation, and facilitates their return to full life. Special attention is paid to the role of psychologists, medical workers, family support, and state assistance programs in the rehabilitation process.

Attention is focused on the need to improve modern psychological rehabilitation programs through long-term psychological support and greater involvement of family members in the recovery process of military personnel.

We believe that psychological assistance to military personnel should not be only a stage of rehabilitation but a permanent component of state veteran policy.

Key words: *psychological assistance, military personnel, rehabilitation, post-traumatic stress disorder, psychological support, social adaptation.*

Відомості про авторів / Information about the Authors

Вікторія Лисенко, здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня, факультету фізичної культури, спорту та психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь, Україна. E-mail: vikalysenko7667@gmail.com

Viktoriia Lysenko Master's Degree Student, Faculty of Physical Culture, Sports and Psychology, Melitopol Bohdan Khmelnytsky State Pedagogical University, Melitopol, Ukraine E-mail: vikalysenko7667@gmail.com

Остополець Ірина Юріївна, к. психол. наук, доцент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна. E-mail: irinaostopolets@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0000-0001-7315-2062

Iryna Ostopolets, Candidate of Psychological Sciences (PhD in Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology, Melitopol Bohdan Khmelnytsky State Pedagogical University, Zaporizhzhia, UkraineE-mail: irinaostopolets@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7315-2062

© В. Лисенко, І. Остополець

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.25

Ірина Лисенкова,
Олександр Марчук

ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У тезах розглядається роль ціннісно-смислових орієнтацій у забезпеченні психологічної стійкості військовослужбовців в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Проаналізовано значення особистісних цінностей та життєвих сенсів як внутрішніх ресурсів, що сприяють адаптації до стресових умов військової діяльності. Обґрунтовано, що сформована система цінностей забезпечує підтримання мотивації, емоційної стабільності та здатності до ефективного виконання службово-бойових завдань. Визначено основні механізми впливу ціннісно-смислових орієнтацій на психологічну стійкість особистості.

Ключові слова: *ціннісно-смислові орієнтації, психологічна стійкість, військовослужбовці, мотивація, адаптація, стресостійкість, саморегуляція, сенс служби*

Психологічна стійкість військовослужбовця є важливою умовою ефективного виконання завдань у сучасних умовах військової діяльності. Виконання службово-бойових завдань нерідко відбувається в умовах невизначеності, підвищеного ризику для життя, інформаційного перевантаження та значного психоемоційного напруження. За таких обставин особливого значення набувають внутрішні психологічні ресурси особистості, які дозволяють підтримувати ефективність діяльності, контролювати власні емоційні реакції та зберігати здатність до прийняття виважених рішень.

Сучасні дослідження у сфері психології особистості та військової психології свідчать, що ефективність подолання стресових ситуацій залежить не лише від рівня професійної підготовки чи індивідуально-психологічних особливостей людини, а й від її системи цінностей та життєвих смислів. Саме ціннісно-смислова сфера визначає ставлення особистості до труднощів, впливає на мотивацію діяльності та забезпечує внутрішню готовність до виконання складних завдань. У зв'язку з цим проблема дослідження ціннісно-смислових орієнтацій військовослужбовців набуває особливої актуальності.

Одним із найважливіших внутрішніх ресурсів особистості виступають ціннісно-смислові орієнтації. Вони визначають ставлення людини до себе, оточуючого світу та власної діяльності. Саме система особистісних цінностей формує уявлення про те, що є значущим, визначає життєві пріоритети та спрямовує поведінку людини в різних життєвих ситуаціях. Для військовослужбовця такими орієнтирами можуть виступати патріотизм, почуття обов'язку, відповідальність, вірність присязі, захист Батьківщини та готовність до взаємодопомоги. Психологічна стійкість формується не лише завдяки зовнішній підтримці або професійній підготовці. Важливу роль відіграє здатність людини знаходити особистісний сенс у власній діяльності. Усвідомлення значущості своєї місії сприяє збереженню контролю над емоційними реакціями, зниженню рівня тривожності та підтриманню готовності до дій у кризових ситуаціях. За наявності чітких життєвих орієнтирів військовослужбовець здатний ефективніше долати стрес та швидше відновлюватися після психотравмуючих подій.

Особливе місце у дослідженні ціннісно-смислової сфери посідає проблема пошуку сенсу. На думку В. Франкла, людина здатна долати навіть найскладніші життєві випробування за умови усвідомлення значущості власної мети та сенсу діяльності. Саме наявність особистісного сенсу дозволяє зберігати психологічну рівновагу в умовах тривалого стресу та невизначеності. Для військовослужбовців усвідомлення важливості власної місії виступає джерелом внутрішньої сили, що підтримує готовність до виконання професійних обов'язків навіть у найбільш складних обставинах. Когнітивний компонент є первинною ланкою, що забезпечує змістову сторону вольового акту. Він полягає не лише у формальному розумінні інструкції, а й у здатності дитини утримувати мету завдання у внутрішньому плані протягом усього часу роботи. Для майбутнього першокласника це означає перехід від реагування на зовнішні стимули до усвідомлення необхідності виконання дії, навіть якщо вона не викликає безпосереднього інтересу. Усвідомлення «навіщо я це роблю» дозволяє дитині вибудовувати ієрархію

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

мотивів, де соціально значуща мета (навчання) стає пріоритетнішою за миттєві бажання.

Значення цінностей для особистісного розвитку також підкреслював Е. Фромм, який вважав, що зріла особистість орієнтується не лише на зовнішні стимули, а й на внутрішні переконання та моральні принципи [2]. У контексті військової діяльності це означає здатність діяти відповідно до власних переконань навіть за умов значного зовнішнього тиску. Такий підхід сприяє формуванню стійкої внутрішньої мотивації та підвищує здатність до саморегуляції поведінки. Ефективність вольового зусилля безпосередньо залежить від сформованості механізмів саморегуляції, що дозволяють дитині ефективно опрацьовувати складну інформацію. Вчасна діагностика та розвиток цих механізмів створюють умови для успішної психологічної підготовленості до школи, мінімізуючи ризики емоційного вигорання та адаптаційного стресу. Обґрунтовано, що розвиток вольової сфери є фундаментальною умовою для стійкої та результативної когнітивної діяльності в умовах шкільного навчання.

Вплив ціннісно-смислових орієнтацій на психологічну стійкість військовослужбовців проявляється через декілька взаємопов'язаних механізмів. Перш за все, система особистісних цінностей надає військовослужбовцю чіткі життєві орієнтири. У ситуаціях невизначеності та ризику саме цінності виступають внутрішнім компасом, який допомагає приймати рішення та зберігати послідовність поведінки. Усвідомлення значущості власної діяльності дозволяє підтримувати впевненість навіть за умов тривалого психоемоційного навантаження.

Другим важливим механізмом є надання сенсу пережитим труднощам та випробуванням. Людина значно легше переносить стресові події, коли розуміє їхню мету та бачить вищий зміст власних дій. Для військовослужбовців таким смислом можуть виступати захист держави, безпека громадян, відповідальність перед побратимами та виконання військового обов'язку. Саме наявність смислу нерідко стає чинником, що дозволяє зберігати внутрішню стійкість у найскладніших обставинах.

Не менш важливим є вплив ціннісно-смислової сфери на мотивацію особистості. Якщо службова діяльність сприймається як особистісно значуща, зовнішні вимоги поступово перетворюються на внутрішньо прийняті цілі. У такому випадку військовослужбовець виконує поставлені завдання не лише через дисципліну чи контроль, а й через власне переконання в їхній необхідності та важливості. Саме внутрішня мотивація забезпечує стійкість поведінки та готовність до подолання труднощів у процесі професійної діяльності.

Окремої уваги заслуговує роль ціннісно-смислових орієнтацій у забезпеченні професійної стійкості військовослужбовців. Дослідження у сфері військової психології свідчать, що усвідомлення значущості військової служби, відданість професійним цінностям та наявність чітких життєвих орієнтирів сприяють підвищенню опірності до стресових факторів і збереженню ефективності діяльності в екстремальних умовах. Наявність особистісно значущої мети дозволяє військовослужбовцю мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати психологічну рівновагу навіть за умов тривалого психоемоційного навантаження.

Важливим проявом психологічної стійкості є здатність військовослужбовця зберігати професійну надійність та ефективність діяльності незалежно від складності службово-бойової обстановки. Саме сформована система цінностей допомагає особистості підтримувати високий рівень відповідальності, дисциплінованості та готовності до виконання поставлених завдань. За наявності внутрішньо прийнятих цінностей військова служба сприймається не лише як професійний обов'язок, а як суспільно важлива місія, що суттєво підвищує рівень психологічної стійкості та адаптивності особистості.

Не менш важливим аспектом є також взаємозв'язок між ціннісно-смисловими орієнтаціями та адаптаційними можливостями особистості. Дослідження свідчать, що люди з чітко сформованою системою цінностей демонструють вищий рівень адаптивності, краще контролюють власні емоційні реакції та швидше відновлюються після психотравмуючих подій [3]. У військовому середовищі це має особливе значення, оскільки від здатності до адаптації залежить не лише психологічне благополуччя військовослужбовця, але й ефективність виконання бойових завдань.

Ціннісно-смислова сфера особистості не є сталою характеристикою, а формується та розвивається протягом усього життя під впливом соціального середовища, професійного досвіду та індивідуальних переживань. Саме тому важливим завданням системи психологічного забезпечення військової діяльності є створення умов для усвідомлення військовослужбовцями значущості власної місії, формування відповідального ставлення до виконання службових обов'язків та зміцнення морально-етичних переконань. Розвинена система цінностей сприяє не лише підвищенню психологічної стійкості, але й формуванню згуртованості військового колективу, взаємної довіри та готовності до взаємопідтримки.

В умовах повномасштабної війни питання формування та підтримання ціннісно-смислових орієнтацій набуває особливого значення. Саме усвідомлення справедливості власної боротьби, значущості захисту держави та відповідальності перед суспільством дозволяє багатьом військовослужбовцям зберігати психологічну стійкість навіть у найбільш складних умовах. Цінності стають не лише орієнтиром поведінки, але й джерелом

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

внутрішньої сили, яка допомагає протистояти страху, невизначеності та виснаженню.

Отже, ціннісно-смислові орієнтації виступають фундаментальною основою психологічної стійкості військовослужбовців. Вони забезпечують внутрішню мотивацію, сприяють регуляції емоційних станів, підтримують здатність до саморегуляції та визначають спрямованість поведінки особистості в умовах підвищених навантажень. Усвідомлення сенсу військової служби та сформована система особистісних цінностей дозволяють ефективніше долати труднощі, зберігати професійну ефективність і підтримувати психологічне благополуччя навіть у найскладніших умовах службово-бойової діяльності. Перспективою подальших досліджень є вивчення особливостей формування ціннісно-смислових орієнтацій на різних етапах професійного становлення військовослужбовців та визначення їхнього впливу на адаптацію до умов військової служби.

Список використаних джерел

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: КСД, 2023. 160 с.
2. Фромм Е. Мати чи бути? К.: Андронум, 2022. 224 с.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
4. Осьодло В.І. Психологія професійної стійкості військовослужбовців: Монографія. К.: НУОУ імені Івана Черняховського, 2021.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.25

Iryna Lysenkova,
Marchuk Oleksandr

VALUE-MEANING ORIENTATIONS AS THE FOUNDATION OF THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF MILITARY PERSONNEL

The theses examine the role of value-meaning orientations in ensuring the psychological resilience of military personnel under conditions of increased psycho-emotional stress. The significance of personal values and life meanings as internal resources that facilitate adaptation to stressful conditions of military service is analyzed. It is substantiated that a well-formed system of values contributes to maintaining motivation, emotional stability, and the ability to effectively perform service and combat tasks. The main mechanisms through which value-meaning orientations influence an individual's psychological resilience are identified

Keywords: *value-meaning orientations, psychological resilience, military personnel, motivation, adaptation, stress resilience, self-regulation, meaning of military service.*

Відомості про автора / Information about the Author

Ірина Лисенкова**,** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: ip_lysenkova@ukr.net, ORCID 0000-0003-0227-0840.

Iryna Lysenkova**,** Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: ip_lysenkova@ukr.net, ORCID 0000-0003-0227-0840.

Марчук Олександр, аспірант (PhD за спеціальністю С4 Психологія) кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: p88974943@gmail.com, ORCID: https://orcid.org/0009-0003-6551-8492

Oleksandr Marchuk, PhD Student (Specialty C4 Psychology) at the Department of Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: p88974943@gmail.com, ORCID: https://orcid.org/0009-0003-6551-8492

© І. Лисенкова, О. Марчук
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.26

Ірина Лисенкова,
Марія Пулєва

РОЛЬ ВОЛЬОВОГО ЗУСИЛЛЯ У ПОДОЛАННІ КОГНІТИВНИХ ТРУДНОЩІВ МАЙБУТНІМИ ПЕРШОКЛАСНИКАМИ

У статті досліджується специфіка вольового зусилля як ключового чинника подолання когнітивних перешкод у дітей старшого дошкільного віку. Аналізується взаємозв'язок між рівнем емоційно-вольової готовності та здатністю дитини до тривалої концентрації уваги під час виконання інтелектуальних завдань. Особлива увага приділяється механізмам саморегуляції, що дозволяють майбутнім першокласникам ефективно опрацьовувати складну інформацію та адаптуватися до нових навчальних вимог. Обґрунтовано, що розвиток вольової сфери є необхідною умовою для успішної когнітивної діяльності в умовах шкільного навчання.

Ключові слова: *вольове зусилля, когнітивні труднощі, емоційно-вольова готовність, психологічна підготовленість до школи, саморегуляція, старший дошкільний вік.*

Перехід дитини від дошкільного дитинства до систематичного шкільного навчання є одним із найбільш критичних етапів онтогенезу. Сучасні освітні вимоги висувають високі запити не лише до інтелектуального багажу дитини, але й до її здатності свідомо регулювати власну діяльність. Актуальність дослідження вольового зусилля зумовлена тим, що успішність першокласника часто залежить не від обсягу знань, а від вміння мобілізувати внутрішні ресурси для вирішення складних когнітивних завдань. Емоційно-вольова готовність стає тим фундаментом, який забезпечує стійкість до інтелектуальних навантажень та психологічну адаптацію.

Когнітивні труднощі, з якими стикаються майбутні першокласники, зазвичай виникають у ситуаціях, де природний інтерес поступається місцем необхідності виконання монотонної або складної інтелектуальної роботи. У таких випадках вольове зусилля виступає як свідома внутрішня дія, спрямована на утримання фокусу уваги та подолання внутрішнього опору (втоми, нудьги, відволікаючих факторів) [3].

Важливо зазначити, що вольова сфера дошкільника перебуває у стані активного формування. Більшість дітей цього віку все ще мають труднощі з тривалою концентрацією, що часто пов'язано з розладами особистості або порушеннями прив'язаності, які впливають на загальний самоконтроль. Проте розвиток волі дозволяє дитині переходити від мимовільних процесів до довільних, перетворюючи когнітивну діяльність на керований процес [1].

Психологічний аналіз показує, що вольове зусилля має складну структуру:

- Когнітивний компонент: усвідомлення мети завдання та необхідності його виконання.
- Емоційний компонент: регуляція негативних емоцій, що виникають при невдачах (розчарування, гнів).
- Поведінковий компонент: безпосереднє доведення справи до кінця попри труднощі.

Когнітивний компонент є первинною ланкою, що забезпечує змістовну сторону вольового акту. Він полягає не лише у формальному розумінні інструкції, а й у здатності дитини утримувати мету завдання у внутрішньому плані протягом усього часу роботи. Для майбутнього першокласника це означає перехід від реагування на зовнішні стимули до усвідомлення необхідності виконання дії, навіть якщо вона не викликає безпосереднього інтересу. Усвідомлення «навіщо я це роблю» дозволяє дитині вибудовувати ієрархію мотивів, де соціально значуща мета (навчання) стає пріоритетнішою за миттєві бажання [2].

Особливе місце у структурі вольової регуляції посідає здатність до подолання внутрішніх перешкод, які виникають у моменти зіткнення з когнітивною складністю завдання. Для майбутнього першокласника це виявляється у вмінні самостійно заповнювати внутрішню порожнечу продуктивною діяльністю, не чекаючи на зовнішні стимули чи маніпулятивні підкріплення. Розвиток волі в цей період забезпечує перехід дитини на новий рівень автономії, де когнітивні труднощі сприймаються не як загроза, а як виклик, що потребує мобілізації внутрішнього ресурсу.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Ефективність вольового зусилля безпосередньо залежить від сформованості механізмів саморегуляції, що дозволяють дитині ефективно опрацьовувати складну інформацію. Вчасна діагностика та розвиток цих механізмів створюють умови для успішної психологічної підготовленості до школи, мінімізуючи ризики емоційного вигорання та адаптаційного стресу. Обґрунтовано, що розвиток вольової сфери є фундаментальною умовою для стійкої та результативної когнітивної діяльності в умовах шкільного навчання.

Емоційний компонент відповідає за енергетичну підтримку вольового зусилля та здатність до самостабілізації. У процесі подолання когнітивних труднощів дитина неминуче стикається з помилками, що провокує виникнення втоми, гніву або розчарування. Емоційна складова волі полягає у вмінні трансформувати цей негативний афект, не дозволяючи йому дезорганізувати діяльність. Саме емоційна саморегуляція допомагає дитині конструктивно сприймати невдачі та зберігати психологічну стійкість, що є критично важливим для успішної адаптації до шкільних навантажень.

Поведінковий компонент виступає фінальним вираженням вольового зусилля у формі конкретних дій. Це здатність до безпосереднього подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод заради досягнення поставленої мети. Для дитини 6-7 років цей компонент проявляється у вмінні доводити справу до кінця, попри виникнення відволікаючих факторів або когнітивну складність завдання. Поведінкова реалізація волі демонструє рівень сформованості довільності — здатності діяти згідно з прийнятим рішенням, що перетворює процес навчання на систематичну та результативну працю [4].

Практична реалізація корекційного впливу на емоційно-вольову сферу базується на синергії трьох методологічних підходів: когнітивного, наративного та нейропсихологічного. Когнітивний блок спрямований на усвідомлення алгоритмів дій, наративний — на роботу з емоційними станами через метафору, а нейропсихологічний — на стимуляцію префронтальних зон мозку, що відповідають за контроль та програмування діяльності. Такий комплексний підхід забезпечує не лише подолання поточних труднощів, а й закладає стратегічний ресурс для майбутнього розвитку метакогнітивних навичок.

Важливою характеристикою наукової достовірності запропонованих підходів є можливість лонгітюдного спостереження за результатами корекції. Проведення контрольного зрізу через шість місяців після початку систематичного навчання дозволяє оцінити реальну ефективність сформованих вольових навичок у порівнянні з контрольною групою. Це підтверджує, що психологічна значущість проведеної роботи виходить за межі дошкільного віку, забезпечуючи дитині стабільну основу для подальшої самостійної побудови освітньої траєкторії.

Отже, роль вольового зусилля у подоланні когнітивних труднощів є вирішальною для формування успішної навчальної діяльності. Емоційно-вольова готовність до школи передбачає не лише здатність до контролю, а й здатність заповнювати внутрішню порожнечу продуктивною діяльністю, а не пошуком зовнішнього контролю чи маніпуляцій. Розвиток волі у старшому дошкільному віці забезпечує перехід дитини на новий рівень автономії та психологічної стійкості.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні сензитивних періодів для корекції емоційно-вольової сфери, що дозволить попередити виникнення шкільної дезадаптації на ранніх етапах. Сформованість здатності до вольового зусилля у дошкільному віці є не лише запорукою успішного подолання поточних когнітивних труднощів, а й стратегічним ресурсом для розвитку метакогнітивних навичок у майбутньому. Вчасна діагностика та розвиток механізмів вольової мобілізації створюють умови для перетворення дитини на активного суб'єкта власного навчання, здатного до самостійного вибудовування освітньої траєкторії в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Особлива увага в контексті перевірки результативності корекційного впливу має бути приділена лонгітюдному спостереженню, що охоплює перші шість місяців перебування дитини в статусі першокласника. Саме такий часовий зріз дозволяє математично підтвердити стійкість сформованих вольових механізмів та їхню реальну життєздатність в умовах шкільного навантаження, на відміну від короткострокових ефектів навчання. Порівняльний аналіз із контрольною групою на цьому етапі стає ключовим аргументом на користь ефективності запропонованої програми, демонструючи якісну відмінність у способах подолання когнітивних перешкод та швидкості психологічної адаптації.

Наукова значущість роботи підкріплюється інтеграцією когнітивного, наративного та нейропсихологічного підходів, що забезпечує комплексний розвиток емоційно-вольової сфери через вплив на різні рівні психічної регуляції. Такий синтез дозволяє не лише коригувати окремі прояви вольової незрілості, а й створювати цілісну систему психологічної підтримки дитини в один із найкритичніших періодів її онтогенезу. Кінцевим результатом реалізації такої моделі є формування дитини як автономного суб'єкта, здатного до свідомої мобілізації зусиль, що є фундаментом для її подальшої успішної самореалізації в сучасному освітньому просторі.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Список використаних джерел

1. Валіцька А. Діагностика психологічної готовності дитини до навчання у школі. Історичний досвід і сучасність. ПНПУ. Матеріали XXVIII наукової конференції. 2022. Вип. С. 55–58.
2. Гармаш І. П. Виховання з любов'ю. Найважливіша книга про вашу дитину. Київ : Кристал бук, 2025. 256 с.
3. Пироженко Т.О., Карабаєва І.І., Соловйова Л.І., Хартман О.Ю. Інструментарій оцінювання готовності дитини старшого дошкільного віку до навчання в умовах реформування української школи : методичні рекомендації Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 36 с.
4. http://lib.iitta.gov.ua/737310/Соловйова Л.І. Вчимо дитину діяти довільно : посібник. Київ : ЮНІСЕФ, ВГО «АПДО», 2023. 37 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/737310/ (дата звернення: 14.03.2026).

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.26

Iryna Lysenkova
Mariia Pulieva

THE ROLE OF VOLITIONAL EFFORT IN OVERCOMING COGNITIVE DIFFICULTIES BY FUTURE FIRST-GRADERS

The article explores the specifics of volitional effort as a key factor in overcoming cognitive obstacles in older preschool children. The interrelation between the level of emotional-volitional readiness and a child's ability for sustained concentration during intellectual tasks is analyzed. Special attention is paid to self-regulation mechanisms that allow future first-graders to effectively process complex information and adapt to new educational requirements. It is substantiated that the development of the volitional sphere is a necessary condition for successful cognitive activity in school learning environments.

Keywords: *volitional effort, cognitive difficulties, emotional-volitional readiness, psychological school readiness, self-regulation, older preschool age.*

Відомості про автора / Information about the Author

Ірина Лисенкова**,** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: ip_lysenkova@ukr.net, ORCID 0000-0003-0227-0840.

Iryna Lysenkova**,** Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: ip_lysenkova@ukr.net, ORCID 0000-0003-0227-0840.

Марія Пулєва, аспірантка (PhD за спеціальністю С4 Психологія) кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: pulievamaria@gmail.com, ORCID: https://orcid.org/0009-0004-4695-3226

Mariia Pulieva, PhD Student (Specialty C4 Psychology) at the Department of Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: pulievamaria@gmail.com, ORCID: https://orcid.org/0009-0004-4695-3226

© І. Лисенкова, М. Пулєва
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.27

Ірина Лисенкова,
Максим Хоботов

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРИТЧ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

У тезах розглянуто можливості використання психотерапевтичних притч у психологічному консультуванні в умовах воєнного стресу. Актуальність дослідження зумовлена значним зростанням рівня тривожності, невизначеності та емоційного виснаження населення внаслідок тривалого впливу травматичних подій, спричинених воєнними діями. Соціально-психологічні наслідки війни проявляються у підвищеному рівні напруги, почутті небезпеки, втраті стабільності та потребі в ефективних засобах психологічної підтримки. У зв'язку з цим зростає значення доступних і водночас дієвих методів психологічної допомоги, здатних підтримувати внутрішні ресурси особистості.

Ключові слова: *психотерапевтична притча, психологічне консультування, воєнний стрес, метафора, катарсис, когнітивне переосмислення, психологічна підтримка.*

Повномасштабна війна в Україні створила складні соціально-психологічні умови, що характеризуються підвищеним рівнем тривожності, невизначеності та емоційного виснаження населення. Тривалий вплив стресових факторів — загроза життю, вимушене переміщення, руйнування соціальних зв'язків, економічна нестабільність та постійне інформаційне напруження — формує стан хронічної психологічної напруги та може призводити до розвитку травматичних переживань і дезадаптації особистості.

У таких умовах особливої актуальності набувають психологічні методи підтримки, які дозволяють працювати з емоційними станами людини делікатно, без прямої конфронтації з травматичним досвідом. Одним із таких інструментів є психотерапевтична притча — короткий метафоричний наратив, що містить символічний зміст і спрямований на осмислення життєвих ситуацій.

У сучасній психології притча розглядається як форма символічної комунікації, яка дозволяє опосередковано працювати з переживаннями людини. Завдяки метафоричній структурі вона створює умови для рефлексії, активізує внутрішні ресурси особистості та сприяє формуванню нових інтерпретацій життєвого досвіду. У контексті воєнного стресу притчі можуть виконувати функцію психологічної підтримки, допомагаючи людині знайти смисл у складних обставинах і відновити відчуття внутрішньої стабільності.

Мета дослідження полягає в аналізі можливостей використання психотерапевтичних притч у психологічному консультуванні в умовах воєнного стресу та визначенні основних психологічних механізмів їхнього впливу на особистість.

Психотерапевтична притча є особливою формою символічного наративу, що поєднує елементи метафори, алегорії та життєвого прикладу. Її основна особливість полягає в тому, що вона не пропонує прямого повчання або готового рішення, а створює простір для індивідуальної інтерпретації та особистісного осмислення.

Метафорична структура притчі є ключовим чинником її психологічного впливу. Метафора дозволяє передати складні переживання через образні символи, що робить їх більш доступними для усвідомлення. На відміну від прямого раціонального пояснення, метафоричний наратив створює умови для багатозначного розуміння ситуації. Людина може співвіднести символічний сюжет із власним життєвим досвідом, що сприяє глибшому осмисленню переживань.

У психологічному консультуванні це дозволяє клієнтові дистанціюватися від проблемної ситуації та подивитися на неї з іншої перспективи. Подібний механізм символічної інтерпретації описував К.-Г. Юнг, підкреслюючи, що символи є універсальною мовою несвідомого, яка сприяє інтеграції внутрішніх переживань і конфліктів [1].

Важливим психологічним механізмом впливу притч є ідентифікація. У процесі сприйняття символічної історії

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

клієнт може ототожнювати себе з персонажами притчі, переживаючи їхній досвід як власний. Така ідентифікація створює емоційний зв'язок із наративом і дозволяє людині прожити певні життєві ситуації у безпечному символічному просторі.

Завдяки цьому людина отримує можливість переосмислити власні переживання без прямого занурення в травматичні спогади. У психотерапевтичній практиці такий підхід широко використовував М. Еріксон, який застосовував метафоричні історії як форму непрямого терапевтичного впливу, що активізує внутрішні ресурси клієнта [2].

Ще одним важливим механізмом дії притчі є катарсичний ефект. Емоційне переживання символічної історії може сприяти зниженню внутрішнього напруження та усвідомленню глибинних почуттів. У психологічному консультуванні це допомагає клієнтові виразити переживання, які складно сформулювати безпосередньо. Через символічну форму притча створює можливість для безпечного проживання емоцій, що є особливо важливим у роботі з людьми, які переживають наслідки травматичних подій.

У межах когнітивно-поведінкової парадигми притча може розглядатися як інструмент когнітивного переосмислення досвіду. Багато психологічних труднощів пов'язані з негативними переконаннями та автоматичними думками, що формують песимістичне бачення ситуації [3]. Метафоричний наратив дозволяє представити альтернативну модель інтерпретації подій.

Наприклад, труднощі можуть розглядатися не як ознака безпорадності, а як етап розвитку або досвід, що сприяє формуванню нових навичок. Така зміна інтерпретації сприяє формуванню більш адаптивного способу мислення та підвищує рівень психологічної стійкості.

У практиці психологічного консультування притчі можуть використовуватися в різних форматах роботи. В індивідуальній терапії вони застосовуються як засіб стимулювання рефлексії та обговорення життєвих труднощів. Психолог пропонує клієнтові прочитати або прослухати притчу, після чого відбувається спільне обговорення її символічного змісту.

Запитання, спрямовані на інтерпретацію образів і сюжетних елементів, допомагають клієнтові співвіднести історію зі своїм життєвим досвідом. Такий підхід сприяє розвитку рефлексії та формуванню більш усвідомленого ставлення до власних переживань.

У груповій роботі притчі можуть виконувати функцію психоедукаційного інструмента. Колективне обговорення символічної історії сприяє формуванню атмосфери взаємної підтримки та дозволяє учасникам побачити різні способи інтерпретації життєвих ситуацій. Такий формат роботи допомагає людям усвідомити, що їхні переживання є спільними для багатьох, що зменшує відчуття ізольованості та сприяє емоційній підтримці.

Особливу роль притчі можуть відігравати в умовах воєнного стресу, коли людина стикається з відчуттям невизначеності та втрати контролю над майбутнім. Символічні історії дозволяють сформувати нові смислові орієнтири та підтримують віру у можливість змін.

Згідно з логотерапією В. Франкла, здатність знаходити сенс навіть у складних обставинах є важливою умовою психологічної стійкості особистості [4]. Притча, у цьому контексті, може виступати інструментом смислотворення та внутрішньої підтримки.

Водночас важливо підкреслити, що ефективність використання притч залежить від професійної підготовки психолога та врахування індивідуальних особливостей клієнта. Притча повинна відповідати емоційному стану людини та бути зрозумілою у символічному плані. У процесі консультативної роботи психолог не нав'язує клієнтові певну інтерпретацію, а створює умови для самостійного відкриття смислу історії.

Таким чином, психотерапевтичні притчі можуть виступати ефективним інструментом психологічного консультування в умовах воєнного стресу. Їх використання сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості, розвитку рефлексії та формуванню більш адаптивних способів осмислення життєвих труднощів.

Метафоричний характер притч дозволяє працювати з емоційними переживаннями м'яко й опосередковано, що є особливо важливим у ситуаціях травматичного досвіду. Завдяки механізмам ідентифікації, катарсису та когнітивного переосмислення притчі допомагають людині знаходити нові смислові орієнтири та відновлювати психологічну рівновагу.

Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення ефективності застосування психотерапевтичних притч у роботі з різними категоріями населення, які переживають наслідки воєнного стресу. Зокрема, важливим є аналіз впливу таких наративних методів на рівень тривожності, психологічну резильєнтність та здатність до адаптації в умовах тривалих кризових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Юнг К.-Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ: Основи, 2020.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

3. Erickson M., Rossi E. The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis. New York : Irvington, 1980.
4. Beck J. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. New York : Guilford Press, 2011.
5. White M., Epston D. Narrative Means to Therapeutic Ends. New York : Norton, 1990.
6. McLeod J. An Introduction to Counselling. Maidenhead : Open University Press, 2013.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.27

Iryna Lysenkova
Maksym Khobotov

USE OF PSYCHOTHERAPEUTIC PARABLES IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN CONDITIONS OF MILITARY STRESS

The Theses examines the possibilities of using psychotherapeutic parables in psychological counseling under conditions of war-related stress. The relevance of the study is determined by the significant increase in anxiety, uncertainty, and emotional exhaustion among the population caused by the prolonged impact of traumatic events associated with military actions. The socio-psychological consequences of war are manifested in increased tension, a persistent sense of danger, loss of stability, and the growing need for effective forms of psychological support. In this context, the importance of accessible and effective methods of psychological assistance capable of supporting an individual's internal resources is increasing.

Key words: *psychotherapeutic parable, psychological counseling, war-related stress, metaphor, catharsis, cognitive reinterpretation, psychological support.*

Відомості про автора / Information about the Author

Ірина Лисенкова**,** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: ip_lysenkova@ukr.net, ORCID 0000-0003-0227-0840.

Iryna Lysenkova**,** Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: ip_lysenkova@ukr.net, ORCID 0000-0003-0227-0840.

Максим Хоботов**,** здобувач ступеня доктора філософії (PhD), Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: hobotowww@gmail.com, orcid: https://orcid.org/ 0009-0007-8807-7668.

Maksym Khobotov**,** PhD student, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: hobotowww@gmail.com, ORCID: https://orcid.org/0009-0007-8807-7668.

© І. Лисенкова, М. Хоботов
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.28

Наталія Лукіна,
Анна Борисова

ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ПРЕДСТАВНИКІВ РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ З ТІЛЕСНИМИ МОДИФІКАЦІЯМИ

Тези присвячено теоретичному аналізу особливостей характеру осіб раннього дорослого віку з тілесними модифікаціями. Розглянуто результати сучасних досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців щодо самооцінки, самоставлення, акцентуацій характеру, екстраверсії, відкритості до нового досвіду, сумлінності та імпульсивності як характерологічних особливостей, що відрізняють осіб із тілесними модифікаціями, та осіб без них. Виявлено, що психологічний профіль осіб з тілесними модифікаціями є неоднозначним, проте вирізняється певними рисами. Наголошено, що зазначені зв'язки характерологічних рис з практикою тілесних модифікацій мають кореляційний, а не причинно-наслідковий характер, і суттєво варіюються залежно від статі, кількості та виду модифікацій, а також соціокультурного середовища.

Ключові слова: *ранній дорослий вік, тілесні модифікації, риси характеру, акцентуації характеру, самооцінка, відкритість до нового досвіду, сумлінність.*

Питання про те, чи існує специфічний характерологічний профіль особистості з тілесними модифікаціями, привертає увагу дослідників упродовж кількох десятиліть. Накопичені дані – неоднорідні та часом суперечливі, оскільки в них різниться чисельність вибірок, діагностичні методики, та культурний контекст. Проте, систематичний аналіз дозволяє виокремити певні стійкі закономірності. Передусім вчені наголошують, що тілесні модифікації та характер особистості пов'язані кореляційними, а не причинно-наслідковими зв'язками. Їх варто розглядати як взаємопов'язані прояви глибших особистісних настанов, а не як однобічний вплив одного явища на інше [1].

Тілесні модифікації охоплюють широкий спектр практик цілеспрямованої зміни зовнішності тіла – від поширених до радикальних. Найбільш масовими серед них залишаються татуювання (нанесення стійких зображень шляхом введення пігменту під шкіру) та пірсинг (проколювання різних ділянок тіла з метою носіння прикрас). Поряд із ними існують практики, що передбачають більш суттєве фізичне втручання: шрамування (скарифікація), спліт язика, імплантати під шкіру, тунелі та розтягування мочок вух, субдермальні прикраси, депігментація та інші форми трансформації тіла, що різняться за ступенем незворотності й соціальної видимості. Перманентність породжує особливий психологічний зв'язок між людиною та її модифікаціями, які стають невід'ємною частиною тілесного та психологічного образу. Спільним для всіх цих практик є їхній навмисний, свідомо обраний характер – що відрізняє їх від випадкових шрамів або медичних втручань і робить їх предметом психологічного аналізу як форми вираження ідентичності та особливостей рис характеру.

Самооцінка – один із ключових показників у тематиці характеру. Вона має комплексний характер, оскільки розповсюджується на різні прояви особистості, в тому числі зовнішні дані, а також є динамічною і може змінюватись впродовж життя, зокрема мати взаємозв'язок із наявністю в особи тілесних модифікацій. Дослідження вітчизняних науковців, Артюхіної Н. та Козинець В. [2], засвідчують, що показники самооцінки за методикою С. Будассі в осіб без тілесних модифікацій та з ними є загалом подібними: переважна кількість представників обох груп демонструє середню адекватну самооцінку. Водночас відмінності варті уваги. Особи без тілесних модифікацій частіше потрапляли в зону неадекватно завищеної самооцінки, тоді як особи з тілесними модифікаціями – в зону адекватно високої. Тобто простежується можлива схильність досліджуваних без модифікацій до неадекватного переоцінювання себе.

Результати зарубіжних досліджень доповнюють дану характеристику. З одного боку, встановлено, що особи з тілесними модифікаціями характеризуються вищою самооцінкою щодо компетентності та лідерських якостей, а також демонструють менше симптомів соціальної дисфункції [3]. З іншого – дослідження молодих жінок виявило: відстань між теперішнім та ідеальним «Я» суттєво вища в групі з татуюваннями. Це свідчить про нижчу

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

самооцінку і вищу її внутрішню варіабельність. Однак та сама робота показала, що відстань між образом «жінка з татуюванням» і «ідеальним Я» є значно меншою саме у власниць татуювань. Тобто саме татуювання підвищує самооцінку в цій групі – через зміни образу тіла після його нанесення [4]. Таким чином, самооцінка осіб із тілесними модифікаціями – складний, неоднозначний конструкт. Загальний рівень й окремі складові можуть суттєво різнитися.

Тісно пов'язаним із самооцінкою є самоставлення – емоційно-оцінне ставлення особистості до себе. Як виявляють українські дослідники, в групі осіб без тілесних модифікацій виразно переважають високі показники за шкалою самоцінності. У групі з модифікаціями ця шкала розподіляється порівну між середніми та високими показниками. При цьому за шкалами внутрішньої конфліктності та самозвинувачення особи з тілесними модифікаціями демонструють вищі результати [2]. Однак дослідники не інтерпретують це виключно як негативне явище. Можна припустити, що такі показники можуть бути свідченням більш розвиненої внутрішньої рефлексії та глибшої особистісної чутливості.

Дослідники також акцентують увагу на взаємозв'язку між самооцінкою та різними аспектами самоставлення. Було виявлено, що чим вища самооцінка - тим більше виражені самовпевненість, здатність до саморегуляції, прихильність до себе та відчуття власної цінності. Гендерний аспект в дослідженні даної тематики теж виявляється значущим: чоловіки з тілесними модифікаціями демонструють вищий рівень саморефлексії та самосвідомості, тоді як жінки – вищу самовпевненість та більшу прив'язаність до свого тіла. Отже тілесні модифікації по-різному вбудовуються в систему самоставлення залежно від статі. Підвищення самовпевненості, своєю чергою, пов'язане з посиленням схильності до демонстративної поведінки, ригідності мислення та гіпертимних рис. Аналогічна тенденція спостерігається й щодо самокерівництва – його зростання також супроводжується підсиленням демонстративності, застрягання та гіпертимності. Таким чином було зроблено висновок: що більше особа прагне уваги оточення або до застрягання в певних переживаннях та емоційних станах - то більшу впевненість у собі вона відчуває і водночас менше прагне до особистісних змін. Протилежну картину демонструє збудливість – її зростання корелює з посиленням самоприв'язаності, що в свою чергу може свідчити, що надмірна емоційна реактивність гальмує готовність людини до внутрішніх трансформацій і знижує її відкритість до себе. Шкала циклотимності продемонструвала зв'язок із внутрішньою конфліктністю та схильністю до самозвинувачення: нестабільність емоційного фону закономірно посилює самокритику й тенденцію до надмірного самоаналізу [2].

Загалом акцентуації характеру є стрижневим поняттям теми, що відображають структуру характеру. В зазначеному раніше дослідженні, науковці виявили: у групі осіб із тілесними модифікаціями шкали демонстративності, гіпертимності, екзальтованості та циклотимності представлені в зоні наднормових балів. Підвищеною є також шкала емотивності. Постійна активність, надмірна емоційність, екстраверсія та емоційна нестабільність поєднується в єдиний характерологічний профіль. Дослідники припускають, що тілесні модифікації можуть виконувати роль певного «якоря» для осіб із нестабільним емоційним фоном, надаючи їм відчуття стабільності на рівні тіла. Показник тривожності в цій групі розподілений майже порівну між підвищеним і низьким рівнем – що свідчить про різні психологічні функції, які можуть виконувати тілесні модифікації для різних людей [2].

Розглядаючи особливості рис характеру, варто зважати також на стійкий зв'язок тілесних модифікацій із екстраверсією. Переважна кількість осіб із тілесними модифікаціями демонструє низькі показники інтроверсії. Зарубіжні дані підтверджують: екстраверти мають більшу площу татуйованої шкіри, а вищі показники екстраверсії асоціюються з татуюваннями, що символізують індивідуальність. Паралельно виявлено, що вищий рівень екстраверсії пов'язаний із більшою готовністю до тілесних модифікацій – через характерний для екстравертів пошук вражень і відчуттів [5]. В такому контексті тілесна модифікація постає не просто прикрасою, а засобом комунікації із оточенням; маркером власної несхожості, зверненим назовні.

Відкритість до нового досвіду – одна з найпослідовніших характеристик осіб із тілесними модифікаціями. Ця риса передбачає схильність до нових ідей, естетичну чутливість, уяву та інтелектуальну цікавість. Норвезькі науковці встановили, що вищий рівень відкритості пов'язаний із більшою готовністю до тілесних модифікацій: татуювання і пірсинг є нетиповими практиками, природно привабливими для осіб із широким горизонтом інтересів і схильністю до пошуку нових вражень. Також відкритість позитивно корелює з розміром татуйованих ділянок, і з мотивами сексуальності в їх нанесенні. Зокрема статистично значимий зв'язок виявився такий: особи з вищою відкритістю частіше мають татуювання, що оточуючі оцінюють як «дивацькі» або нестандартні. Нетипові татуювання відображають абстрактне та дивергентне мислення – вони не сигналізують про конформність, а навпаки; і виявились одними з небагатьох ознак, що точно відображають реальну особистість власника [5].

На противагу, китайське дослідження серед студентів не виявило прямої кореляції між тілесними

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

модифікаціями та відкритістю, що дослідники пояснюють специфікою консервативної культури, яка не заохочує індивідуальність. Проте навіть там, де кореляція не досягає статистичної значущості, спостерігається помітна позитивна тенденція: рівень відкритості вищий серед тих, хто має більш толерантне ставлення до тілесних модифікацій [1]. Тому наведений огляд демонструє реальність зв'язку між наявністю татуювань, пірсингу та іншого із відкритістю таких осіб до нового досвіду, але реалізується по-різному залежно від соціокультурного середовища.

Якщо відкритість виступає позитивним корелятом, то сумлінність демонструє протилежну тенденцію. Загалом в осіб із татуюваннями та пірсингом виявляють нижчий рівень цієї риси. Особи з вищою сумлінністю схильні до самодисципліни та надають перевагу запланованій, а не спонтанній поведінці – відтак нижча сумлінність закономірно асоціюється з вищою готовністю до тілесних модифікацій. Оскільки для певної частки осіб рішення про татуювання, пірсинг чи інші модифікації приймаються спонтанно - це не суперечить логіці виявленої закономірності [5].

Стосовно імпульсивності дані є помірними. Татуйовані дорослі виявляють дещо вищу моторну імпульсивність і більшу готовність до ризику в окремих сферах, однак розміри ефекту є незначними. Суттєвих міжгрупових відмінностей за такими показниками, як уважнісна імпульсивність або схильність до нудьги, не виявлено[6].

Таким чином, з огляду на сучасні дослідження можна зробити висновок про більшу подібність осіб з тілесними модифікаціями та без них, ніж це виявлялося десятиліттями раніше: модифікації тіла дедалі більше входять до мейнстриму, стираючи колись приписувані носіям стереотипи. Психологічний профіль представників раннього дорослого віку з тілесними модифікаціями доволі не однозначний, проте відзначаються певні тенденції: адекватно висока й водночас внутрішньо суперечлива самооцінка; розвинена рефлексія поряд зі схильністю до самозвинувачення; наднормові акцентуації демонстративності, гіпертимності та екзальтованості; виражена екстраверсія та відкритість до нового досвіду; знижений рівень сумлінності. Розуміння особливостей рис характеру представників раннього дорослого віку з тілесними модифікаціми відкриває перспективи для більш точного психологічного портрету. Проблематика лишається актуальною для подальшого дослідження та має теоретичне і практичне значення, зокрема для роботи психолога із клієнтами раннього дорослого віку, які мають тілесні модифікації.

Список використаних джерел

1. Kangni, O. (2023) The Relationship Between the Level of Openness and Body Arts. Journal of Education Humanities and Social Sciences, 9, (pp. 100-104)
2. Artiukhina, N., Kozynets V. (2023) Tilesni modyfikatsii yak vidobrazhennia psykholohichnykh osoblyvostei osobystosti [Bodily modifications as a reflection of psychological personality characteristics]. Habitus, 50, (pp. 63-68) [in Ukrainian].
3. Pajor, A. J., Broniarczyk-Dyła, G., Świtalska, J. (2015) Satisfaction with life, self-esteem and evaluation of mental health in people with tattoos or piercings. Psychiatr. Pol., 49 (3), (pp. 559-573)
4. Kertzman, S., Kagan, A., Hegedish, O., Lapidus, R., Weizman, A. (2019) Do young women with tattoos have lower self-esteem and body image than their peers without tattoos? A non-verbal repertory grid technique approach. PloS ONE, 14(1): e0206411
5. Breivik, G., Sagoe, D., Loland, S. (2022) Personality and willingness towards performance enhancement and body modification: A cross-sectional survey of a nationally representative sample of Norwegians. Frontiers in Sports and Active Living, 4: 906634
6. Swami, V., Tran, U. S., Kuhlmann, T., Stieger, S., Gaughan, H., Voracek, M. (2015) More similar than different: Tattooed adults are only slightly more impulsive and willing to take risks than Non-tattooed adults. Personality and Individual Differences, 88, (pp. 40-44)

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.28

NataliaLukina,
Anna Borysova

CHARACTEROLOGICAL PROFILE OF YOUNG ADULTS WITH BODY MODIFICATIONS

The thesis is devoted to a theoretical analysis of personality traits in early adulthood individuals with body modifications. The study reviews findings from modern domestic and international research concerning self-esteem, self-attitude, character accentuations, extraversion, openness to experience, conscientiousness, and impulsivity as characterological traits that distinguish individuals with body modifications from those without them. It is established that the psychological profile of individuals with body modifications is ambiguous, yet exhibits certain distinctive traits. It is emphasized that the identified associations between characterological traits and body modification practices are correlational and not causal in nature, and vary considerably depending on gender, the number and type of modifications, as well as the sociocultural context.

Keywords: *early adulthood, body modifications, personality traits, character accentuations, self-esteem, openness to experience, conscientiousness.*

Відомості про автора / Information about the Author

Наталія Лукіна, к. психол. н., старший викладач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: lukina.natalia@ukr.net

Natalia Lukina, PhD in Psychology, Lecturer at the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: lukina.natalia@ukr.net

Анна Борисова, здобувачка освіти IV курсу спеціальності 053 «Психологія», Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: awry@ukr.net, orcid: https://orcid.org/0000-0002-2265-203X

Anna Borysova, 4th year student of the specialty 053 «Psychology» of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: awry@ukr.net, orcid: https://orcid.org/0000-0002-2265-203X

© Н. Лукіна, А. Борисова

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.29

Наталія Лукіна

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Тези представляють теоретичний аналіз взаємозв'язку цільової спрямованості особистості та перфекціонізму. Виділено конструктивний та деструктивний перфекціонізм. Цільову спрямованість перфекційної особистості представлено на основі трьох типів перфекціонізму: перфекціонізм, що спрямований на себе, перфекціонізм, що спрямований на інших та соціально-приписаний перфекціонізм. Представлена теоретична модель показує, що особистість має цілі, які проявляються у конструктивному чи деструктивному перфекціонізмі. Це залежить від типу перфекціонізму, компонентів, позицій й факторів, які формують її цільову спрямованість.

Ключові слова: *особистість, цільова спрямованість, конструктивний перфекціонізм, деструктивний перфекціонізм, теоретична модель.*

Аналіз проблеми цільової спрямованості та перфекціонізму у дослідженнях закордонних та вітчизняних вчених показав, що перфекціонізм, як психологічний феномен переважно досліджувався зарубіжними науковцями, натомість дослідження цільової спрямованості особистості, зокрема її взаємозв'язок з перфекціонізмом є малодослідженим явищем.

Ціль – ідеальне уявлення результату, який має бути досягнутий під час людської діяльності. А цільова спрямованість – це властивість особистості ставити перед собою цілі, які будуть реалізовані у майбутньому. Кожній особистості властиві цілі, які відрізняються різноманітністю, індивідуальністю та спрямовані на досягнення матеріальних чи духовних благ. Розглядаючи піраміду потреб А. Маслоу [1] бачимо, що причиною виникнення бажань є природні потреби людини.

За своєю різноманітністю цілі можуть бути навіяні як зовні (батьки, близькі люди, друзі, наставники та інші) так і власні (цілі, досягнення яких для особистості дуже важливе); явні (ясні та зрозумілі) та не явні (людина не розуміє як досягти, але мета існує); короткострокові, довгострокові та періодичні. Кожна людина має глобальну, дальню ціль, яка є довгостроковою та досягається від 5 до 15 років (створення сім'ї, придбання житла, тощо). Середньострокові – це цілі, реалізація яких має термін 3 місяці – 3 роки (близькі цілі). Такі цілі є частиною високих цілей або є самостійними. Можна сказати, що відсутність цілей ототожнюється з відсутністю сенсу життя особистості. Так, найважливіша ціль у житті людини поділяється на ряд більш окремих цілей, а ті, у свою чергу, на ще більш окремі (ситуативні) цілі й так аж до конкретних вчинків повсякденного життя. Це значить, що сенс життя – це не лише сукупність цілей, а їх ієрархія та координація. В той самий час, сенс життя як загальна категорія, повинна бути у кожній конкретній цілі та розкриватися через неї, але інколи деякі конкретні ситуативні або повсякденні цілі суперечать йому [2].

За термінологією психологічного словника, перфекціонізм (від лат. Perfectus – досконалість) – це вчення про спроможності людини і всього людства до вдосконалення. Перфекціонізм передбачає наявність деякого абсолютного позитивного зразка, прагнення наблизитися до якого є сенсом людського життя [4]. Таким чином, сенс існування людини пов'язаний з її цільовою спрямованістю.

Проаналізувавши дослідження перфекціонізму у психології, виявлено, що даний феномен розглянуто як переконання, що найкращого результату можна (або потрібно) досягти, а у патологічній формі передбачено прийнятним лише досконалий результат роботи. Нами розглянуто, що перфекціонізм може бути як «нормальною» характеристикою особистості, так і невротичним психічним відхиленням від норми звичайної людини.

Теоретичний аналіз особливостей цільової спрямованості перфекціоністів зроблений, спираючись на структуру перфекціонізму Х'юїтта та Флетта [7]. Якщо перфекціонізм, що спрямований на себе передбачає «позитивне прагнення до досягнень», то людині властива позитивна самооцінка, самоактуалізація, вона чітко

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

усвідомлює свою самоефективність. Іншими словами, це здоровий перфекціонізм, коли людина чітко ставить перед собою цілі та алгоритмічно їх виконує. З іншого боку, перфекціонізм, що орієнтований на себе, не завжди є здоровим та нормальним явищем. У деяких випадках, людина пред'являє до себе дуже високі очікування через те, що основним мотивом її поведінки є страх невдачі. У такому випадку ставляться занадто високі цілі та як наслідок перфекціоніст незадоволений отриманим результатом. Таким чином, люди, яким характерний даний тип перфекціонізму, мають цільову спрямованість, але не завжди вона є корисною та передбачає здоровий характер.

Перфекціонізм, що спрямований на інших проявляється у занадто досконалих очікуваннях стосовно інших. Припустимо, що цільова спрямованість таких особистостей виражається через пред'явлення високих вимог до оточення. Наприклад, якщо керівник створює суворі вимоги для своїх підлеглих, тоді й показник ефективності праці буде на високому рівні. Така сама ситуація в освітній діяльності – високі вимоги до здобувачів, і як результат показники ефективності продуктивної навчальної діяльності.

Соціально-приписаний перфекціонізм розглянуто з двох позицій. З одного боку, такі люди намагаються відповідати потребам та очікуванням інших та для них властиві ззовні навіянні цілі (батьками, педагогами та іншими значущими для них людьми). З іншого боку, це можуть бути й не явні цілі, коли людина погано розуміє навіщо ця ціль потрібна, але існує мета досягти її, тому що від неї це очікується. Таким чином, можна припустити, що соціально-приписуваним перфекціоністам властива цільова спрямованість, яка визначається іншими людьми.

Залежно від ступеня вираженості кожної зі складових, можна говорити про чотири типи перфекціонізму:

- надмірний, для якого характерні дуже високі показники стандартів та поляризації;
- помірний, якому властиві високі показники стандартів, однак низькі поляризації мислення;
- недостатній, для якого характерні низька вираженість стандартів і, водночас, висока поляризація мислення;
- невиражений (відсутній), коли обидві складові перфекціонізму мають низькі показники й можна говорити, що за таких умов він майже або взагалі відсутній.

Якщо проаналізувати характерну цільову спрямованість, припускаємо, що для недостатнього та невираженого типів характерне виконання поставлених цілей й отримання результату, який не відповідає вимогам, які ставляться перед ними. Водночас може спостерігатися такий феномен, як прокрастинація – свідоме відкладання виконання намічених дій, незважаючи на те, що це буде причиною певних проблем [5]. За таких умов застосовуються будь-які можливості, аби відкласти реалізацію задуманого, поки не настає так званий deadline – термін, після якого вже пізно намагатися надолужити згаяне, при цьому особистість може відчувати як повну апатію та байдужість, так і високу тривожність, почуття провини, страх перед можливими наслідками, тобто перебувати у досить напруженому й нервовому стані [5]. Надмірний тип перфекціонізму характеризується занадто високим прагненням довершеності, неможливістю отримати задоволення від виконання діяльності. Особистість, якій притаманний такий тип перфекціонізму, може надмірно витрачати власний ресурс, постійно переробляти й без того гарно виконану роботу, що призводить до виснаження, емоційного вигоряння та можливої невротизації. Окрім цього надмірно завищені уявлення про довершеність можуть призвести до відмови від завдання взагалі, через уявну неможливість досягти досконалості його виконання [6].

Отже, проаналізувавши розглянуті типи перфекцонізму, з'ясовано, що перший, третій та четвертий типи є неконструктивними формами, тоді як найбільш оптимальним є помірний тип, оскільки сприяє досягненню довершеності, постановці реалістичних цілей для виконання, отриманні задоволення від результатів своєї діяльності й тому розглядається як конструктивна форма.

На основі опрацювання наукових джерел, нами запропонована теоретична модель взаємозв'язку перфекціонізму та цільової спрямованості (рис. 1). Дана модель показує причини виникнення параметрів перфекціонізму (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально-приписаний перфекціонізм), які можуть мати вираження у конструктивній або деструктивній формі. Особистість з тим чи іншим параметром перфекціонізму, через компоненти (емоційний, когнітивний, поведінковий), позиції (егоцентрична, раціональна та альтруїстична) та в залежності від факторів, що сприяють формуванню її цільової спрямованості, має цілі, які проявляються у конструктивному чи деструктивному перфекціонізмі.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»



Рис. 1. Теоретична модель взаємозв'язку перфекціонізму та цільової спрямованості
Джерело: сформовано автором на основі [2;3;6;7]

Таким чином, узагальнення наукових поглядів як зарубіжних так і вітчизняних психологів дозволяє визначати спрямованість як провідну психічну властивість особистості, або як структурний компонент особистості, що складається із сукупності мотивів, потреб, інтересів, схильностей, прагнень, ціннісних орієнтацій, цілей та установок. Зроблений теоретичний аналіз дозволив виділити основні наукові положення, що склали основу теоретичної моделі взаємозв'язку перфекціонізму і цільової спрямованості.

Список використаних джерел

1. Andrusyshyn B. Piramida potreb Abrakhama Maslou (teoriia motyvatsii) ta yii nedoliky z pohliadu suchasnosti. 77-ma Studentska naukovo-tekhnichna konferentsiia. Sektsiia «Publichne upravlinnia ta administruvannia»: zbirnyk tez dopovidei, 7 lystopada 2019 roku, Lviv. Lviv : Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniky, 2019. pp. 8–9 [in Ukrainian].
2. Vasyliev Ya. V. Zahalna psykholohiia (futurrealnyi pidkhid): navch.posib. ChDU im. Petra Mohyly. Mykolaiv. 2012. 196 p. [in Ukrainian].
3. Lukina N. B. Psykholohichni osoblyvosti tsilovoi spriamovanosti perfektsiinoi osobystosti : dys. ... kand. psykholohichnykh nauk. Mykolaiv: Chornomorskyi natsionalnyi universytet imeni Petra Mohyly, 2020. 210 s. [in Ukrainian].
4. https://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/m/s2.pl?Article=14228&action=showSlovnyk inshomovnykh sliv. Retrieved from: https://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/m/s2.pl?Article=14228&action=show [in Ukrainian].
5. Balkis M., & Duru E. The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. Educational Sciences: Theory & Practice, 7(1), 2007.P 376-385.
6. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assessement and association with psychopathology. Social Psychology. 1991. V. 60. No 3. P. 456-470.
7. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology//J. Person. Soc. Psychol. 1991. Vol. 60. P. 420–470.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.29

Natalia Lukina

THEORETICAL MODEL OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL GOAL ORIENTATION AND PERFECTIONISM

The theses present a theoretical analysis of the relationship between goal orientation and perfectionism. Constructive and destructive perfectionism are distinguished. The goal orientation of a perfectionist personality is presented based on three types of perfectionism: self-directed perfectionism, other-directed perfectionism, and socially prescribed perfectionism. The presented theoretical model shows that a person has goals that manifest themselves in constructive or destructive perfectionism. This depends on the type of perfectionism, components, attitudes, and factors that shape their goal orientation.

Key words: *personality, goal orientation, constructive perfectionism, destructive perfectionism, theoretical model.*

Відомості про автора / Information about the Author

Наталія Лукіна, к.психол.н., старший викладач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: lukina.natalia@ukr.net

Natalia Lukina, PhD in Psychology, Lecturer at the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: lukina.natalia@ukr.net

© Н. Лукіна

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.30

Олена Мухіна,
Ірина Кучманич

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ДИСФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ ЯК ЧИННИКИ ПОРУШЕННЯ ОСВІТНЬОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Розглянуто взаємозв'язок прокрастинації та дисфункціональних переконань як чинників порушення освітньої саморегуляції здобувачів вищої освіти. Обґрунтовано роль когнітивних механізмів у формуванні дезадаптивної навчальної поведінки.

Ключові слова: *прокрастинація, саморегуляція, дисфункціональні переконання, студенти, КПТ.*

Сучасна система вищої освіти функціонує в умовах зростання вимог до автономності, відповідальності та здатності здобувачів освіти до самостійної організації навчальної діяльності. У цьому контексті освітня саморегуляція виступає ключовою умовою ефективного навчання, академічної успішності та психологічного благополуччя. Водночас однією з поширених проблем, що ускладнює процес саморегуляції, є прокрастинація.

У психологічних дослідженнях прокрастинація визначається як свідоме відкладання виконання значущих завдань попри усвідомлення можливих негативних наслідків такої поведінки (Steel, 2007). На відміну від раціонального перенесення діяльності, вона супроводжується внутрішнім конфліктом між наміром і поведінкою, а також негативними емоційними переживаннями, зокрема тривогою, почуттям провини та напруженням.

У межах сучасних підходів прокрастинація розглядається як форма порушення саморегуляції, за якої короткострокове зниження емоційного напруження набуває пріоритету над досягненням довгострокових цілей (Sirois & Pychyl, 2013). Відкладання діяльності виконує функцію емоційного уникання, що закріплюється через механізм негативного підкріплення.

У студентському середовищі прокрастинація має специфічні прояви, зумовлені поєднанням академічного навантаження, високої значущості оцінювання та необхідності самостійної організації навчальної діяльності. Дефіцит навичок планування, емоційна вразливість до ситуацій оцінювання та недостатній рівень сформованості саморегуляції створюють умови для закріплення прокрастинативної поведінки як стабільної стратегії реагування.

Важливим психологічним чинником прокрастинації є дисфункціональні переконання. У когнітивно-поведінковій парадигмі вони розглядаються як ригідні когнітивні установки щодо себе, власних можливостей і вимог до результату, які спотворюють інтерпретацію ситуацій і сприяють виникненню дистресу (Beck, 1976; Beck, 2023).

У навчальній діяльності поширеними є переконання перфекціоністичного характеру, зокрема:

- «я повинен зробити ідеально»;
- «помилка означає невдачу»;
- «якщо не впораюсь, це свідчить про мою неспроможність».

Такі установки підвищують суб'єктивну загрозливість навчальних ситуацій і супроводжуються страхом невдачі, соромом та тривогою. У результаті прокрастинація виступає як стратегія уникання емоційного дискомфорту.

Окрім перфекціоністичних установок, важливу роль відіграють також когнітивні викривлення, зокрема катастрофізація, дихотомічне мислення та надмірна узагальненість. Вони сприяють формуванню негативних очікувань щодо результатів діяльності та підсилюють емоційний дискомфорт, що підвищує ймовірність уникання.

Поєднання прокрастинації та дисфункціональних переконань формує замкнений психологічний цикл:

- Активізація негативних переконань
- Зростання тривоги та страху оцінювання
- Уникання діяльності (прокрастинація)
- Тимчасове полегшення
- Посилення переконань про власну неефективність

Цей цикл має самопідтримувальний характер і зумовлює хронізацію прокрастинативної поведінки у

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

навчальній діяльності.

Таким чином, прокрастинація та дисфункціональні переконання безпосередньо пов'язані з порушенням механізмів освітньої саморегуляції. Це визначає необхідність більш детального розгляду цього феномену. Освітня саморегуляція визначається як здатність особистості планувати, організовувати та контролювати власну навчальну діяльність. Вона включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти та забезпечує ефективну адаптацію до вимог освітнього середовища. Недостатній рівень її розвитку проявляється у труднощах постановки цілей, планування часу та завершення завдань і підвищує ризик формування дезадаптивних стратегій, зокрема прокрастинації.

У контексті освіти для сталого розвитку саморегуляція розглядається як метакомпетентність, що забезпечує здатність до відповідального прийняття рішень і довгострокового планування. Прокрастинація в цьому випадку виступає не лише індивідуальною проблемою, а й фактором, що впливає на якість освітнього процесу. Отже, розуміння когнітивних механізмів прокрастинації створює підґрунтя для розробки ефективних підходів до її подолання у навчальній діяльності та формування здатності до безперервного навчання.

З позицій когнітивно-поведінкового підходу ефективна робота з прокрастинацією передбачає:

- виявлення дисфункціональних переконань;
- їх когнітивну реструктуризацію;
- розвиток толерантності до емоційного дискомфорту;
- формування адаптивних стратегій саморегуляції.

Формування таких навичок сприяє підвищенню академічної ефективності та психологічної стійкості здобувачів освіти.

Метою дослідження є аналіз взаємозв'язку прокрастинації та дисфункціональних переконань у здобувачів вищої освіти в контексті освітньої саморегуляції.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів для розробки програм психоедукації та психологічної підтримки студентів.

Висновки: Прокрастинація та дисфункціональні переконання формують взаємопідсилювальний механізм, що має самопідтримувальний характер і порушує освітню саморегуляцію. Робота з когнітивними установками визначається як ключовий напрям психологічної допомоги та сприяє підвищенню академічної ефективності й психологічної стійкості здобувачів освіти.

Список використаних джерел

1. Beck, J. S. (2023). Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Київ: Науковий світ.
2. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.
3. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65-94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65
4. https://doi.org/10.1111/spc3.12011Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. Social and Personality Psychology Compass, 7(2), 115-127. https://doi.org/10.1111/spc3.12011

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.30

Olena Mukhina
Iryna Kuchmanich

PROCRASTINATION AND DYSFUNCTIONAL BELIEFS AS FACTORS AFFECTING EDUCATIONAL SELF-REGULATION IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

The study examines the relationship between procrastination and dysfunctional beliefs as factors disrupting educational self-regulation in higher education students. The role of cognitive mechanisms in the formation of maladaptive learning behavior is substantiated.

Key words: *procrastination, self-regulation, dysfunctional beliefs, students, CBT.*

© О. Мухіна, І. Кучманич
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.31

Ірина Остополець,
Інна Барташук

ОСОБИСТІСНІ ТА КОГНІТИВНА АСПЕКТИ КРЕАТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Тези представляють теоретико-методологічний аналіз особистісних та когнітивних аспектів креативності особистості. Узагальнено наукові погляди вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо сутності, структури та механізмів прояву креативності особистості. Визначено ключові умови розвитку творчого потенціалу та обґрунтовано значення креативності як важливого ресурсу особистісного саморозвитку, адаптації та самореалізації в сучасному суспільстві. Отримані теоретичні узагальнення можуть слугувати підґрунтям для подальших емпіричних досліджень проблеми креативності особистості.

Ключові слова: *креативність, креативна особистість, особистісні та когнітивні аспекти креативності, особистість.*

У сучасних умовах стрімких соціальних змін, інноваційного розвитку суспільства та зростання вимог до професійної мобільності особливої актуальності набуває проблема креативності особистості. Здатність людини генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення та гнучко адаптуватися до змін розглядається як важливий чинник її успішної самореалізації. Проблема креативності є однією з провідних у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з питаннями творчості, самореалізації та розвитку особистості. В умовах швидких соціокультурних змін і зростаючих вимог до інноваційності діяльності креативність розглядається як важлива психологічна характеристика, що забезпечує здатність людини генерувати нові ідеї, знаходити оригінальні способи розв'язання проблем і ефективно адаптуватися до нових умов.

За В. Павленко, креативність розглядається як вроджена властивість особистості, притаманна людині від самого народження. Вона виступає однією з найвищих форм її активності та важливою індивідуальною характеристикою. Саме через креативність особистість має можливість проявляти свій внутрішній світ і водночас трансформувати його в процесі самовираження та діяльності [9, с.11].

Як зазначає М. Ілляхова, креативність можна визначити як цілеспрямовану й прагматично зорієнтовану активність особистості, спрямовану на пошук ефективних способів розв'язання життєвих і професійних завдань. Вона виявляється у створенні нових, оригінальних ідей, результатом яких стають інновації та можливості для самопрезентації. У цьому контексті важливим структурним компонентом креативності є прагматичність – усвідомлення того, що саме потрібно створити, з якою метою, для кого і який результат очікується в підсумку [4].

Ми погоджуємося з думкою В. Шафранського, що креативність розглядається і як системна характеристика інтелекту, і як сукупність психічних особливостей, що забезпечують продуктивні перетворення в діяльності особистості. Вона також проявляється в оригінальному способі презентації власної індивідуальності іншим. Креативною вважається людина, яка має внутрішні передумови до творчої діяльності, сформовані особистісні утворення, своєрідність інтелектуальної сфери та відповідні нейрофізіологічні задатки, що зумовлюють її творчу ініціативність. Отже, креативність постає як важливий параметр і показник творчої активності особистості [10].

Як говорить Ю. Колісник-Гуменюк, креативність можна трактувати як процес створення чогось оригінального й водночас цінного, такого, що вирізняється неповторністю, виразністю та винахідливістю. Вона постає як здатність особистості гнучко й адаптивно реагувати на потребу в нових підходах, ідеях і продуктах. Саме ця здатність забезпечує можливість усвідомлювати й відкривати нове в реальності, причому сам творчий процес може відбуватися як на свідомому, так і на несвідомому рівнях [2].

Варто розрізняти поняття творчості та креативності, оскільки вони не є тотожними. Творчість зазвичай пов'язують зі створенням нового й унікального продукту, найчастіше у сферах мистецтва, музики чи літератури. Натомість креативність має ширше значення й охоплює здатність знаходити та застосовувати нестандартні рішення й підходи в різних галузях, зокрема в науці, IT та бізнесі. Іншими словами, креативність можна розглядати як уміння генерувати ідеї, тоді як творчість – як процес їх практичного втілення. Отже, креативність виступає своєрідним інструментом, а творчість – його результатом [12].

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

На думку О. Баніт, креативність є складовою, яку можна і доцільно розвивати. Кожна людина має вибір – удосконалюватися або залишатися на наявному рівні розвитку. Водночас для викладача графічного дизайну такого вибору фактично немає, адже професійна діяльність потребує безперервного саморозвитку та вдосконалення. При цьому важливо усвідомлювати як позитивні, так і можливі негативні аспекти розвитку креативності та враховувати їх як у власному житті, так і в освітньому процесі [1].

Ю. Гасюк зазначає, що у сучасному розумінні креативність – це не лише прояв оригінальності, а й здатність створювати нове, що має цінність. Її наукове вивчення як самостійного феномену розпочалося в середині XX століття, коли Дж. П. Гілфорд у своїй президентській доповіді перед Американська психологічна асоціація (1950 рік) вперше окреслив креативність як окрему від загального інтелекту здатність. До 1960-х років її розглядали як рису, притаманну лише обраним геніям, однак завдяки дослідженням Ел. П. Торренс утвердилося розуміння креативності як навички, яку можна розвивати. Запропонована ним модель включає такі складові, як швидкість, гнучкість і оригінальність. У межах цього підходу основна увага зосереджується не стільки на якості кінцевого продукту, скільки на характеристиках і процесах, що забезпечують творчу продуктивність [2].

Ф. Баррон визначає низку характеристик соціального мікросередовища, які сприяють розвитку креативності. Зокрема, йдеться про створення умов, у яких поведінка людини має невисокий рівень жорсткої регламентації, що забезпечує свободу для експериментування та пошуку нових рішень. Важливим також є середовище з високим ступенем невизначеності, де відсутні готові алгоритми дій і необхідно самостійно знаходити відповіді [2].

У психологічному контексті креативність розглядають як динамічний процес, що інтегрує уяву, гнучкість мислення та готовність ризикувати, дозволяючи людині відходити від стандартних схем і шаблонів. Її розуміння сприяє не лише професійному розвитку, а й особистісному зростанню, роблячи життя більш адаптивним і насиченим змінами. До основних характеристик креативності зазвичай відносять новизну, оригінальність і практичну цінність. Вона може оцінюватися за допомогою спеціальних методик, однак її головна сутність полягає у здатності перетворювати звичне на незвичайне та знаходити нові можливості у знайомих ситуаціях [3].

М. Шпак зазначає, що проблема креативності особистості привертала увагу мислителів, дослідників і науковців ще з найдавніших часів і залишається актуальною до сьогодні. Вивченням різних аспектів розвитку креативності та творчих здібностей займаються представники різних наукових галузей – психології, педагогіки, філософії, менеджменту, а також сфери культури й мистецтва. Аналіз наукових джерел свідчить, що у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях відсутнє єдине, чітко визначене трактування поняття «креативність». Дослідники використовують його в різних контекстах, що зумовлює різноманітність підходів до розуміння цього феномена та відсутність уніфікованого визначення й донині [11, с.58].

Дослідження креативності в психології здійснювалося в межах різних теоретичних підходів, що зумовило формування багатьох концепцій, спрямованих на пояснення природи, структури та механізмів творчої діяльності. Різноманітність теорій свідчить про складність феномена креативності та його інтегративний характер, оскільки він охоплює когнітивні, особистісні, мотиваційні та соціокультурні аспекти. Окрім когнітивних концепцій, існують гуманістичні та особистісні теорії, які акцентують увагу на внутрішньому потенціалі людини, її самореалізації та мотивації творчості. Узагальнення основних психологічних теорій креативності дозволяє сформувати цілісне уявлення про механізми творчого процесу та визначити чинники, що сприяють розвитку креативності особистості.

Основні психологічні теорії креативності розглядають творчість як процес створення принципово нових ідей, що базується на дивергентному мисленні, інтелектуальній активності, мотивації та особистісних характеристиках. До ключових підходів належать теорія інтелектуальної обдарованості (Гірфорд, Торренс), діяльнісний підхід (Моляко, Богоявленська) та психоаналітичні теорії, які фокусуються на перетворенні творчого потенціалу на реальні результати.

Структуру креативності та її психологічні складові в різні періоди розвитку науки досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Так, Дж. П. Гілфорд у межах своєї концепції виокремлював у структурі креативності низку здібностей, зокрема: уміння виявляти та формулювати проблеми; здатність продукувати велику кількість ідей; гнучкість мислення як можливість створювати різноманітні варіанти рішень; оригінальність як схильність до нестандартних реакцій на стимули; здатність до деталізації та вдосконалення об’єктів; а також уміння аналізувати й синтезувати інформацію для розв’язання проблем [8].

Відомо, що щодо походження креативності, або креативних здібностей особистості, існує дві основні гіпотези. Згідно з першою, запропонованою в останній третині XX століття відомим ученим-антропологом А. Барнетт, виникнення креативності пов’язується з поступовими та тривалими змінами в культурному й демографічному розвитку людської цивілізації. Інша гіпотеза, сформульована сучасними дослідниками вже на початку XXI століття, передбачає, що креативність з’явилася понад 50 тисяч років тому внаслідок раптової генетичної мутації в структурі людського мозку [7].

Особливий інтерес у цьому контексті становить позиція Елліс Пол Торренс, який розглядав креативність як процес, пов’язаний із особливим способом сприйняття проблемних ситуацій, що виникають через недостатність знань. Учений підкреслював, що креативність проявляється у здатності помічати труднощі та суперечності,

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

формулювати проблеми, висувати припущення й будувати гіпотези щодо їх розв'язання. Інакше кажучи, за Торренсом, креативність ґрунтується на підвищеній чутливості до прогалин і невідповідностей у знаннях, умінні виявляти проблемні ситуації та знаходити шляхи їх подолання через генерацію і перевірку гіпотез. Важливими етапами цього процесу є оцінювання та коригування попередніх припущень, а також остаточне формулювання результатів вирішення проблеми [7].

У контексті викладеного варто зазначити, що серед численних типологічних характеристик креативної особистості особливої уваги заслуговує підхід сучасного психолога С. Девіс. Згідно з його концепцією, структура креативної особистості охоплює тринадцять базових якостей, які комплексно відображають її творчий потенціал і особливості прояву креативності: усвідомлення; оригінальність; незалежність; схильність до ризику; енергійність; артистичність; зацікавленість; почуття гумору; неупередженість; потреба в усамітненні; інтуїтивність; ентелехія [13].

У результаті розгляду основних психологічних теорій креативності встановлено, що даний феномен є багатогранним і не може бути пояснений у межах одного теоретичного підходу. Різні наукові концепції по-різному інтерпретують природу творчості: когнітивні теорії акцентують увагу на особливостях мислення та інтелектуальних процесах, особистісні підходи – на індивідуально-психологічних рисах, психоаналітичні – на несвідомих механізмах, а гуманістичні та соціокультурні – на ролі середовища та самореалізації особистості.

Креативність як складне психологічне утворення не є однорідною властивістю, а має багаторівневу структуру, що включає взаємопов'язані когнітивні, особистісні та мотиваційні компоненти. У сучасній психологічній науці креативність розглядається як інтегральна характеристика особистості, яка проявляється у здатності до створення нових, оригінальних та соціально значущих ідей, рішень і продуктів діяльності. Вивчення структури креативності дозволяє визначити її основні складові та зрозуміти механізми їх взаємодії у процесі творчої діяльності. Особливого значення набуває аналіз когнітивних процесів (дивергентне мислення, гнучкість, швидкість генерації ідей), а також особистісних характеристик, таких як відкритість до досвіду, самостійність мислення, толерантність до невизначеності та внутрішня мотивація.

Високий рівень креативності значною мірою зумовлюється сформованістю ключових компетентностей особистості. Зокрема, важливим є вміння збирати нові ідеї, що активізує пошукову діяльність фахівця та сприяє накопиченню й збереженню інноваційних рішень. Не менш значущим є вміння проблематизувати ситуацію, адже в процесі генерування нових ідей людина виходить за межі зони комфорту, де звичні способи розв'язання завдань втрачають ефективність. Після подолання когнітивних і емоційних труднощів проблемна ситуація переходить у продуктивний мисленнєвий процес, основою якого виступає креативність. Також важливою складовою є здатність до розширення сприйняття ситуації та використання нестандартних стратегій розв'язання завдань. Окремо варто відзначити вміння долати соціальні та фізіологічні подразники зовнішнього середовища, що впливають на ефективність діяльності. Отже, креативна компетентність визначається як сукупність здібностей і навичок фахівця, що забезпечують його здатність конструктивно виходити за межі звичних, шаблонних схем мислення, поведінки та діяльності у проблемних ситуаціях [5, с.54].

Таким чином, креативність, на нашу думку, постає як психологічний феномен, що поєднує особистісні та когнітивні складові. Вона виявляється не лише як здатність до продукування оригінальних ідей, а й як системна якість інтелекту, що забезпечує продуктивні перетворення в діяльності та сприяє самореалізації особистості. Креативність охоплює внутрішні передумови творчої активності, особливості мотиваційної та ціннісної сфер, специфіку мислення, уяви й інтелектуальних процесів. Важливою характеристикою креативності є її прагматична спрямованість: вона передбачає усвідомлення мети, адресата й очікуваного результату творчої діяльності. Водночас креативність забезпечує адаптивне реагування на нові вимоги середовища, відкритість до змін і здатність створювати інноваційні продукти, що мають суспільну або особистісну цінність.

Ми вважаємо, що креативність є складним багатокомпонентним утворенням, яке включає взаємопов'язані когнітивні, особистісні та мотиваційні складові. Вона проявляється не лише як здатність до генерації нових ідей, але й як інтегральна характеристика мислення та поведінки людини. Було визначено, що основними показниками креативності виступають оригінальність, гнучкість мислення, швидкість генерування ідей та рівень їх деталізації. Саме ці параметри дозволяють здійснювати об'єктивну діагностику творчих здібностей та оцінювати рівень їх розвитку в особистості.

Список використаних джерел

1. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5154/1/%D0%91%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%82_-%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD.-2009.pdfБаніт О. Креативність як складова професійної майстерності викладача графічного дизайну. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5154/1/%D0%91%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%82_-%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD.-2009.pdf (дата звернення: 04.05.2026).
2. https://www.gasformind.com/shcho-take-kreatyvnist/Гасюк Ю. Креативність: як вона формується і чому справа

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

не лише в генах. URL: https://www.gasformind.com/shcho-take-kreatyvnist/ (дата звернення: 04.05.2026).
3. https://engage.org.ua/shho-take-kreatyvnist-glyboke-zanurennya-v-sutnist-tvorchogo-myslennya/Давиденко М. Що таке креативність: глибоке занурення в сутність творчого мислення. URL: https://engage.org.ua/shho-take-kreatyvnist-glyboke-zanurennya-v-sutnist-tvorchogo-myslennya/ (дата звернення: 04.05.2026).
4. Ілляхова М. Креативність і творчість: дефініції понять. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2019. № 2 (23). С. 95-100.
5. Ілляхова М. Структура креативності науково-педагогічного працівника. Педагогічні науки. 2019. № 87. С. 52-57.
6. Колісник-Гуменюк Ю. Креативність як процес творчості, самовираження та самоствердження особистості. Молодь і ринок. 2019. № 7 (174).
7. Коновець С. Концептуальні основи набуття особистістю креативності. Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту проблем виховання НАПН України (протокол № 12 від 28 листопада 2022 року), С. 58.
8. Кривопишина О., Левченко Є., Носков В., Фролова Є., Хазратова Н., Харцій О., Шило О. Психологічні особливості вербальної креативності суб'єкта діяльності. Соціально-гуманітарний вісник. 2025. С. 18.
9. Павленко В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. Креативна педагогіка:[наук.-метод. журнал]. 2016. № 11. С. 120-131.
10. Шафранський В. Креативність як психологічне явище і його понятійна реінтерпретація. Психологія і суспільство. 2020. № 2. С. 89-97.
11. Шпак М. Креативність як складова особистісного розвитку та професійного становлення студентів. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2023. № 2 (58). С. 57-62.
12. https://goit.global/ua/articles/shcho-take-kreatyvnist-i-iak-ii-rozvyvaty/Що таке креативність і як її розвивати? URL: https://goit.global/ua/articles/shcho-take-kreatyvnist-i-iak-ii-rozvyvaty/ (дата звернення: 04.05.2026).
13. Devis C. Portrait of the Creative Person. The Education Forum Volume. 1995.Vol. 59-4.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.31

Iryna Ostopolets
Inna Bartashuk

PERSONALITY AND COGNITIVE ASPECTS OF CREATIVITY

This paper presents a theoretical and methodological analysis of the personal and cognitive aspects of individual creativity. It summarizes the scientific views of domestic and foreign researchers regarding the essence, structure, and mechanisms of the manifestation of individual creativity. The key conditions for the development of creative potential are identified, and the significance of creativity as an important resource for personal self-development, adaptation, and self-realization in modern society is substantiated. The theoretical generalizations obtained can serve as a foundation for further empirical research on the problem of personal creativity.

Keywords: *creativity, creative personality, personality and cognitive aspects of creativity, personality.*

Відомості про автора / Information about the Author

Інна Барташук, студентка Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: inna.bartashuk@ukr.net

Inna Bartashuk, a student at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: inna.bartashuk@ukr.net

Ірина Остополець, кандидат психологічних наук, доцент, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна. E-mail: irinaostopolets@gmail.com

Iryna Ostopolets, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, Ukraine. E-mail: irinaostopolets@gmail.com

© І. Остополець, І. Барташук
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.32

Аліна Паульсон,
Володимир Шевченко

ВПЛИВ ВІЗУАЛЬНОГО КОНТЕНТУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ

У XXI столітті життя людини все більше переходить у цифровий простір, де реальність і її відображення тісно переплітаються, створюючи нову форму соціального існування. Соціальні мережі вже не є просто засобом спілкування - вони стають середовищем, у якому формується ідентичність, самосприйняття та емоційний досвід людини. Особливо це стосується молоді, яка перебуває на етапі пошуку себе, свого місця у світі та власних цінностей. У дослідженні проаналізовано вплив візуального контенту соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан молоді. Розглянуто поняття самооцінки, її структуру та фактори формування, охарактеризовано особливості емоційного стану особистості. Визначено роль візуального контенту у формуванні самосприйняття. Представлено результати емпіричного дослідження на основі авторської анкети, які підтверджують, що соціальне порівняння є поширеним явищем серед молоді та виступає одним із ключових механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан.

Ключові слова: *самооцінка, емоційний стан, соціальні мережі, візуальний контент, молодь, соціальне порівняння, соціальне схвалення.*

Актуальність проблеми. Однією з ключових характеристик сучасних соціальних мереж є домінування візуального контенту. Фотографії, відео, короткі історії та інші візуальні формати не лише передають інформацію, але й конструюють певні стандарти реальності. У цьому контексті візуальний контент виступає своєрідним «дзеркалом», у якому людина бачить не лише інших, але й себе - через призму порівняння, інтерпретації та оцінювання.

У сучасних умовах формування самооцінки змінюється. Якщо раніше люди порівнювали себе переважно з тими, з ким спілкувалися в реальному житті, то сьогодні це коло значно ширше і включає майже необмежену кількість людей. Це призводить до постійного порівняння себе з ідеалізованими образами інших, що може викликати внутрішню напругу, незадоволення собою та зниження самооцінки. Попри значну кількість наукових досліджень, присвячених проблематиці соціальних мереж, питання впливу саме візуального контенту на самооцінку та емоційний стан молоді залишається недостатньо вивченим.

Мета дослідження - вивчення впливу візуального контенту соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан молоді.

Теоретичний аналіз поняття самооцінки та емоційного стану. Самооцінка є однією з ключових характеристик особистості, яка визначає ставлення людини до самої себе, своїх якостей, можливостей та місця в суспільстві. Вона тісно пов'язана з поняттям «Я-концепції» і виступає як оцінка самого себе - наскільки людина себе приймає, поважає і задоволена своїм життям. У структурі самооцінки виділяють три основні компоненти: когнітивний (знання людини про себе), емоційний (ставлення до себе - впевненість або невпевненість) та поведінковий (прояв у реальних діях). Самооцінка може бути адекватною, завищеною або заниженою, а також стабільною або нестабільною.

Емоційний стан є важливою складовою психічної діяльності людини, яка відображає загальний рівень її емоційного благополуччя, внутрішньої напруги та характеру переживань у певний період часу. На відміну від окремих емоцій, які виникають як коротка реакція на конкретну ситуацію, емоційні стани мають більш тривалий характер і формують загальний емоційний фон життя людини. Тривожність і стрес є одними з найбільш поширених і важливих емоційних станів, які суттєво впливають на психічне функціонування особистості.

Особливості впливу соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан молоді. Соціальні мережі вже не є просто засобом спілкування. Це окреме середовище, яке впливає на уявлення людини про себе та інших. У соцмережах формуються стандарти зовнішності, успішності та поведінки. Вони створюють умови для

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

самопрезентації, оцінювання та постійного порівняння себе з іншими. Активна взаємодія з контентом та орієнтація на соціальне схвалення можуть формувати нестійку, зовнішньо орієнтовану самооцінку, яка значною мірою залежить від думки інших людей. Такий тип самооцінки є вразливим до змін і може супроводжуватися підвищеною тривожністю та емоційною нестабільністю.

Особливу роль у цьому процесі відіграє саме візуальний контент - фотографії, відео, сторіс. Саме він створює певні стандарти зовнішності, успішності та способу життя. Через постійний контакт із такими образами людина починає мимоволі порівнювати себе з ними. У деяких випадках це може мотивувати до розвитку, але значно частіше призводить до появи невпевненості, заздрощів, зниження самооцінки та негативних емоційних переживань.

Методи та організація дослідження. У процесі дослідження було використано теоретичні методи (аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація), емпіричні (анкетування), а також методи обробки даних (описова статистика, відсотковий аналіз результатів). У дослідженні була використана авторська анкета «Вплив візуального контенту соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан молоді», яка включала запитання щодо частоти та тривалості використання соціальних мереж, типів контенту, схильності до соціального порівняння, впливу контенту на самооцінку, емоційний стан, а також значущості соціального схвалення (лайків і коментарів). Усі запитання мали закриту форму з варіантами відповідей.

Результати дослідження. Результати дослідження показали, що 75% респондентів проводять у соціальних мережах більше трьох годин щодня, що свідчить про їх високу інтеграцію у повсякденне життя молоді. Аналіз результатів показав, що у більшості респондентів (58%) емоційний стан після перегляду соціальних мереж не змінюється. Разом із цим 25% респондентів зазначили, що їх емоційний стан погіршується після використання соціальних мереж.

Результати дослідження підтвердили поширеність соціального порівняння серед молоді. Зокрема, 67% респондентів зазначили, що хоча б іноді порівнюють себе з іншими користувачами: 17% роблять це часто, а 50% - час від часу. Це означає, що для більшості людей порівнювати себе з іншими - це вже звична поведінка під час користування соцмережами. Важливий момент полягає в тому, що таке порівняння найчастіше відбувається не з реальною картиною життя, а з її ідеалізованим відображенням.

Аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку показав, що загалом 67% опитаних зазначили, що контент або знижує їх самооцінку, або хоча б іноді на неї впливає. Зокрема, 25% респондентів прямо зазначили зниження самооцінки під впливом соціальних мереж. Щодо бажання змінити себе - у більшості респондентів (83%) після перегляду соціальних мереж виникає бажання щось змінити в собі, що свідчить про помітний вплив візуального контенту на самосприйняття молоді.

Щодо соціального схвалення: для половини респондентів (50%) лайки та коментарі не мають суттєвого значення, однак 41,7% опитаних зазначили, що лайки та коментарі мають для них помірне значення, а 8% - що це дуже важливо для них. Найпопулярнішим серед респондентів є розважальний контент (67%), на другому місці - лайфстайл-контент (58%), 42% переглядають контент, пов'язаний зі спортом і зовнішністю.

Висновки. У процесі виконання дослідження було проведено як теоретичний, так і емпіричний аналіз впливу візуального контенту соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан молоді. Самооцінка є важливою частиною особистості, яка визначає, як людина сприймає себе, свої можливості та своє місце в суспільстві. Вона формується в процесі спілкування з іншими людьми, залежить від життєвого досвіду, оцінок оточення та власних досягнень. Виявлено, що саме візуальний контент має найсильніший вплив. Фото і відео сприймаються швидше і викликають сильніші емоції, ніж текст. Через те, що цей контент часто ідеалізований, у людей формуються нереалістичні очікування щодо себе, що може викликати незадоволеність і зниження самооцінки.

Загалом вплив соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан молоді є комплексним і неоднозначним. Він реалізується через такі механізми: соціальне порівняння, сприйняття «ідеальних» образів, емоційні реакції на контент і залежність від думки інших. Результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що візуальний контент соціальних мереж дійсно впливає на самооцінку та емоційний стан молоді. При цьому сила і характер цього впливу залежать від індивідуальних особливостей людини та того, як саме вона користується соціальними мережами.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у просторі розвитку. Київ: Академвидав, 2019. 312 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика. Київ: Ніка-Центр, 2019. 512 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 702 с.
4. Коваленко А. Б. Соціальна психологія Інтернету. Київ: Каравела, 2021. 280 с.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 272 с.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

6. Пилипчук Л. В. Вплив соціальних мереж на самосприйняття. Київ: Каравела, 2021. 240 с.
7. Сердюк Л. З. Психологія самореалізації особистості. Київ: Либідь, 2021. 256 с.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.32

Volodymyr Shevchenko
Paulson Alina

THE IMPACT OF VISUAL CONTENT ON SOCIAL NETWORKS ON SELF-ESTEEM AND EMOTIONAL STATE OF YOUTH

The study examines the impact of visual content on social networks on the self-esteem and emotional state of youth. The theoretical analysis covers the concept of self-esteem, its cognitive, emotional and behavioural components, as well as the characteristics of emotional states of the individual. The role of visual content in shaping self-perception is determined. The results of an empirical study based on an original questionnaire confirm that social comparison is a common phenomenon among young people and is one of the key mechanisms through which social networks influence self-esteem and emotional state. It is established that 67% of respondents at least sometimes compare themselves with other users, and 83% feel the desire to change something about themselves after browsing social media. The impact of social networks is complex and depends on the individual characteristics of the person and the nature of their media use.

Keywords: *autism, written language, remedial education, structured teaching, visual supports, learning technologies.*

Відомості про автора / Information about the Author

Володимир Шевченко, к психол. наук, завідувач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: sheva_1965@ukr.net, orcid: https://orcid.org/0000-0002-4727-7846.

Volodymyr Shevchenko, Candidate of Psychological Sciences, Head of the Department of Psychologyof the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: sheva_1965@ukr.net, orcid: https:// https://orcid.org/0000-0002-4727-7846 .

Аліна Паульсон, здобувач освітнього рівня бакалавр спеціальності Психологія Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: alinapaulson1@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0002-5585-5383

Alina Paulson, Bachelor's degree candidate majoring in Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: alinapaulson1@gmail.com orcid: https://orcid.org/0009-0002-5585-5383

© А. Паульсон, В. Шевченко
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.33

Ганна Пирог
Марина Войцехівська

ЗВ'ЯЗОК РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ ІЗ САМОРЕФЛЕКСІЄЮ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

У тезах представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між метакогнітивними процесами особистості та структурою її романтичних взаємин у період ранньої дорослості. На основі емпіричних даних проаналізовано рівні вираженості саморефлексії, інсайту та ключових компонентів якості романтичних стосунків: інтимності, пристрасті й відданості. Статистичний аналіз дозволив зафіксувати значущий обернений зв'язок між схильністю до самоаналізу та інтенсивністю афективного потягу в парі.

Ключові слова: *рання дорослість, романтичні стосунки, якість стосунків, саморефлексія, інсайт, компоненти кохання.*

Формування та підтримка стабільних романтичних взаємин є одним із провідних нормативних завдань розвитку в період ранньої дорослості. У сучасному соціокультурному просторі, який характеризується динамічними змінами інституту сім'ї та деінституціоналізацією шлюбу, успішність партнерства дедалі більше залежить від внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Важливим регулятором міжособистісної взаємодії виступає метакогнітивна сфера особистості, зокрема процеси саморефлексії та інсайту. Проте характер їхнього впливу на емоційні, мотиваційні та когнітивні компоненти романтичного союзу залишається дискусійним і недостатньо вивченим у практичній психології.

Питання якості міжособистісної взаємодії та психологічних чинників її гармонізації посідає вагоме місце у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Екзистенційно-гуманістичний вимір свідомих стосунків, що базуються на конгруентності та автентичності, розроблено К. Роджерсом, Е. Фроммом, І. Яломом. Теоретичне підґрунтя розуміння структури романтичних стосунків закладено у роботах Т. Бредбері, З. Рубіна, Р. Стернберга, Ф. Фінчама, Г. Флетчера та ін. Проблематика розвитку інтимності та її ролі у становленні особистості в період ранньої дорослості розкрита в концепціях Дж. Арнетта, Е. Еріксона, С. Максименка, Р. Павелківа, Р. Хевігхерста та ін. Роль прив'язаності у формуванні «безпечної бази» стосунків висвітлено Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, С. Хейзан Ф. Шейвером та ін. Сучасні аспекти «плинної інтимності» та необхідності постійної рефлексивної роботи в парі аналізуються З. Бауманом та Е. Гідденсом. Питання диференціації «Я» як умови стабільності союзу висвітлено у системній теорії М. Боуена. Розмежування активного самоаналізу та результативного інсайту як складових самосвідомості обґрунтовано Е. Грантом, а роль менталізації як здатності до усвідомлення внутрішніх станів у парі досліджували А. Гевірц-Мейдан, Д. Лассрі та П. Фонагі.

Метою дослідження стало емпіричне вивчення особливостей зв'язку між показниками саморефлексії та компонентами якості романтичних стосунків (інтимністю, пристрастю, відданістю) у осіб віком ранньої дорослості. Для діагностики було використано такий інструментарій: «Трикутна шкала любові» Р. Стернберга (Sternberg's Triangular Love Scale, STLS) та «Шкала саморефлексії та інсайту» Е. Гранта (Self-Reflection and Insight Scale, SRIS). Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Емпіричне дослідження було реалізовано на вибірці з 59 респондентів, з них 75% жінок та 25% чоловіків, які перебувають у романтичних стосунках різного ступеня тривалості та юридичного статусу. Вік досліджуваних – від 20 до 35 років, середній вік усіх учасників – 23,4 років, середній вік респондентів жіночої статі – 22,8 років, чоловічої – 25,1 років. Згідно опитування, 39% вибірки перебувають у романтичних стосунках без спільного проживання, 39% проживають спільно з партнером без офіційної реєстрації шлюбу, 22% перебувають в офіційному шлюбі.

Результати отримані за Шкалою саморефлексії та інсайту Е. Гранта дозволили констатувати високу рефлексивну активність вибірки. Високий рівень саморефлексії як здатності до моніторингу власних станів

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

зафіксовано у 37% опитаних, середній – у 59%, низький – лише у 4% (табл. 1). Натомість за шкалою інсайту як розуміння причин власної поведінки виявлено виразний дефіцит метакогнітивної ясності: 85% респондентів мають середній рівень, 15% – низький, тоді як осіб із високим рівнем інсайту не виявлено взагалі. Це свідчить про тенденцію до інтенсивного внутрішнього аналізу в ранній дорослості, який, проте, не завершується продуктивним саморозумінням.

Таблиця 1

Рівні саморефлексії та інсайту респондентів ранньої дорослості (у %)

Рівень вираженості	Загальна вибірка	Жінки	Чоловіки
Саморефлексії			
Високий	37	41	27
Середній	59	59	60
Низький	4	0	13
Інсайту			
Високий	0	0	0
Середній	85	86	80
Низький	15	14	20

Гендерний аналіз метакогнітивної сфери дозволив виявити певні розбіжності між чоловіками та жінками. Зокрема, жінки демонструють вищу схильність до постійного моніторингу власних станів: високий рівень саморефлексії мають 41% жінок проти 27% чоловіків. При цьому показники інсайту в обох групах майже однакові: у більшості зафіксовано середній рівень (86% у жінок та 80% у чоловіків) за повної відсутності високих значень.

Діагностика якості стосунків за моделлю Р. Стернберга засвідчила загальну гармонійність та зрілість взаємин у вибірці. Пріоритетними компонентами для сучасної молоді є емоційна інтимність / близькість (75% високого рівня) та когнітивна відданість / вірність (71% високого рівня). Мотиваційний компонент (пристрасть) продемонстрував більшу варіативність: високий рівень притаманний 63% опитаних, середній – 24%, низький – 13% (рис. 1).

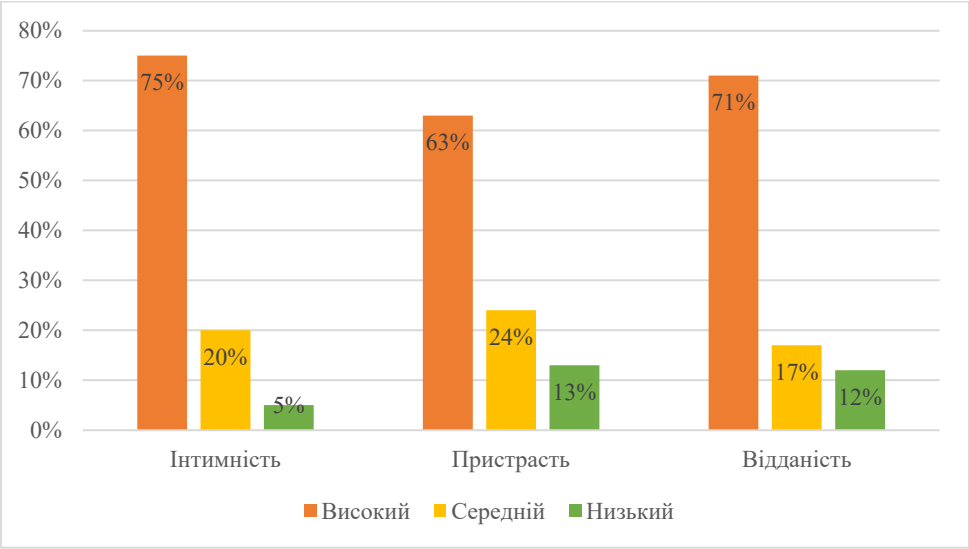


Рис.1. Структура романтичних стосунків (у %)

Аналіз компонентів якості стосунків у гендерному розрізі виявив кілька яскравих тенденцій. По-перше, жінки виявилися більш емоційно відкритими: високий рівень інтимності мають 77% жінок, тоді як у чоловіків цей показник становить 67%.

По-друге, шкала пристрасті виявилася найбільш мінливою для обох статей, причому саме у чоловіків вона демонструє максимальну вираженість. Чоловіча частина вибірки виявляє суттєво вищий відсоток високих показників пристрасті (80% проти 57% у жінок). Водночас жінки у цій вибірці більш ніж удвічі частіше демонструють низький рівень цього компонента (16% проти 7% у чоловіків). Це підтверджує, що для чоловіків

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

у період ранньої дорослості афективний потяг є більш вираженим та інтенсивним елементом романтичних взаємин.

В цілому, результати аналізу параметрів якості стосунків свідчать про загальну гармонійність та стабільність партнерства у досліджуваній вибірці. Пріоритетними компонентами для молоді є емоційна інтимність та свідома відданість, що виступають фундаментом взаємин у період ранньої дорослості. Виявлена гендерна специфіка вказує на вищу суб'єктивну оцінку пристрасті та зобов'язань у чоловіків, тоді як жінки більше акцентують увагу на глибині емоційного зв'язку та демонструють вищу критичність в оцінці якості союзу. Отримані дані підтверджують, що попри поодинокі випадки зниження показників, вибірка характеризується високим рівнем задоволеності стосунками.

Ключовим етапом дослідження став кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона з метою виявлення та оцінки можливих зв'язків між когнітивними процесами саморегуляції (саморефлексією та інсайтом) та компонентами якості романтичних взаємин (інтимністю, пристрастю, відданістю). Аналіз проводився диференційовано для жіночої та чоловічої вибірок, що дозволило простежити гендерну специфіку взаємодії досліджуваних конструктів. Було встановлено, що коефіцієнти кореляції між саморефлексією та інтимністю, а також між саморефлексією та відданістю не досягли рівня статистичної значущості. Це вказало на автономність базових параметрів близькості й вірності від інтенсивності рефлексивних процесів особистості.

Натомість між показником саморефлексії та рівнем пристрасті у стосунках було виявлено статистично значущий слабкий обернений зв'язок ($r=-0{,}274$ при $p\leq 0{,}05$). Отриманий результат свідчить про те, що чим вище проявляється пристрасть у романтичних стосунках, тим менше вони аналізуються особистістю.

Отже, емпіричне дослідження показало, що саморефлексія в період ранньої дорослості має вибірковий вплив на романтичні стосунки і не є універсальним регулятором взаємин. Відсутність зв'язку саморефлексії з інтимністю та відданістю доводить, що здатність пари підтримувати емоційну близькість і зберігати вірність не залежить від рівня самоаналізу партнерів. Водночас виявлений обернений зв'язок із пристрастю підтверджує, що постійне раціональне обдумування та контроль власних почуттів заважають спонтанному вияву емоцій і знижують інтенсивність потягу в парі.

Отримані результати мають практичне значення для психологічного консультування молодих пар . Вони вказують на необхідність дотримання балансу між рефлексивною роботою та здатністю до безпосереднього емоційного проживання стосунків, що може стати основою для розробки практичних програм із розвитку рефлексивної компетентності та емоційного інтелекту молоді. Перспективи подальших розвідок полягають у розробці тренінгових програм для молодих пар, спрямованих на оптимізацію балансу між раціональним самопізнанням та безпосереднім емоційним проживанням партнерства.

Список використаних джерел

1. Sternberg R. J. A triangular theory of love. Psychological Review. 1986. Vol. 93, No. 2. P. 119–135.
2. Grant A. M., Franklin J., Langford P. The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. Social Behavior and Personality: an international journal. 2002. Vol. 30, No. 8. P. 821–835.
3. Войцехівська М., Пирог Г. Зв'язок релігійності з сексуальними установками української молоді. Дев'яносто сьомі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки : матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща, 29-30 травня 2025 р.). Львів, Ополе, 2025.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.33

Hanna Pyroh
Maryna Voitsekhivska

THE CONNECTION BETWEEN THE QUALITY OF ROMANTIC RELATIONSHIPS AND SELF-REFLECTION IN EARLY ADULTHOOD

The theses present the empirical findings on the relationship between personality metacognitive processes and the structure of romantic relationships in early adulthood. Based on empirical data, the levels of self-reflection, insight, and key components of romantic relationship quality—namely intimacy, passion, and commitment—were analyzed. Statistical analysis revealed a significant inverse correlation between the tendency toward self-reflection and the intensity of affective desire within a couple.

Keywords: *early adulthood, romantic relationships, relationship quality, self-reflection, insight, love components.*

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Відомості про авторів / Information about the Authors

Ганна Пирог, доцент, кандидат філософських наук, доцент кафедри соціальної та практичної психології, Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, Україна. E-mail: pyroh-h@zu.edu.ua , ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5139-0286

Hanna Pyroh, Associate Professor, PhD in Philosophical Sciences, Associate Professor of the Department of Social and Practical Psychology, Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine. E-mail: pyroh-h@zu.edu.ua , ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5139-0286

Войцехівська Марина Віталіївна, здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Психологія», Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, Україна. E-mail: vojcehivskam@icloud.com

Maryna Voitsekhivska, Bachelor's Student in Psychology, Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine. E-mail: vojcehivskam@icloud.com

© Г. Пирог, М. Войцехівська

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.34

Ася Старченко

МЕТОД АНАЛІЗУ КОНКРЕТНИХ СИТУАЦІЙ (КЕЙС-МЕТОД) ЯК ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У НАВЧАННІ ПСИХОЛОГІВ

У тезах розглядається метод аналізу конкретних ситуацій (кейс-метод) як ефективний практико-орієнтований підхід у підготовці майбутніх психологів. Обґрунтовано необхідність поєднання теоретичних знань із практичними навичками в умовах обмеженої тривалості навчальних практик. Узагальнено наукові підходи до визначення сутності кейс-методу та його ролі в освітньому процесі. Висвітлено його значення для розвитку критичного мислення, саморефлексії, комунікативних і лідерських навичок, а також психологічної готовності до професійної діяльності в умовах невизначеності та стресу. Показано можливості застосування кейс-методу в різних психологічних дисциплінах, що сприяє формуванню комплексного підходу до підготовки майбутніх фахівців. Обґрунтовано ефективність кейс-методу як інструменту інтеграції теоретичних знань і практичних навичок у професійній підготовці майбутніх психологів.

Ключові слова: *кейс-метод, практико-орієнтоване навчання, професійна підготовка психологів, критичне мислення, професійні компетенції, проблемні ситуації, саморефлексія, психологічна готовність.*

Сучасна підготовка студентів-психологів все більше потребує практико-орієнтованого підходу у поєднанні з теоретичними знаннями. Студенти протягом навчання проходять різні види практики: ознайомчу, психодіагностичну, корекційно-відновлювальну та переддипломну. Проте тривалість таких практик, яка зазвичай обмежується двома тижнями, є недостатньою для формування реальних практичних навичок психологічної роботи та надання допомоги клієнтам.

Саме тому виникає потреба у використанні інноваційних технологій навчання та нових методів підготовки, здатних максимально наблизити студентів до професійної діяльності. Одним із таких методів є технологія аналізу конкретних ситуацій (кейс-метод), яка виступає ефективним інструментом формування професійних компетенцій майбутніх психологів. Адже професійна діяльність психолога передбачає не лише глибокі теоретичні знання, але й уміння аналізувати проблемні ситуації, аргументовано обґрунтовувати позицію, приймати рішення та вибирати оптимальні методи і стратегії роботи з клієнтами.

Проблема впровадження інноваційних технологій у навчальний процес активно досліджується вченими у сфері педагогіки та психології. Зокрема, значну увагу цьому приділяли М. Бірштейн, В. Бурков, А. Вербицький, С. Гідрович та Л. Дудко, які розглядали різні підходи до модернізації освітніх технологій. Дослідження Б. Ананьєва, О. Сидоренко, Т. Кошманової та Л. Крамущенко акцентують на доцільності застосування технології ситуаційного навчання для формування практичних компетенцій майбутніх фахівців. Доцільність використання кейс-методу в підготовці студентів гуманітарного напряму розкрито в працях О. Лапузіна, З. Скрипник, О. Шевченко та ін.

Разом із тим, незважаючи на численні праці, питання ефективного поєднання теоретичного матеріалу з практичною підготовкою студентів, зокрема через кейс-метод, залишається недостатньо вивченим і потребує подальшого наукового аналізу.

Кейс-метод є однією з провідних технологій практико-орієнтованого навчання, що дозволяє студентам поєднувати теоретичні знання з реальним аналізом ситуацій. На думку О. Сидоренка та В. Чуби, кейс – це техніка навчання, яка передбачає використання опису реальних економічних, екологічних або соціальних ситуацій, у яких студенти повинні проаналізувати проблему, визначити її суть, запропонувати можливі рішення та обрати найбільш оптимальні з них [2].

П. Шеремета та Г. Каніщенко визначають кейс як конкретну практичну ситуацію, що містить низку проблем для подальшого групового обговорення і вирішення [3]. Сучасний кейс розглядається як комплексна інформаційна модель ситуації, що містить систему запитань, які стимулюють студентів до активного пошуку рішень. Він також може виступати як своєрідна рольова система, де кожна роль передбачає певні вимоги до її виконавця. Висока концентрація ролей у межах кейсу дає змогу трансформувати його у форму навчальної гри, що поєднує елементи зацікавленості з розвитком інтелектуальних умінь та організацією навчальної діяльності.

Кейс-метод є підходом у навчанні, який базується на колективному розгляді реальних професійних ситуацій,

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

що часто мають складний і неоднозначний характер та потребують комплексного аналізу для ухвалення рішень. Він сприяє зміні традиційної моделі освіти, де роль викладача була домінуючою, на модель, в якій студент стає активним учасником процесу, самостійно організовуючи своє навчання та взаємодію з колегами.

На практиці викладач застосовує різноманітні форми активності – запитання, дискусії, групові обговорення та аналітичні вправи, щоб заохотити студентів до глибокого опрацювання матеріалу. Такий підхід допомагає не лише закріпити теоретичні знання, а й розвиває критичне мислення, здатність аналізувати складні ситуації, саморефлексію, комунікативні навички та лідерські якості. Крім того, студенти вчаться приймати обґрунтовані рішення навіть у умовах невизначеності.

В. В. Ягоднікова виділяє основні навчальні завдання кейс-методу:

- формування навичок застосування теорії для аналізу практичних проблем;
- розвиток умінь оцінювати ситуацію та організовувати пошук ключової інформації;
- вміння формулювати питання та запити;
- вироблення декількох альтернативних рішень для реалізації дій;
- здатність всебічно аналізувати ситуації та прогнозувати їх розвиток;
- уміння самостійно приймати рішення у ситуаціях невизначеності;
- формування навичок конструктивної критики [4].

Впровадження кейс-методу потребує ретельної підготовки викладача. Серед необхідних умов В. В. Ягоднікова виділяє: забезпечення складності пізнавальних проблем, створення системи запитань, що стимулюють пошук рішень, формування психологічно комфортної атмосфери для студентів, відведення часу на осмислення варіантів та підготовку викладачів до використання методу [4].

Однією з ключових переваг кейс-методу є формування психологічної готовності студентів до роботи в умовах кризових або стресових ситуацій. Метод дозволяє не лише засвоювати теоретичні знання, а й розвивати внутрішні ресурси, необхідні для ефективного функціонування у складних умовах. Наукові дослідження свідчать, що студенти, які регулярно працюють із кейсами, демонструють вищий рівень емоційної врівноваженості, здатність до самоконтролю, стресостійкість та ефективну мобілізацію у кризових обставинах [1].

Таким чином, кейс-метод дозволяє студентам-психологам не лише засвоювати теоретичний матеріал, але й практично моделювати професійні ситуації, аналізувати проблеми, приймати рішення та оцінювати наслідки своїх дій. Це робить його ефективним інструментом формування професійних компетенцій у поєднанні практики та теорії.

Проблемні ситуації є ефективним інструментом практико-орієнтованого навчання у підготовці майбутніх психологів. Вони дозволяють студентам поєднувати теоретичні знання з практичним аналізом ситуацій, стимулюють критичне мислення, розвиток професійних компетенцій та здатність приймати обґрунтовані рішення. Впровадження таких завдань до навчальних дисциплін дає можливість систематично працювати з різними аспектами психологічної діяльності, формуючи у студентів навички самостійного аналізу та вибору оптимальних стратегій поведінки.

У дисципліні «Загальна психологія» проблемні завдання можуть моделювати поведінку середньостатистичної людини в типових ситуаціях. Це дозволяє студентам визначати основні закономірності психічної діяльності, аналізувати емоційні та когнітивні реакції та пропонувати шляхи оптимальної взаємодії. Проблемні ситуації можуть включати як аналіз конкретного психологічного явища, так і визначення причин поведінки в певних умовах, що сприяє розвитку навичок системного мислення та теоретичного обґрунтування рішень.

Дисципліна «Диференціальна психологія» зосереджується на вивченні індивідуально-типологічних відмінностей між людьми. Тут проблемні ситуації дозволяють студентам оцінювати характер, темперамент, когнітивні стилі, здібності конкретної особистості, аналізувати, як ці характеристики впливають на поведінку, та прогнозувати можливі варіанти реагування. Такі завдання формують уміння індивідуалізувати підхід до різних клієнтів і розвивати професійну гнучкість.

Кейс-метод також ефективно застосовується у дисциплінах професійного циклу. Наприклад, у «Психології тренінгової роботи» проблемні завдання можуть включати групові ситуації з різними типами учасників — мовчазним, пасивним чи агресивним — де студент-тренер моделює способи налагодження взаємодії, підтримання групової динаміки та включення кожного учасника в активну роботу. У курсі «Психологічне консультування» кейси можуть імітувати консультаційні бесіди, де студент навчається встановлювати контакт з клієнтом, вирішувати проблемні запити, аналізувати поведінкові маркери та обирати оптимальні стратегії подальшої взаємодії.

Вікова та педагогічна психологія також потребують кейс-підходу для кращого засвоєння матеріалу. У віковій психології проблемні ситуації можуть бути спрямовані на визначення провідної діяльності, соціальної ситуації розвитку та вікових новоутворень для різних періодів життя — від народження до пізньої дорослості, що стимулює студентів аналізувати вікові закономірності та застосовувати знання у практичних моделях. У педагогічній психології кейси можуть моделювати різні стилі виховання, способи конструктивного і

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

деструктивного впливу на особистість та їхні наслідки, що дозволяє студентам розробляти адаптивні освітні стратегії та формувати професійні підходи до взаємодії з різними категоріями клієнтів.

Дисципліни, пов'язані з клінічною психологією та патопсихологією, також мають значний потенціал для використання проблемних ситуацій. Тут кейси можуть включати аналіз психічних порушень за ознаками, вибір відповідних діагностичних методів, визначення особливостей орієнтації у ситуації. Наприклад, студентам пропонується моделювати бесіду з клієнтом для визначення ступеня орієнтації в ситуації, рівня саморефлексії чи критичного мислення, що дозволяє розвивати клінічне мислення та діагностичні навички. Такий підхід формує більш комплексне розуміння психічних порушень та практичну компетентність у їхній інтерпретації.

Отже, використання кейс-методу у підготовці майбутніх психологів забезпечує ефективне поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю, сприяє розвитку професійного мислення, здатності до аналізу складних ситуацій та прийняття обґрунтованих рішень. Його систематичне впровадження в освітній процес дозволяє формувати комплекс професійних компетенцій, необхідних для успішної діяльності психолога, та підвищує рівень готовності студентів до роботи в реальних і часто невизначених умовах професійної практики.

Список використаних джерел

1. https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/med_osvita/article/view/4975Pavlyshyn, H. A., Bihuniak, T. V., & Savaryn, T. V. (2024). Keis-metod navchannia u medychnii osviti [Case method of teaching in medical education]. Medychna osvita, 2, 45–51. Retrieved from: https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/med_osvita/article/view/4975 [in Ukrainian].
2. Sydorenko, O., & Chuba, V. (2001). Sytuatsiina metodyka navchannia: teoriia i praktyka [Situational teaching methodology: theory and practice]. Kyiv: Tsentr innovatsii ta rozvytku. [in Ukrainian].
3. Sheremeta, P., & Kanishchenko, H. (1999). Keis-metod: z dosvidu vykladannia v ukrainskii biznes shkoli [Case method: from teaching experience in a Ukrainian business school]. Kyiv: Tsentr innovatsii ta rozvytku. [in Ukrainian].
4. http://www.rusnauka.com/1_NIO_2008/Pedagogica/25496.doc.htmYahodnikova, V. V. (2008). Keis-metod (Case study) yak forma interaktyvnoho navchannia maibutnikh fakhivtsiv [Case method (Case study) as a form of interactive learning for future specialists]. Retrieved from: http://www.rusnauka.com/1_NIO_2008/Pedagogica/25496.doc.htm [in Ukrainian].

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.34

Asia Starchenko

METHOD OF ANALYZING SPECIFIC SITUATIONS (CASE METHOD) AS A PRACTICE-ORIENTED APPROACH IN THE TRAINING OF PSYCHOLOGISTS

The paper examines the method of analyzing specific situations (case method) as an effective practice-oriented approach in the training of future psychologists. The necessity of combining theoretical knowledge with practical skills under the conditions of limited duration of educational practice is substantiated. Scientific approaches to defining the essence of the case method and its role in the educational process are generalized. Its significance for the development of critical thinking, self-reflection, communication and leadership skills, as well as psychological readiness for professional activity under conditions of uncertainty and stress is highlighted. The possibilities of applying the case method in various psychological disciplines are demonstrated, contributing to the formation of a comprehensive approach to the training of future specialists. The effectiveness of the case method as a tool for integrating theoretical knowledge and practical skills in the professional training of future psychologists is substantiated.

Keywords: *case method, practice-oriented learning, professional training of psychologists, critical thinking, professional competencies, problem situations, self-reflection, psychological readiness.*

Відомості про автора / Information about the Author

Ася Старченко, викладач кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, e-mail: asyalysogor@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-2725-9201

Asia, Starchenko, Lecturer at the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, e-mail: asyalysogor@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-2725-9201

© А. Старченко
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.35

Вікторія Філіпенко,
Марія Євдокимова

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПРОЯВИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У МОЛОДІ

У тезах розглянуто вплив соціальних мереж на прояви тривожних станів у молоді. На основі сучасних українських і зарубіжних досліджень 2021–2026 рр. проаналізовано основні психологічні механізми, через які цифрове середовище може посилювати тривожність молодих людей. Особливу увагу приділено соціальному порівнянню, залежності від зовнішнього схвалення, феномену «fear of missing out», інформаційному перевантаженню, кібербулінгу, порушенню сну та проблемному використанню соціальних мереж. У роботі враховано позиції українських науковців Мащак С.О., Попової В.М., Гречановської О.В., Вольнової Л.М., Гаркуші І.В., Дубінського С.В., Сіленко А.О. та Кедик Ю.О. Наголошено, що соціальні мережі мають подвійний вплив: вони можуть бути як джерелом підтримки, комунікації та самовираження, так і чинником емоційної нестабільності, тривожності та психологічного виснаження. Зроблено висновок про необхідність формування цифрової грамотності, інформаційної гігієни та навичок саморегуляції серед молоді.

Ключові слова: *соціальні мережі, тривожність, молодь, психічне здоров'я, соціальне порівняння, кібербулінг, інформаційне перевантаження, цифрова грамотність.*

Соціальні мережі стали одним із провідних чинників формування комунікативного, інформаційного та психологічного простору молодої людини. Вони виконують функції спілкування, самопрезентації, розваги, навчання, пошуку інформації та підтримання соціальних контактів. Водночас інтенсивне використання цифрових платформ дедалі частіше розглядається в наукових дослідженнях як чинник, що може бути пов'язаний із посиленням **тривожних станів**, емоційного напруження, невпевненості в собі та психологічного дискомфорту.

Актуальність теми зумовлена тим, що саме молодь є однією з найбільш активних груп користувачів соціальних мереж. Instagram, TikTok, Facebook, YouTube, Telegram та інші платформи стали не лише засобами комунікації, а й середовищем соціального порівняння, оцінювання себе та інших, формування уявлень про успішність, зовнішність, популярність і соціальний статус. Як зазначають Мащак С.О. і Попова В.М., цифровий простір сьогодні виступає активним чинником, що впливає на рівень тривожності та суб'єктивного благополуччя молоді [1, с. 1827–1829].

У психологічному аспекті **тривожність** можна визначити як емоційний стан, що супроводжується внутрішнім напруженням, очікуванням небезпеки, надмірним хвилюванням, невпевненістю та труднощами контролю власних переживань. Для молоді ця проблема є особливо значущою, оскільки юнацький вік пов'язаний із пошуком ідентичності, формуванням самооцінки, потребою у визнанні та високою чутливістю до соціальної оцінки. У цьому контексті соціальні мережі можуть посилювати психологічну вразливість, адже молоді люди постійно стикаються з реакціями інших користувачів, порівнюють себе з однолітками та залежать від цифрових показників схвалення.

Одним із ключових механізмів впливу соціальних мереж на тривожність є **соціальне порівняння**. У соціальних мережах молодь часто бачить ідеалізовані образи життя інших людей: відредаговані фотографії, демонстрацію успіху, подорожей, зовнішності, стосунків або матеріального добробуту. Унаслідок цього власне життя може сприйматися як менш цікаве, менш успішне або менш соціально значуще. Гречановська О.В., Мегем О.М. і Потапюк Л.М. звертають увагу на те, що постійне порівняння себе з іншими спричиняє незадоволення власним життям, зовнішнім виглядом і досягненнями, а залежність від лайків і коментарів може негативно впливати на самооцінку та психологічний стан молоді [2, с. 60–62].

Важливим чинником посилення тривожності є також **залежність від зовнішнього схвалення**. Кількість лайків, коментарів, переглядів і підписників часто сприймається молодими людьми як показник соціальної привабливості або особистої значущості. Якщо реакція аудиторії не відповідає очікуванням, це може викликати

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

розчарування, напруження, сумніви у власній цінності та страх негативної оцінки. У такій ситуації соціальні мережі створюють простір постійного оцінювання, де молода людина змушена регулярно підтверджувати свою успішність, привабливість і належність до певної групи [2, с. 63–65].

Окреме місце у формуванні тривожних станів посідає феномен **fear of missing out**, або страх пропустити щось важливе. Він проявляється у нав'язливому бажанні постійно перевіряти повідомлення, оновлення, сторіз, новини та реакції інших користувачів. Гаркуша І.В. і Дубінський С.В. підкреслюють, що взаємодія молоді із соціальними медіа може супроводжуватися тривожними проявами, пов'язаними із залежністю від онлайн-комунікації, очікуванням реакції аудиторії та емоційним реагуванням на цифровий контент [4, с. 74–78].

Суттєвий вплив на психоемоційний стан молоді має **інформаційне перевантаження**. Соціальні мережі забезпечують безперервний потік новин, повідомлень, реклами, емоційно забарвленого контенту й особистих історій інших користувачів. Постійне перебування в такому інформаційному середовищі може виснажувати психіку, знижувати здатність до саморегуляції та посилювати тривожні реакції. У цьому аспекті показовою є позиція Вольнової Л.М., Камінської А.О. і Ляски О.П., які серед негативних проявів впливу соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді виокремлюють депресію, страх, тривожність, невротизм та емоційну нестабільність [3, с. 1–3].

Важливим ризиком для молоді є **кібербулінг**. Образливі коментарі, публічне приниження, поширення особистої інформації, висміювання, погрози або виключення з онлайн-спільнот можуть спричиняти сильне емоційне напруження. На відміну від традиційного булінгу, кібербулінг не обмежується фізичним простором навчального закладу чи певної соціальної групи, адже може тривати постійно через цифрові канали комунікації. Тому соціальні мережі стають не лише простором спілкування, а й потенційним середовищем психологічного тиску [2, с. 64–66].

Соціальні мережі також можуть впливати на **режим сну**, що безпосередньо пов'язано з тривожністю. Перегляд контенту перед сном, нічні повідомлення, звичка постійно перевіряти телефон і емоційне збудження від онлайн-комунікації погіршують якість відпочинку. Недостатній або нестабільний сон, своєю чергою, знижує психологічну стійкість, посилює дратівливість, емоційну вразливість і схильність до тривожних реакцій. У дослідженні Мащак С.О. і Попової В.М. порушення сну розглядається як один із чинників, що може супроводжувати надмірне використання соціальних мереж і підсилювати тривожні прояви [1, с. 1830–1833].

Окремої уваги потребує проблема **проблемного використання соціальних мереж**. Ідеться не лише про кількість часу, проведеного онлайн, а про втрату контролю над користуванням, нав'язливе перевіряння стрічки, емоційну залежність від реакцій інших, труднощі припинення онлайн-активності та погіршення самопочуття через цифрову взаємодію. Kerr B., Kingsbury M., Liu J. та Colman I. у систематичному огляді зазначають, що найбільш виразні асоціації з тривожністю простежуються саме тоді, коли використання соціальних мереж набуває проблемного або надмірного характеру [7].

Водночас вплив соціальних мереж не можна оцінювати лише як негативний. Вони можуть забезпечувати молоді соціальну підтримку, доступ до корисної інформації, можливість творчого самовираження, участь у спільнотах за інтересами, підтримання зв'язку з друзями та близькими. Сіленко А.О. і Кедик Ю.О. наголошують, що соціальні мережі є не лише способом спілкування та розваги, а й джерелом новин та інформації; вони також створюють можливості для вільного прояву емоцій, думок і поглядів молоді [5, с. 79–83].

Методологічно важливим є те, що сучасні зарубіжні дослідження не зводять проблему лише до кількості часу, проведеного онлайн. Fassi L., Thomas K., Parry D. A., Leyland-Craggs A., Ford T. J. і Orben A. у систематичному огляді та метааналізі, що охопив понад 1 млн підлітків, виявили позитивний статистичний зв'язок між використанням соціальних мереж і внутрішніми психологічними симптомами, зокрема тривожністю та депресивністю. Водночас автори наголошують, що кореляційні дані не дають підстав для остаточного висновку про прямий причинно-наслідковий зв'язок [6, p. 814–822].

Отже, соціальні мережі є важливим чинником сучасного життя молоді, який має подвійний вплив. З одного боку, вони сприяють комунікації, самовираженню, підтримці соціальних зв'язків і доступу до інформації. З іншого боку, надмірне, неконтрольоване або емоційно залежне користування соціальними мережами може посилювати прояви тривожних станів. Найбільш значущими механізмами такого впливу є соціальне порівняння, залежність від зовнішнього схвалення, fear of missing out, інформаційне перевантаження, кібербулінг, порушення сну та проблемне використання цифрових платформ [1, с. 1834–1838; 4, с. 79–84].

Таким чином, головним завданням є не повна відмова від соціальних мереж, а формування **цифрової грамотності**, інформаційної гігієни, навичок саморегуляції та культури безпечної онлайн-комунікації. Особливу роль у цьому процесі мають відігравати родина, заклади освіти, психологічні служби та молодіжні організації. Саме комплексна профілактична робота може знизити ризики негативного впливу соціальних мереж і сприяти збереженню психологічного благополуччя молоді.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Список використаних джерел

1. Mashchak, S. O., Popova, V. M. Osoblyvosti vplyvu sotsialnykh merezh na riven tryvozhnosti molodi. Naukovi perspektyvy, 2026. No. 2(68). P. 1827–1839. DOI: 10.52058/2708-7530-2026-2(68)-1827-1839. https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-2(68)-1827-1839 [In Ukrainian].
2. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11Hrechanovska, O. V., Mehem, O. M., Potapiuk, L. M. Vplyv sotsialnykh merezh na psykholohichnyi stan ta samootsinku ukrainskoi molodi. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia, 2023. Vol. 34(73), no. 4. P. 60–66. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.4/11. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11 [In Ukrainian].
3. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2023/6_2023.pdfVolnova, L. M., Kaminska, A. O., Liaska, O. P. Vplyv sotsialnykh merezh na psykhichne zdorovia suchasnoi molodi. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia, 2023. Vol. 34(73), no. 6. P. 1–5. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2023/6_2023.pdf [In Ukrainian].
4. Harkusha, I. V., Dubinskyi, S. V. Spetsyfika tryvozhnykh staniv molodi pid chas vzaiemodii z sotsialnymy media. Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology, 2024. No. 2(28). P. 74–84. DOI: 10.32342/3041-2196-2024-2-28-7. https://doi.org/10.32342/3041-2196-2024-2-28-7 [In Ukrainian].
5. Silenko, A. O., Kedyk, Yu. O. Psykholohichni osoblyvosti komunikatyvnykh praktyk molodi u sotsialnykh merezhakh. Mentalne zdorovia, 2025. No. 2. P. 79–85. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-2.13. https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.13 [In Ukrainian].
6. Fassi, L., Thomas, K., Parry, D. A., Leyland-Craggs, A., Ford, T. J., Orben, A. Social Media Use and Internalizing Symptoms in Clinical and Community Adolescent Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Pediatrics, 2024. Vol. 178, no. 8. P. 814–822. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2024.2078. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2078 [In English].
7. Kerr, B., Kingsbury, M., Liu, J., Colman, I. Associations Between Social Media Use and Anxiety Among Adolescents: A Systematic Review. Journal of Adolescent Health, 2025. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2024.10.024. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.10.024 [In English].
8. https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdfOffice of the Surgeon General. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2023. https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf [In English].

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.35

THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE MANIFESTATION OF ANXIETY STATES AMONG YOUNG PEOPLE

Abstract. *The paper examines the influence of social networks on the manifestation of anxiety states among young people. Based on recent Ukrainian and international studies published in 2021–2026, the main psychological mechanisms through which the digital environment may intensify anxiety among young people are analyzed. Special attention is paid to social comparison, dependence on external approval, the phenomenon of fear of missing out, information overload, cyberbullying, sleep disorders, and problematic social media use. The study takes into account the views of Ukrainian researchers Mashchak S. O., Popova V. M., Hrechanovska O. V., Mehem O. M., Potapiuk L. M., Volnova L. M., Kaminska A. O., Liaska O. P., Harkusha I. V., Dubinskyi S. V., Silenko A. O., and Kedyk Yu. O. It is emphasized that social networks have a dual impact: they may serve as a source of support, communication, and self-expression, while also acting as a factor of emotional instability, anxiety, and psychological exhaustion. The conclusion is made about the need to develop digital literacy, information hygiene, and self-regulation skills among young people.*

Key words: *social networks, anxiety, youth, mental health, social comparison, cyberbullying, information overload, digital literacy.*

© В. Філіпенко, М. Євдокимова *Стаття отримана редакцією 26.05.2026.*

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.36

Вікторія Філіпенко,
Алла Садовник

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У МОЛОДІ

У роботі проведено теоретичний та емпіричний аналіз соціальної підтримки як ключового ресурсу подолання стресу у молоді. Визначено основні види підтримки (емоційна, інформаційна, інструментальна) та їхній вплив на психологічне благополуччя. Представлено результати дослідження зв'язку між рівнем сприйманої підтримки та вибором копінг-стратегій. Сформульовано практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості через активізацію соціальних ресурсів.

Ключові слова: *соціальна підтримка, стрес, молодь, копінг-стратегії, психологічне благополуччя, життєстійкість.*

Актуальність проблеми. Сучасна молодь постійно стикається з інтенсивними стресовими ситуаціями, зумовленими навчальним навантаженням, процесами самовизначення та зовнішніми кризовими чинниками, зокрема умовами воєнного стану. Війна спричинила підвищення рівня тривожності та емоційного напруження, що робить пошук ефективних ресурсів подолання стресу критично важливим для збереження ментального здоров'я молодих людей. Соціальна підтримка у цьому контексті виступає фундаментальним механізмом, що забезпечує відчуття безпеки та емоційного комфорту.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальної підтримки на рівень стресу та вибір стратегій його подолання у молодіжному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Психологічний аналіз проблеми засвідчив, що в період ранньої дорослості молодь стикається з низкою специфічних стресорів, що пов'язані з професійним самовизначенням та кризою ідентичності. Згідно з трансакційною теорією Р. Лазаруса, стресова реакція виникає внаслідок когнітивного оцінювання ситуації як такої, що перевищує внутрішні ресурси особистості. У цьому контексті соціальна підтримка виступає багатокомпонентним зовнішнім ресурсом, що включає:

1. емоційну (співпереживання, прийняття),
2. інструментальну (матеріальна допомога, конкретні дії)
3. інформаційну (поради, наставництво) складові.

У межах дослідження було детально проаналізовано ключові сфери соціальної підтримки:

4. **Сім'я як фундаментальний ресурс.** Родинна підтримка є найбільш стабільним джерелом емоційної безпеки. Вона надає молодій людині відчуття «надійного тилу», що дозволяє експериментувати з соціальними ролями та долати кризи самовизначення. Сім'я забезпечує не лише емоційне прийняття, а й інструментальну підтримку (матеріальну допомогу, побутову стабільність), що значно знижує рівень тривожності.
5. **Друзі та неформальне оточення.** У молодіжному віці роль друзів стає референтною. Підтримка з боку однолітків забезпечує потребу в ідентифікації та солідарності. Вона функціонує переважно через емоційний та інформаційний обмін («поради рівних»), що допомагає в короткостроковій перспективі знизити гостроту переживань через спільність досвіду.
6. **Освітнє середовище (викладачі та академічні групи).** У ЗВО соціальна підтримка набуває професійно-орієнтованого характеру. Інформаційна допомога від викладачів, наставництво та взаємодія в студентських групах сприяють успішній академічній адаптації. В умовах дистанційного навчання ця сфера стає критичною для запобігання почуттю відчуженості та втрати мотивації.

Згідно з трансакційною теорією Р. Лазаруса, стрес виникає як результат розриву між вимогами середовища та ресурсами особистості. Соціальна підтримка виконує «буферну» роль, нівелюючи деструктивний вплив стресорів через зміну когнітивної оцінки ситуації. Якщо молода людина відчуває підтримку, вона оцінює проблему не як «загрозу», а як «виклик», що стимулює проактивну поведінку.

Емпірична частина дослідження була реалізована на базі ЧНУ ім. Петра Могили. Вибірку склали 30 студентів ЧНУ ім. Петра Могили: першокурсники, які перебувають на етапі адаптації до навчання (ознайомлення з новими дисциплінами та перша сесія), а також студенти випускного курсу, які відчувають підвищене навантаження через

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

завершення навчання та написання кваліфікаційного проєкту. Для діагностики було застосовано Багатовимірну шкалу сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) та Копінг-тест Лазаруса.

Результати кількісного та якісного аналізу дозволили встановити:

7. Більшість респондентів (**53%**) продемонстрували **високий рівень сприйнятої соціальної підтримки**, що свідчить про наявність міцного психологічного буфера. Такі студенти схильні до використання адаптивних копінг-стратегій, зокрема **«Планування вирішення проблеми»** та **«Пошук соціальної підтримки»**.
8. Студенти з високим психоемоційним навантаженням (зокрема на випускному курсі) демонструють максимальну напруженість за стратегією **«Пошук соціальної підтримки»** (до **100%**), що підтверджує роль оточення як ключового ресурсу в критичні періоди.
9. Основними джерелами допомоги залишаються **сім'я та «значуща інша людина»** (партнер, близький друг), які забезпечують емоційну стабільність. Водночас в умовах дистанційного навчання виникає потреба в активізації інституційної підтримки (викладачів, психологічних служб) для компенсації дефіциту живого спілкування.

Практичні рекомендації. На основі результатів дослідження розроблено рекомендації щодо підвищення рівня соціальної підтримки молоді:

10. **Розвиток комунікативної компетентності:** проведення тренінгів, спрямованих на формування навичок асертивності та вміння конструктивно запитувати про допомогу, що знижує внутрішні бар'єри перед зверненням до фахівців.
11. **Створення груп взаємодопомоги:** організація в межах університету студентських спільнот («рівний-рівному»), які забезпечують емоційну підтримку та обмін досвідом подолання академічного стресу.
12. **Цифрова інтеграція:** активне використання онлайн-платформ та месенджерів для оперативного інформування та психологічного консультування студентів, що є критично важливим в умовах воєнного стану.
13. **Психоедукація:** проведення вебінарів про роль соціального капіталу в подоланні стресу, щоб молодь усвідомлювала підтримку як активний ресурс, а не лише пасивне очікування допомоги.

Висновки. Соціальна підтримка є ключовим ресурсом зниження стресу, що сприяє розвитку адаптивних копінг-механізмів та підвищує загальну стресостійкість. Практичне значення роботи полягає у необхідності розвитку університетських психологічних служб та програм наставництва, які допоможуть студентам ефективно інтегрувати зовнішні ресурси у власні стратегії подолання труднощів.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 210 с.
2. Кузнікова Л. Л., Осадько О. Ю. Адаптація багатовимірної шкали сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) для студентської молоді. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 10. С. 134–148.
3. Швалб Ю. М. Соціальна підтримка як механізм подолання кризових станів молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 19 (64). С. 12–21.
4. Шіхматова Е. С. Роль соціальної мережі у формуванні адаптивних можливостей студентів. Теоретична і прикладна психологія. 2020. № 1 (2). С. 154–160.
5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.36

Victoria Filipenko,
Alla Sadovnik

SOCIAL SUPPORT AS A RESOURCE FOR OVERCOMING STRESS IN YOUTH

The paper provides a theoretical and empirical analysis of social support as a key resource for overcoming stress in youth. The main means of support (emotional, informational, instrumental) and their impact on psychological well-being are identified. A study of the results of the relationship between the level of perceived support and the choice of coping strategies is presented. Practical recommendations are formulated for increasing stress resistance through the activation of social resources.

Keywords: *social support, stress, youth, coping strategies, psychological well-being, resilience.*

© В. Філіпенко, А. Садовник
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.37

Вікторія Філіпенко,
Марія Тіора

АРХЕТИПОВІ ОБРАЗИ У СНОВИДІННЯХ ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

У тезах висвітлено основні положення бакалаврської роботи, присвяченої аналізу архетипових образів у сновидіннях у межах юнгіанської психології та їх зв'язку з емоційним станом особистості. Розглянуто роль символіки сновидінь як прояву несвідомих емоційних процесів, внутрішніх конфліктів і психічної саморегуляції. Представлено результати емпіричного дослідження, що демонструють взаємозв'язок між архетиповими образами, емоційною напругою та індивідуальними особливостями переживання. Особливу увагу приділено інтерпретації архетипів Самості, Тіні, Аніми та Анімуса у структурі сновидінь і їх значенню для психологічної діагностики емоційного стану особистості.

Ключові слова: *сновидіння, архетипи, символіка, юнгіанська психологія, емоційний стан, несвідоме, психодіагностика.*

Сновидіння є одним із найбільш складних та багатогранних феноменів психічного життя людини. Вони супроводжують людину протягом усього життя та відображають особливості роботи психіки у стані сну. У сучасній психології сновидіння розглядаються не лише як результат нейрофізіологічної активності мозку, а і як особлива форма психічної діяльності, що здатна відображати емоційний стан, внутрішні конфлікти, приховані переживання та несвідомі тенденції особистості. Саме тому проблема дослідження символіки сновидінь і архетипових образів набуває особливої актуальності в умовах підвищеного рівня емоційного напруження та психологічної нестабільності сучасної людини.

Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів емоційної регуляції особистості та пошуку ефективних методів психологічної діагностики. Емоційний стан людини впливає на її поведінку, міжособистісну взаємодію, когнітивні процеси та здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Водночас частина емоційних переживань може залишатися неусвідомленою та проявлятися у символічній формі саме через сновидіння. Аналіз архетипових образів дозволяє досліджувати глибинні психічні процеси, які не завжди доступні безпосередньому усвідомленню.

У межах аналітичної психології Карл Густав Юнг сновидіння розглядаються як важливий механізм взаємодії між свідомими та несвідомими структурами психіки. На відміну від психоаналітичного підходу Зигмунд Фрейд, який переважно трактував сновидіння як прояв витіснених бажань, юнгіанська психологія наголошує на символічному та компенсаторному характері сновидінь. Юнг вважав, що через символи та архетипи психіка прагне досягти внутрішньої рівноваги та цілісності.

Архетипи у юнгіанській психології визначаються як універсальні структури колективного несвідомого, що проявляються через повторювані символи, образи та сюжети. Вони не мають конкретного змісту, але задають загальні моделі психічного переживання та організації внутрішнього досвіду. У сновидіннях архетипи набувають індивідуальних форм залежно від особистого досвіду, культурного контексту та емоційного стану людини. Саме тому один і той самий архетип може проявлятися через різні символічні образи.

Архетип Самості у юнгіанській психології виступає центральним інтеграційним принципом психіки та символізує прагнення людини до внутрішньої цілісності. У сновидіннях Самість часто проявляється через образи кола, мандали, світла, завершених просторів або гармонійних структур. Подібні символи можуть свідчити про прагнення психіки до рівноваги та подолання внутрішніх суперечностей.

Архетип Тіні відображає витіснені, неприйняті або несвідомі аспекти особистості. У сновидіннях він часто проявляється через темні постаті, переслідувачів, образи небезпеки або конфлікту. Подібні символи можуть вказувати на внутрішню напругу, емоційну нестабільність, страхи чи приховані переживання. Водночас Тінь не має виключно негативного значення, оскільки її інтеграція є важливою умовою психологічного розвитку та

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

самопізнання.

Архетипи Аніми та Анімуса символізують внутрішні психічні образи протилежної статі. У сновидіннях вони можуть проявлятися через чоловічі або жіночі фігури, діалоги, емоційні взаємодії чи конфліктні ситуації. Їх поява пов'язується з процесами внутрішньої інтеграції, емоційного розвитку та формування гармонійної структури особистості.

Важливе місце у символіці сновидінь займають природні та просторові образи. Вода у юнгіанській психології пов'язується з емоційною сферою та несвідомими процесами психіки. Спокійна вода може символізувати внутрішню рівновагу та стабільність, тоді як бурхлива вода, повені або занурення часто асоціюються з високим рівнем емоційної напруги чи тривожності. Символіка дороги, мостів, дверей або переходів відображає психологічні зміни, трансформацію та перехід між різними станами свідомості.

Особливу роль у сновидіннях відіграють сюжети переслідування, падіння, втрати контролю або замкненого простору. Подібні образи часто пов'язані зі станом тривоги, внутрішньої нестабільності та переживанням психологічного дискомфорту. У психологічній практиці повторюваність таких сновидінь може розглядатися як індикатор емоційного перевантаження або невирішених внутрішніх конфліктів.

Сновидіння виконують не лише символічну, а й компенсаторну функцію. У випадках домінування раціонального контролю психіка може продукувати емоційно насичені образи, які компенсують дефіцит емоційного переживання у свідомому житті. Таким чином сновидіння допомагають підтримувати внутрішній психічний баланс та сприяють процесам саморегуляції.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі архетипових образів у сновидіннях та визначенні їх зв'язку з емоційним станом особистості. Об'єктом дослідження виступає символіка сновидінь у межах аналітичної психології, а предметом — архетипові образи як відображення емоційного стану особистості.

Емпіричне дослідження проводилося серед 26 респондентів віком від 20 до 68 років. Для дослідження використовувалися анкетування, методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН) та проективна методика «Тест Роршаха». Комплексне застосування методик дозволило дослідити як усвідомлювані емоційні переживання, так і приховані емоційні тенденції, які проявлялися через символіку сновидінь.

Результати дослідження засвідчили, що респонденти з високим рівнем тривожності та емоційної нестабільності частіше описували сновидіння із сюжетами переслідування, втрати контролю, падіння, темряви, небезпеки або хаотичного руху. Подібні архетипові образи відображали внутрішню напругу, переживання невизначеності та труднощі емоційної регуляції.

У респондентів зі стабільнішим емоційним станом переважали образи відкритих просторів, гармонійних природних ландшафтів, світла, води у спокійному стані або завершених структур. Такі символи можуть інтерпретуватися як прояви внутрішньої рівноваги, психологічної адаптації та гармонізації психічного стану.

Особливу увагу було приділено повторюваності архетипових символів. Повторення однакових образів у різних сновидіннях може свідчити про наявність стійких емоційних переживань або актуалізацію певних внутрішніх конфліктів. Зокрема, архетип Тіні значно частіше проявлявся у респондентів із високими показниками тривожності, тоді як символи Самості частіше зустрічалися у респондентів із більш стабільним емоційним фоном.

Аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що архетипові образи у сновидіннях мають тісний зв'язок з емоційним станом особистості. Символіка сновидінь може виступати додатковим джерелом інформації про внутрішні переживання людини, рівень емоційної напруги та особливості психічної саморегуляції.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання аналізу сновидінь у психологічному консультуванні та психотерапії. Інтерпретація архетипових образів може допомагати у виявленні прихованих переживань, внутрішніх конфліктів та емоційних труднощів особистості. Аналіз сновидінь може поєднуватися з психодинамічними, проективними та юнгіанськими методами психологічної роботи.

Отже, архетипові образи у сновидіннях є важливим проявом взаємодії свідомих і несвідомих структур психіки та відображають емоційний стан особистості. Символіка сновидінь дозволяє досліджувати внутрішню динаміку психічних процесів, механізми емоційної регуляції та особливості переживання життєвого досвіду. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення вибірки, аналіз вікових особливостей символіки сновидінь та вдосконалення методів психологічної інтерпретації архетипових образів.

Список використаних джерел

1. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2018. 608 с.
2. Юнг К. Г. Людина та її символи. Київ : Основи, 2021. 416 с.
3. Фрейд З. Тлумачення сновидінь. Харків : Фоліо, 2020. 576 с.
4. Самохвалова І. Ю. Символіка сновидінь як прояв емоційного стану особистості. Психологічний журнал. 2024. № 2. С. 45–53.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

5. Сидоренко О. В. Архетипові образи в аналітичній психології К. Г. Юнга. Науковий вісник психології. 2023. № 1. С. 88–95.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.37

Victoria Filipenko,
Maria Tiora

ARCHETYPAL IMAGES IN DREAMS AS A REFLECTION OF THE EMOTIONAL STATE OF PERSONALITY

The thesis presents the main provisions of the bachelor's research devoted to archetypal dream imagery in Jungian psychology and its connection with the emotional state of personality. The paper examines dreams as manifestations of unconscious emotional processes, internal conflicts and psychic self-regulation. Particular attention is paid to archetypal symbols such as the Shadow, the Self, the Anima and Animus, as well as water and transformation motifs. The empirical study demonstrates the relationship between dream symbolism, emotional tension and individual psychological experiences. The findings confirm the diagnostic potential of dream analysis in identifying emotional states and unconscious psychological dynamics.

Keywords: *dreams, archetypes, symbolism, Jungian psychology, emotional state, unconscious, psychodiagnostics.*

© В. Філіпенко, М. Тіора

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.38

Вікторія Філіпенко,
Лілія Хоменко

ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Анотація. *У тезах розглянуто вплив батьківського виховання на формування самооцінки у підлітків. На основі українських наукових джерел 2021–2026 рр. проаналізовано роль сім'ї, стилів батьківського виховання, емоційної підтримки, дитячо-батьківського спілкування, контролю, прийняття та автономії у становленні самооцінки підлітка. Особливу увагу приділено авторитетному, авторитарному, ліберальному та індиферентному стилям виховання, а також значенню позитивної сімейної атмосфери, партнерської комунікації та поваги до особистості дитини. У роботі враховано позиції українських науковців Потапчука Є. М., Качан І. О., Мельничук М. М., Стеценко А., Шулдика А. В. та Бортнік Н. Наголошено, що підтримувальне, послідовне й емоційно тепле батьківське виховання сприяє формуванню адекватної самооцінки, тоді як авторитарність, директивність, емоційна холодність, надмірний контроль, ігнорування потреб або непослідовність виховних впливів можуть зумовлювати занижену, нестійку або неадекватну самооцінку. Зроблено висновок про необхідність розвитку культури позитивного батьківства та ефективного спілкування між батьками й підлітками.*

Ключові слова: *батьківське виховання, самооцінка, підлітки, сім'я, Я-концепція, дитячо-батьківські стосунки, емоційна підтримка, стиль виховання.*

У сучасній психології **самооцінка підлітка** розглядається як важливий компонент самосвідомості, що визначає ставлення особистості до себе, власних можливостей, поведінки, зовнішності, соціального статусу та життєвих перспектив. У підлітковому віці самооцінка набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період активно формується **Я-концепція**, посилюється потреба в самостійності, визнанні, самоствердженні та прийнятті з боку значущих дорослих і ровесників. У цьому процесі важливу роль відіграє **сім'я**, адже саме вона є першим середовищем, у якому дитина отримує досвід любові, підтримки, оцінювання, контролю та прийняття.

Актуальність теми зумовлена тим, що батьківське виховання безпосередньо впливає на формування у підлітка уявлень про власну цінність, здатність досягати успіху, приймати рішення та будувати стосунки з іншими. Як зазначають Потапчук Є.М. і Качан І.О., саме сім'я закладає основи формування Я-концепції дитини, оскільки через батьківську сім'ю підліток формує перші уявлення про себе й навколишніх, отримує первинний досвід соціалізації та засвоює моделі взаємодії з іншими людьми [1, с. 84–85].

Батьківське виховання можна розглядати як систему емоційних, комунікативних і поведінкових впливів, що охоплює ставлення батьків до дитини, характер спілкування, рівень контролю, підтримки, вимогливості, прийняття та надання автономії. У психологічній літературі найчастіше виокремлюють **авторитетний**, **авторитарний**, **ліберальний** та **індиферентний** стилі виховання. Кожен із них по-різному впливає на розвиток особистості підлітка, зокрема на формування його самооцінки.

Найбільш сприятливим для розвитку адекватної самооцінки є **авторитетний стиль виховання**, який поєднує емоційну підтримку, чіткі правила, повагу до особистості підлітка та визнання його права на самостійність. За такого стилю батьки не лише контролюють поведінку дитини, а й пояснюють власні вимоги, враховують думку підлітка, підтримують його ініціативу та допомагають усвідомлювати власні сильні сторони. У такому середовищі підліток поступово формує відчуття власної значущості, довіру до себе й здатність оцінювати свої можливості реалістично.

Позитивний вплив емоційно теплих дитячо-батьківських стосунків підтверджує дослідження Мельничук М.М. Авторка зазначає, що юнаки, які мають теплі й підтримувальні стосунки з батьками, схильні до вищого рівня самооцінки та кращого усвідомлення власних особистісних можливостей. Натомість директивний стиль

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

взаємодії, заснований на суворих обмеженнях і авторитарності, може спричиняти занижену самооцінку й недооцінку власних можливостей [2, с. 84–85].

Важливим чинником формування самооцінки є **емоційна підтримка**. Підліток потребує не лише контролю чи матеріального забезпечення, а й відчуття, що його думки, переживання та потреби мають значення. Якщо батьки демонструють зацікавленість, прийняття та готовність до діалогу, підліток легше переживає помилки, не сприймає невдачі як доказ власної неспроможності й поступово формує стійке почуття самоповаги. Саме тому підтримка в родині є важливою умовою розвитку адекватної самооцінки.

Натомість **авторитарний стиль виховання** може мати негативні наслідки для самооцінки підлітка. Він ґрунтується на жорсткому контролі, високих вимогах, обмеженні автономії та недостатній емоційній підтримці. У такій ситуації підліток часто оцінює себе не через власні досягнення й можливості, а через відповідність очікуванням дорослих. Постійний страх помилки, критики або покарання може формувати невпевненість, залежність від зовнішнього оцінювання та занижене уявлення про себе.

У дослідженні Мельничук М.М. встановлено, що стосунки з батьками мають значний вплив на самооцінку юнаків за багатьма параметрами. Зокрема, статистично значущі відмінності виявлено щодо оцінки рис характеру, авторитету, зовнішності та впевненості в собі. Юнаки, які виросли в позитивній сімейній атмосфері, зазвичай мають вищу самооцінку, тоді як директивні взаємини з батьками сприяють формуванню заниженої самооцінки [2, с. 86–87].

Особливу роль у формуванні самооцінки відіграє **спілкування між батьками й підлітками**. Конструктивний діалог, уміння слухати, повага до позиції дитини, пояснення вимог і готовність домовлятися сприяють розвитку довіри та позитивного самоставлення. Шулдик А.В. підкреслює, що ефективне спілкування між батьками та підлітками допомагає зміцнювати родинні стосунки й сприяє здоровому емоційному розвитку молодої людини [4, с. 454–455].

Емпіричні результати Шулдика А.В**.** показують, що у сім'ях, де переважає співпраця, підлітки характеризуються вищою емоційною стабільністю та позитивнішим ставленням до батьків і однолітків. Натомість у сім'ях із вираженим авторитарним контролем частіше проявляються конфліктність, підвищена тривожність і прагнення до незалежності. У випадку ігнорування потреб дитини спостерігається найнижчий рівень задоволеності сімейними стосунками та підвищене відчуття самотності [4, с. 453–456].

Важливим аспектом є також **послідовність виховних впливів**. Якщо правила в сім'ї зрозумілі, стабільні й поєднуються з емоційною підтримкою, підліток почувається безпечніше та впевненіше. Натомість непослідовність вимог, різка зміна батьківських реакцій, суперечливі заборони або байдужість можуть формувати нестійкість самооцінки. У такому разі підліток не має чітких критеріїв оцінювання власної поведінки, що ускладнює формування цілісного образу себе.

Значущим для теми є і поняття **Я-концепції**, оскільки самооцінка є одним із її центральних компонентів. Потапчук Є.М. і Качан І.О. зазначають, що Я-концепція є складною динамічною системою уявлень людини про себе, яка формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників та є основою саморегуляції поведінки. У підлітковому віці Я-концепція зазнає суттєвих змін, а сім'я продовжує залишатися важливим чинником її формування, незважаючи на прагнення підлітка до автономії [1, с. 84–86].

Розвиток самооцінки підлітка також залежить від того, наскільки батьки визнають його право на самостійність. Надмірна опіка, постійне втручання у вибір дитини, недовіра до її рішень можуть формувати відчуття безпорадності й невпевненості. Підліток, який не має можливості приймати рішення та відповідати за них, може сумніватися у власній компетентності. Водночас повна байдужість або індиферентність з боку батьків також є небезпечною, оскільки створює дефіцит підтримки й емоційної залученості.

У цьому контексті доречно враховувати висновки Бортнік Н., яка зазначає, що авторитетний стиль виховання сприяє високій самооцінці, самоприйняттю та самоконтролю, тоді як авторитарний стиль пов'язаний із низьким рівнем домагань і заниженою самооцінкою. Індиферентний стиль може сприяти емоційній відчуженості, тривожності й недовірі до оточення, а ліберальний — формуванню неадекватно завищеної самооцінки [5, с. 18–25].

Окремої уваги потребує проблема **неадекватної самооцінки**. Вона може бути як заниженою, так і завищеною. Занижена самооцінка часто формується за умов критики, авторитарності, емоційної холодності, надмірного контролю або ігнорування досягнень дитини. Завищена самооцінка може виникати тоді, коли підліток не має досвіду реалістичного оцінювання власних можливостей, а батьки або надмірно ідеалізують його, або не встановлюють зрозумілих меж. Обидва варіанти ускладнюють соціальну адаптацію та гармонійний розвиток особистості.

Стеценко А. підкреслює, що самооцінка є важливим регулятором поведінки, оскільки вона визначає взаємини людини з оточенням, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Саме тому розвиток

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

самооцінки у підлітковому віці має велике значення для подальшого гармонійного становлення особистості [3, с. 161–170]. У цьому аспекті батьківське виховання слід розглядати не лише як систему вимог, а як важливий ресурс формування психологічної стійкості підлітка.

Отже, батьківське виховання істотно впливає на формування самооцінки у підлітків. Підтримувальні, теплі, послідовні й поважні стосунки з батьками сприяють розвитку адекватної самооцінки, упевненості в собі та позитивного ставлення до власних можливостей. Натомість авторитарність, директивність, емоційна холодність, надмірна критика, гіперопіка, ігнорування потреб і непослідовність виховних впливів можуть призводити до заниженої, нестійкої або неадекватної самооцінки [1, с. 84–89; 2, с. 84–87; 4, с. 453–459].

Таким чином, формування здорової самооцінки підлітків потребує розвитку культури **позитивного батьківства**. Батькам важливо поєднувати вимогливість із підтримкою, контроль – із довірою, правила – з повагою до автономії дитини. Практичне значення цієї проблеми полягає в необхідності психологічного просвітництва батьків, розвитку сімейного консультування, формування навичок ефективної комунікації та створення в родині атмосфери, у якій підліток може відчувати себе прийнятим, цінним і здатним до самореалізації.

Список використаних джерел

1. Potapchuk, Ye. M., Kachan, I. O. Vplyv simi ta simeinoho vykhovannia na formuvannia “Ya-kontseptsii” u ditei pidlitkovoho viku. Habitus, 2022. No. 42. P. 84–89. DOI: 10.32782/2663-5208.2022.42.14. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.14 [In Ukrainian].
2. Melnychuk, M. M. Vplyv batkivskykh stosunkiv na formuvannia samootsinky yunakiv. Habitus, 2024. No. 65. P. 84–87. DOI: 10.32782/2663-5208.2024.65.14. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.14 [In Ukrainian].
3. Stetsenko, A. Teoretychni pidkhody do vyvchennia problemnykh psykholohichnykh kharakterystyk u rozvytku samootsinky u pidlitkiv. Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezperervnoi osvity. Seriia “Pedahohika. Psykholohiia”, 2024. No. 5. P. 161–170. DOI: 10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.24. https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.24 [In Ukrainian].
4. Shuldyk, A. V. Psykholohichni osoblyvosti efektyvnoho spilkuvannia pidlitkiv ta batkiv. Vcheni zapysky Universytetu “KROK”, 2025. No. 4(80). P. 453–459. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-453-459. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-453-459 [In Ukrainian].
5. Bortnik, N. Vplyv styliu simeinoho vykhovannia na samootsinku molodshykh shkoliariv. Psykholohiia: realnist i perspektyvy. Zbirnyk naukovykh prats RDHU, 2021. No. 1(15). P. 18–25. DOI: 10.35619/praprv.v1i15.180. https://doi.org/10.35619/praprv.v1i15.180 [In Ukrainian].

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.38

Victoria Filipenko,
Lilia Khomenko

THE INFLUENCE OF PARENTING ON THE FORMATION OF SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS

The paper examines the influence of parenting on the formation of self-esteem in adolescents. Based on Ukrainian scientific sources published in 2021–2026, the role of the family, parenting styles, emotional support, parent-adolescent communication, control, acceptance, and autonomy in the development of adolescent self-esteem is analyzed. Special attention is paid to authoritative, authoritarian, liberal, and indifferent parenting styles, as well as to the importance of a positive family atmosphere, partnership-based communication, and respect for the child’s personality. The study takes into account the views of Ukrainian researchers Potapchuk Ye. M., Kachan I. O., Melnychuk M. M., Stetsenko A., Shuldyk A. V., and Bortnik N. It is emphasized that supportive, consistent, and emotionally warm parenting contributes to the formation of adequate self-esteem, whereas authoritarianism, directive interaction, emotional coldness, excessive control, neglect of needs, or inconsistency of educational influences may lead to low, unstable, or inadequate self-esteem. The conclusion is made about the need to develop a culture of positive parenting and effective communication between parents and adolescents.

Key words: *parenting, self-esteem, adolescents, family, self-concept, parent-adolescent relationships, emotional support, parenting style.*

© В. Філіпенко, Л. Хоменко
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.39

Вікторія Чорна,
Ольга Гордієнко

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

У тезах розглядається проблема саморегуляції особистості психолога як важливого чинника його професійної ефективності. Проаналізовано сутність поняття саморегуляції, її основні компоненти та роль у професійній діяльності фахівця психологічного профілю. Визначено, що здатність до усвідомленого контролю власних емоцій, поведінки, психічних станів і професійних дій сприяє підтриманню психологічної стійкості, підвищенню якості взаємодії з клієнтами та запобіганню професійному вигоранню. Особливу увагу приділено значенню розвитку навичок самоспостереження, рефлексії, емоційної саморегуляції та самоконтролю як необхідних складових професійної компетентності психолога. Наголошено, що високий рівень саморегуляції забезпечує ефективне виконання професійних завдань, сприяє особистісному та професійному зростанню фахівця.

Ключові слова: *саморегуляція особистості, психолог, професійна ефективність, емоційна саморегуляція, самоконтроль, рефлексія, професійна компетентність, професійне вигорання, психологічна стійкість, професійний розвиток.*

У сучасних умовах професійна діяльність психолога пов’язана з високим рівнем емоційного напруження, відповідальністю за результати психологічної допомоги та необхідністю постійного міжособистісного контакту з клієнтами, які перебувають у кризових або складних життєвих ситуаціях. У зв’язку з цим особливого значення набуває здатність спеціаліста до саморегуляції, що забезпечує стабільність психоемоційного стану, професійну ефективність, попередження професійного вигорання та підтримання високих стандартів професійної діяльності. Саморегуляція виступає не лише особистісною якістю, але й ключовим компонентом професіоналізму психолога, який визначає якість взаємодії з клієнтом і результативність психологічної допомоги.

Саморегуляція розглядається як система внутрішніх психічних процесів, що забезпечують усвідомлене керування власними емоційними станами, поведінкою, діяльністю та психічними процесами відповідно до поставлених цілей і вимог ситуації. Вона включає здатність до самоконтролю, самоспостереження, усвідомлення власних переживань, управління емоціями, планування діяльності та корекції власних дій [1, с.68].

Для психолога саморегуляція має особливе значення, оскільки його професійна діяльність передбачає постійний контакт із переживаннями інших людей, необхідність збереження професійної дистанції, об’єктивності та емоційної стійкості. Відсутність сформованих навичок саморегуляції може призводити до емоційного виснаження, зниження професійної ефективності, формального ставлення до клієнтів і розвитку синдрому професійного вигорання.

Професіоналізм психолога визначається не лише рівнем теоретичних знань і практичних навичок, але й особистісними характеристиками спеціаліста, серед яких саморегуляція займає провідне місце. Саморегуляція забезпечує:

- Емоційну стабільність. Психолог повинен уміти контролювати власні емоції, не переносити особисті переживання на клієнта та зберігати професійну позицію навіть у складних консультативних ситуаціях.
- Ефективність професійного спілкування. Контроль власних реакцій, уважність до невербальних сигналів, здатність підтримувати емпатійний контакт сприяють встановленню довірливих взаємин із клієнтом.
- Профілактику професійного вигорання. Регуляція навантаження, емоційних станів і рівня стресу допомагає зберігати працездатність і професійну мотивацію.
- Підвищення якості прийняття рішень. Самоконтроль та усвідомлення власних переживань дозволяють уникати імпульсивних рішень і забезпечують більш об’єктивний аналіз ситуації клієнта [2].

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

- Отже, саморегуляція виступає необхідною умовою професійної компетентності психолога і є одним із критеріїв його професійної зрілості.
- У структурі саморегуляції психолога можна виділити кілька взаємопов'язаних компонентів:
- Когнітивний компонент — усвідомлення власних станів, розуміння причин емоційних реакцій, здатність до самоспостереження та аналізу власної діяльності.
- Емоційний компонент — уміння керувати емоціями, знижувати рівень тривоги, підтримувати емоційну рівновагу.
- Поведенковий компонент — здатність контролювати власні дії, дотримуватися професійних норм і правил, регулювати поведінку відповідно до професійної ролі.
- Мотиваційно-ціннісний компонент — усвідомлення значущості професійних цілей, відповідальності перед клієнтом, орієнтація на професійне самовдосконалення [3, с.64].

Розвиненість усіх зазначених компонентів забезпечує цілісність професійної діяльності психолога та ефективність його взаємодії з клієнтами.

Здатність до саморегуляції формується в процесі професійної підготовки та практичної діяльності психолога. Важливими умовами її розвитку є:

- спеціальні тренінги саморегуляції та управління стресом;
- розвиток рефлексивних умінь і професійної самосвідомості;
- супервізія та інтервізія професійної діяльності;
- формування навичок планування часу та професійного навантаження;
- використання психологічних технік релаксації, самонавіювання та відновлення психоемоційних ресурсів [3, с.65].

Систематичне застосування таких методів сприяє підвищенню психологічної стійкості спеціаліста, формуванню відповідального ставлення до власного психічного стану та професійної діяльності.

Саморегуляція є важливим ресурсом професійної діяльності психолога, який забезпечує стабільність роботи в умовах емоційного навантаження, сприяє ефективній допомозі клієнтам і підтримує професійне здоров'я спеціаліста. Вона дозволяє психологу:

- зберігати професійну об'єктивність;
- підтримувати емпатійний контакт без емоційного виснаження;
- ефективно діяти в кризових ситуаціях;
- забезпечувати довготривалу професійну працездатність [2].

Отже, саморегуляція виступає основою професійної надійності психолога та необхідною умовою якісного виконання професійних обов'язків. Здатність до саморегуляції є ключовим особистісно-професійним ресурсом психолога, що забезпечує ефективність його діяльності, емоційну стабільність та професійну витривалість. Вона виступає важливою складовою професіоналізму спеціаліста, оскільки визначає якість взаємодії з клієнтом, об'єктивність психологічної допомоги та здатність до довготривалої професійної діяльності без втрати ефективності. Формування навичок саморегуляції повинно бути одним із пріоритетних завдань професійної підготовки майбутніх психологів і постійного професійного розвитку практикуючих спеціалістів.

Важливим напрямом подальшого дослідження проблеми саморегуляції є визначення її ролі у забезпеченні психологічної готовності фахівця до професійної діяльності в умовах невизначеності, підвищеного соціального напруження та кризових подій. У сучасному суспільстві психологи все частіше працюють із клієнтами, які переживають травматичні події, втрати, вимушене переселення, тривалий стрес або наслідки воєнних дій. У таких умовах саме сформовані навички саморегуляції дозволяють спеціалісту підтримувати внутрішню стабільність, зберігати здатність до емпатії та приймати професійно обґрунтовані рішення без надмірного емоційного виснаження.

Одним із ключових аспектів саморегуляції є здатність психолога до усвідомлення власних емоційних реакцій у процесі професійної взаємодії. Усвідомлення внутрішніх переживань дозволяє своєчасно визначати рівень емоційного напруження, контролювати власні реакції та запобігати виникненню контрпереносу, який може негативно впливати на якість психологічної допомоги. Саме тому в системі професійної підготовки психологів важливо формувати навички емоційної рефлексії, що включає регулярний аналіз власних станів, професійних труднощів та особливостей взаємодії з клієнтами [4, с.102].

Особливу роль у розвитку здатності до саморегуляції відіграє формування професійної ідентичності психолога, яка передбачає усвідомлення власних професійних цінностей, норм етичної поведінки та відповідальності за результати психологічної допомоги. Сформована професійна ідентичність сприяє більш усвідомленому ставленню до власної діяльності, підвищує внутрішню мотивацію до професійного саморозвитку

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

та забезпечує стійкість до зовнішніх стресових чинників.

Важливо зазначити, що саморегуляція не є вродженою властивістю, а формується поступово в процесі навчання, професійної практики та особистісного розвитку. Значний вплив на розвиток саморегуляційних умінь мають тренінгові програми, спрямовані на розвиток стресостійкості, емоційної компетентності та навичок психологічного відновлення. Такі програми можуть включати вправи на розвиток усвідомленості, методи когнітивної перебудови негативних установок, техніки дихальної релаксації, тілесноорієнтовані вправи та формування навичок ефективного управління часом [3, с.68].

Не менш важливим чинником розвитку саморегуляції є організаційні умови професійної діяльності психолога. Раціональне планування робочого навантаження, наявність можливостей для професійної супервізії, підтримка професійного середовища та дотримання режиму відпочинку сприяють збереженню психоемоційних ресурсів спеціаліста. Професійні спільноти та системи професійної підтримки відіграють важливу роль у профілактиці професійного вигорання та розвитку навичок конструктивного подолання стресу.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що високий рівень саморегуляції психолога позитивно впливає на результативність консультативної та психотерапевтичної роботи, оскільки клієнти краще відчувають емоційну стабільність спеціаліста, його впевненість і професійну надійність. Емоційно врівноважений психолог здатний створювати атмосферу психологічної безпеки, що є важливою умовою ефективного терапевтичного контакту. Таким чином, саморегуляція виступає не лише внутрішнім ресурсом самого спеціаліста, але й важливим фактором ефективності психологічної допомоги загалом [5, с.136].

Суттєве значення має також розвиток навичок довготривалого відновлення психоемоційних ресурсів, що включає формування культури психологічної турботи про себе. До таких навичок належать уміння планувати періоди відпочинку, підтримувати баланс між професійною діяльністю та особистим життям, використовувати різні види активного відновлення — фізичну активність, творчі заняття, соціальну підтримку та інші ресурси, які сприяють збереженню психологічного здоров'я. Формування таких звичок є важливою складовою професійної зрілості психолога та необхідною умовою довготривалої ефективної професійної діяльності.

Подальші наукові дослідження проблеми саморегуляції можуть бути спрямовані на вивчення особливостей її розвитку на різних етапах професійного становлення психолога, визначення ефективних програм тренінгової підготовки, а також аналіз взаємозв'язку рівня саморегуляції з показниками професійної успішності, психологічної стійкості та задоволеності професійною діяльністю. Особливого значення набуває розробка практичних рекомендацій щодо інтеграції програм розвитку саморегуляції у систему підготовки майбутніх психологів та підвищення кваліфікації практикуючих спеціалістів [5, с.137].

Таким чином, саморегуляція є системним особистісно-професійним утворенням, що забезпечує узгодженість емоційних, когнітивних та поведінкових процесів спеціаліста у професійній діяльності. Високий рівень сформованості саморегуляції сприяє підвищенню ефективності психологічної допомоги, збереженню психічного здоров'я психолога та його професійній довготривалій продуктивності. Саме тому розвиток здатності до саморегуляції має розглядатися як один із ключових напрямів професійної підготовки та безперервного професійного розвитку фахівців психологічного профілю.

Список використаної літератури

1. Adaptyvne upravlinnia: sutnist, kharakterystyka, monitorynhovi systemy : monohrafiia (2009) / H. V. Yelnykova, T. A. Borova, O. M. Kasianova, H. A. Poliakova [ta in.]; za zah. red. H. V. Yelnykovoi. Chernivtsi : Tekhnodruk. 570 p.
2. Babchynska O. I., Midliar A. K. Samomenedzhment yak skladova profesiinoho rozvytku personalu. Efektyvna ekonomika. 2016. № 9. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5151. (data zvertannia: 15.05.2023).
3. Myronchuk N. M. (2015) Zmistovi kharakterystyky samoorhanizatsii pratsi vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu. Formuvannia dydaktychnoi kompetentnosti pedahohiv doshkilnoi ta pochatkovoi osvity: zbirnyk nauk-metod. prats. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. P. 64-68.
4. Myronchuk N. M. (2020) Osnovy samoorhanizatsii u profesiinii diialnosti: navchalno-metodychnyi posibnyk. Zhytomyr: ZhDU im. I. Franka. 133 p.
5. Apanovich, V. V., Bezdenezhnykh, B. N., Sams, M., Jaaskelainen, I. P., Alexandrov, Yu. I. (2018). Event-related potentials during individual, cooperative, and competitive task performance differ in subjects with analytic vs. holistic thinking. International Journal of Psychophysiology. T.123. Elsevier BV. Netherlands. P. 136-142. DOI: 10.1016/j.ijpsycho.2017.10.001

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.39

Viktoriia Chorna
Olha Hordiienko

SELF-REGULATION OF A PSYCHOLOGIST'S PERSONALITY AS A KEY FACTOR OF PROFESSIONAL EFFECTIVENESS

The thesis examines the issue of a psychologist's self-regulation as an important factor in professional effectiveness. The essence of the concept of self-regulation, its main components, and its role in the professional activity of a psychology specialist are analyzed. It is determined that the ability to consciously control one's emotions, behavior, mental states, and professional actions contributes to maintaining psychological resilience, improving the quality of interaction with clients, and preventing professional burnout. Particular attention is paid to the importance of developing self-observation, reflection, emotional self-regulation, and self-control skills as essential components of a psychologist's professional competence. It is emphasized that a high level of self-regulation ensures effective performance of professional tasks and promotes the specialist's personal and professional growth.

Key words: *self-regulation of personality, psychologist, professional effectiveness, emotional self-regulation, self-control, reflection, professional competence, professional burnout, psychological resilience, professional development.*

Відомості про автора / Information about the Author

Вікторія Чорна, кандидат соціологічних наук, доцент кафедри історії, вчений секреар Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: chornav2008@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0000-0002-6205-7163.

Viktoriia Chorna, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of History, Academic Secretary of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: : chornav2008@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0000-0002-6205-7163.

Ольга Гордієнко, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 Психологія Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Миколаїв, Україна. E-mail:, orcid: 0009-0008-4515-6670.

Olha Hordiienko, applicant for the second (Master's) level of higher education in Specialty C4 Psychology at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail:, orcid: 0009-0008-4515-6670.

© В. Чорна, О. Гордієнко

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.40

Вікторія Чорна,
Альона Лойко

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У тезах розкривається проблема формування стресостійкості у дітей внутрішньо переміщених осіб в умовах війни та аналізуються основні психологічні наслідки психотравмувальних подій для дитячої психіки. Особливу увагу приділено чинникам розвитку стресостійкості, ролі соціального оточення та значенню психологічної підтримки у процесі адаптації дітей до нових життєвих умов.

Ключові слова: *стресостійкість, діти ВПО, психологічна травма, війна, внутрішньо переміщені особи, психічне здоров'я, адаптація, посттравматичний стрес, психологічна допомога, соціалізація, емоційний стан, психотравмувальні події.*

Сучасне українське суспільство перебуває в умовах потужного психотравмувального впливу, спричиненого війною Росії проти України. Наслідком воєнних дій стали масові руйнування, вимушене переселення населення, втрата житла, засобів існування, а також значне погіршення фізичного та психічного здоров'я громадян. Особливо вразливою категорією в умовах війни є діти, які переживають стресові та травматичні події значно гостріше через недостатню психологічну, соціальну та фізіологічну зрілість.

Вимушено переміщені особи, зокрема діти, змушені адаптуватися до нових умов життя після пережитих бойових дій, втрати звичного соціального середовища та постійного відчуття небезпеки. Діти, які стали свідками війни та її наслідків, часто переживають сильний емоційний стрес, що може призводити до формування психологічних травм. Водночас не у всіх дітей травматичний досвід спричиняє тяжкі негативні наслідки для психічного розвитку. Значну роль у подоланні наслідків стресу відіграє стресостійкість — здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлювати внутрішню рівновагу та продовжувати особистісний розвиток після пережитих травматичних подій [3].

Проблеми внутрішньо переміщених осіб активно досліджують сучасні науковці, зокрема В. Боснюк, Ю. Муромцева, У. Садова, В. Середа, О. Тімченко та інші. Питання стресостійкості дітей, які пережили несприятливі життєві події внаслідок війни, насильства чи бідності, розглядали Р. Апфель, М. Кірсе, А. Мастен, Д. Неіл, М. Селігман, М. Унгар та інші дослідники. В українській психологічній науці проблема психологічної допомоги дітям, постраждалим унаслідок збройного конфлікту, почала активно вивчатися в останні роки. У працях П. Волошина, І. Трубавіної, Є. Дубровської, О. Залеської, Н. Пророка та Л. Шестопалової висвітлено особливості психологічного стану дітей цієї категорії та запропоновано практичні рекомендації щодо надання їм соціальної й психологічної підтримки.

Збройний конфлікт в Україні спричинив значне зростання кількості сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Багато родин були змушені терміново залишати місце проживання та адаптуватися до нових умов життя. Особливо травматичними ці події стали для дітей, оскільки стресові чинники впливають на їхній розвиток, змінюють процес формування особистості, особливості міжособистісних стосунків, когнітивні процеси, поведінку та самооцінку.

Посттравматичні реакції дітей і підлітків мають специфічний характер порівняно з дорослими. Через вікові особливості дітям складніше усвідомити зміст травматичних подій, тому вони значною мірою орієнтуються на реакції дорослих та власні емоційні переживання. У результаті можуть виникати тривожність, страхи, агресивність, порушення сну та інші емоційні й поведінкові труднощі. Підлітки нерідко переживають подвійне психологічне навантаження: власний стрес та емоційне напруження у сім'ї, що ускладнює процес адаптації.

І. Трубавіна серед основних психологічних проблем дітей внутрішньо переміщених осіб виділяє порушення психічного розвитку, спричинені травматичним досвідом війни, втрату соціальних зв'язків, труднощі адаптації у новому середовищі, підвищену тривожність, страхи, агресію та низький рівень стресостійкості. На думку дослідниці, психіка дитини часто не витримує одночасного навантаження, пов'язаного як із процесом

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

соціалізації, так і з необхідністю подолання наслідків вимушеного переселення [2].

Важливий внесок у дослідження стресостійкості дітей зробив С. Ваніштендаль, який представив модель формування стресостійкості у вигляді «будинку». Основою цієї моделі є задоволення базових фізіологічних потреб дитини. Фундаментом виступає підтримка найближчого соціального оточення та наявність значущого дорослого, який забезпечує відчуття безпеки. Наступним важливим чинником є здатність дитини знаходити сенс, гармонію та життєві цілі. Значну роль також відіграє розвиток соціальних навичок, уміння вирішувати проблеми, почуття власної гідності та гумору. Найвищим рівнем формування стресостійкості дослідник вважав набуття дитиною позитивного досвіду подолання труднощів [1].

Формування стресостійкості у дітей внутрішньо переміщених осіб сприяє подоланню негативних наслідків психотравмувальних ситуацій, знижує ризик дезадаптації та психосоціальних порушень, допомагає зберегти психічне здоров'я та створює умови для гармонійного особистісного розвитку.

Отже, стресостійкість можна визначити як здатність людини ефективно долати складні життєві ситуації, зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до несприятливих умов та відновлювати внутрішні ресурси після пережитого стресу. До основних чинників формування стресостійкості у дітей належать підтримка значущих дорослих, позитивне соціальне оточення, здатність знаходити сенс у власному житті, розвиток життєво важливих навичок, почуття гумору, творчість, досвід успішного подолання труднощів, а також здатність до вдячності, прощення та допомоги іншим людям.

Список використаних джерел

1. Vanishtendal, S. (2003). Rezylientnist chy vypravdani nadii. Kyiv [Ukraina].
2. Trubavina, I. M. (2015). Problemy vnutrishno peremishchenykh osib v Ukraini yak osnova sotsialno-pedahohichnoi roboty z nymy. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. Sumy [Ukraina].
3. Zaichykova T. V. (2002). Vplyv syndromu «emotsiinoho vyhorannia» na profesiine stanovlennia pedahoha. Teoretyko-metodolohichni problemy henetychnoi psykholohii: mater.mizhnar. nauk. konf., prysviachenoi 35–richchiu naukovoi ta pedahohichnoi diialnosti akademika S. D. Maksymenka. T. 4. Milenium. [Ukraina].

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.40

Viktoriia Chorna,
Alona Loiko

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF STRESS RESILIENCE IN CHILDREN OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The theses reveal the problem of developing stress resilience in children of internally displaced persons in wartime conditions and analyze the main psychological consequences of traumatic events for children's mental health. Particular attention is paid to the factors influencing the development of stress resilience, the role of the social environment, and the importance of psychological support in the process of children's adaptation to new living conditions.

Key words: *stress resilience, children of internally displaced persons, psychological trauma, war, internally displaced persons, mental health, adaptation, post-traumatic stress, psychological assistance, socialization, emotional state, traumatic events.*

Відомості про автора / Information about the Author

Вікторія Чорна, кандидат соціологічних наук, доцент кафедри історії, вчений секреар Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: chornav2008@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0000-0002-6205-7163.

Viktoriia Chorna, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of History, Academic Secretary of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: : chornav2008@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0000-0002-6205-7163.

Альона Лойко, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 Психологія Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м.Миколаїв, Україна. E-mail: alonaloiko@gmail.com, orcid: 0009-0000-1577-7136

Alona Loiko, applicant for the second (Master's) level of higher education in Specialty C4 Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: alonaloiko@gmail.com, orcid: 0009-0000-1577-7136

© В. Чорна, А. Лойко
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.41

Вікторія Чорна,
Світлана Сулейманова

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У тезах розглядаються теоретичні підходи до розуміння сутності емоційного інтелекту, історичні передумови виникнення цієї концепції та основні моделі його дослідження. Проаналізовано наукові підходи П. Селовей, Д. Маєр, Д. Гоулман, Р. Бар-Он та К. Василіс Петридес щодо структури та компонентів емоційного інтелекту. Окрему увагу приділено внеску українських учених у розвиток теорії емоційного інтелекту та його ролі у формуванні адаптивності особистості. Також висвітлено основні критичні зауваження до концепції емоційного інтелекту, зокрема проблеми визначення, вимірювання та емпіричної валідності цього психологічного феномену.

Ключові слова: *емоційний інтелект, адаптивність особистості, емоційна компетентність, емоційна саморегуляція, емпатія, соціальний інтелект, психологічне благополуччя, стресостійкість, емоційна самоефективність, психологія особистості.*

Емоційний інтелект (ЕІ) є одним із найважливіших напрямів сучасної психологічної науки, що досліджує здатність людини розпізнавати, розуміти, використовувати та регулювати власні емоції й емоції інших людей. Якщо перші концепції емоційного інтелекту розглядали його переважно як набір окремих здібностей, то сучасні підходи значно розширили його зміст, інтегрувавши до нього соціальні, культурні, нейропсихологічні та цифрові аспекти.

Першою сучасною парадигмою є когнітивно-емоційна. Вона ґрунтується на моделі, запропонованій психологами Дж. Маєром та П. Селовеєм. Згідно з цим підходом, емоційний інтелект розглядається як сукупність інтелектуальних здібностей, що забезпечують сприйняття, розуміння та управління емоціями. Представники цієї парадигми вважають, що емоції є важливим джерелом інформації, яка допомагає людині приймати рішення та адаптуватися до навколишнього середовища.

Другою є особистісно-компетентнісна парадигма, яка пов'язана з працями психолога Д. Гоулмана. У межах цього підходу емоційний інтелект трактується як комплекс особистісних і соціальних компетентностей, серед яких самосвідомість, самоконтроль, мотивація, емпатія та соціальні навички. Особлива увага приділяється ролі емоційного інтелекту в професійній діяльності, управлінні персоналом, лідерстві та міжособистісній взаємодії.

Концепція емоційного інтелекту вважається одним із найважливіших напрямів сучасної психологічної науки, оскільки поєднує напрацювання когнітивної психології, психології особистості та психології емоцій. Формування цього наукового підходу відбулося на перетині досліджень інтелектуальних і емоційних процесів, що дало поштовх до вивчення здатності людини усвідомлювати, аналізувати та регулювати власні емоційні стани і взаємодіяти з емоційною сферою інших людей [1, с. 34].

Витоки концепції емоційного інтелекту пов'язують із працями Ч. Дарвіна, який наголошував на значенні емоційної експресії у процесах адаптації та виживання людини [1, с. 34]. Подальший розвиток ідей щодо взаємозв'язку емоцій та інтелектуальної діяльності простежується у дослідженнях соціального інтелекту Е. Торндайка [2, с. 56], теорії множинного інтелекту Г. Гарднера [3, с. 78] та концепції практичного інтелекту Р. Стернберга [5, с. 89].

Безпосереднє формування сучасної теорії емоційного інтелекту пов'язане з роботами П. Селовея та Дж. Маєра, які у 1990 році запропонували трактування емоційного інтелекту як здатності розпізнавати власні та чужі емоції, диференціювати їх і використовувати отриману інформацію для регуляції мислення та поведінки [3, с. 102]. Їхній підхід став основою для розуміння емоційного інтелекту як окремої когнітивної здібності, що може бути досліджена за допомогою об'єктивних методик.

Суттєвий внесок у популяризацію концепції зробив Д. Гоулман, який розширив зміст поняття, включивши до

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

нього мотиваційні, особистісні та соціальні характеристики [1, с. 46]. Його праці сприяли активному впровадженню ідей емоційного інтелекту у сферу освіти, управління персоналом, психологічного консультування та бізнесу.

У сучасній психології виокремлюють три основні підходи до розуміння емоційного інтелекту. Перший підхід представлений моделлю здібностей Маєра–Селовея–Карузо, яка трактує емоційний інтелект як систему когнітивних здібностей, пов'язаних із переробкою емоційної інформації. Другий — змішаний підхід, запропонований Д. Гоулманом і Р. Бар-Оном, — поєднує когнітивні здібності з особистісними характеристиками. Третій підхід, розроблений К. В. Петридесом, визначає емоційний інтелект як рису особистості, пов'язану з емоційною самоефективністю [3, с. 79].

Українські науковці також зробили вагомий внесок у розвиток теорії емоційного інтелекту. Зокрема, Е. Носенко досліджувала емоційний інтелект як форму позитивного ставлення особистості до навколишнього світу та запропонувала його диспозиційну модель. О. Власова вивчала взаємозв'язок емоційного інтелекту із соціальним пізнанням і процесами адаптації. І. Аршава та А. Четверик-Бурчак розглядали емоційний інтелект як чинник стресостійкості та психологічного благополуччя. Значний внесок у розвиток методичного забезпечення зробила О. Бондарчук, яка адаптувала та валідизувала методики дослідження емоційного інтелекту для україномовної вибірки [6, с. 103].

Водночас у сучасній психології існує й критичне ставлення до концепції емоційного інтелекту. Г. Айзенк висловлював сумніви щодо наукової валідності цього поняття, вважаючи його недостатньо чітким. Ф. Шмідт та Дж. Хантер наголошували, що багато характеристик емоційного інтелекту можуть пояснюватися традиційними когнітивними здібностями та рисами особистості. Подібну позицію займали Дж. Метьюз і Р. Робертс, які звертали увагу на труднощі визначення та вимірювання емоційного інтелекту [6, с. 68].

Основні критичні зауваження щодо концепції емоційного інтелекту стосуються кількох аспектів. По-перше, відсутність єдиного визначення ускладнює теоретичне осмислення феномену [1, с. 4]. По-друге, методики вимірювання емоційного інтелекту не завжди демонструють достатній рівень валідності та надійності, особливо ті, що базуються на самозвітах [1, с. 6]. По-третє, емоційний інтелект значною мірою перетинається з іншими психологічними конструктами, такими як IQ, соціальний інтелект чи риси особистості за моделлю «Великої п'ятірки» [1, с. 8].

Окрему увагу дослідники звертають на недостатню емпіричну доказовість тверджень про визначальний вплив емоційного інтелекту на життєвий успіх. Також критику викликає комерціалізація концепції через популярну бізнес-літературу та численні тренінги, що нерідко мають спрощений і недостатньо науково обґрунтований характер [1, с. 9]. Дискусійними залишаються й питання біологічних механізмів емоційного інтелекту, оскільки його нейрофізіологічні основи досліджені недостатньо [1, с. 12]. Крім того, оцінювання емоційного інтелекту залежить від культурного контексту, адже різні культури по-різному трактують допустимі форми емоційної експресії [1, с. 25].

Отже, попри існування наукових дискусій і критичних зауважень, концепція емоційного інтелекту залишається важливим напрямом сучасної психології. Вона відкриває широкі можливості для дослідження адаптивності особистості, її психологічного благополуччя, соціальної взаємодії та професійного розвитку.

Список використаної літератури

1. Boiko, O.O. (2021) Emotsiinyi intelekt u rozvytku suchasnoi molodi. Kyiv: Akademiia pedahohichnykh nauk, 450. [Ukraina].
2. Vasylenko, M.N. (2022) Psykholohichni aspekty adaptatsii osobystosti v rannii doroslosti. Lviv: LNU, 52 . [Ukraina].
3. Havryliuk, I.A. (2023) Emotsiinyi intelekt yak faktor uspishnoi komunikatsii. Odesa: ONU, 472. [Ukraina].
4. Holovko, T.M. (2023) Osoblyvosti formuvannia adaptyvnosti molodykh spetsialistiv. Kharkiv: KhNU, 198. [Ukraina].
5. Houlman D. (2018) Emotsiinyi intelekt / per. z anhl. S.L. Humetskoi. Kharkiv : Vivat, 512. [Ukraina].
6. Honcharuk, O.P. (2022) Sotsialni determinanty rozvytku emotsiinoho intelektu. Chernivtsi: ChNU, 210 . [Ukraina].

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)

№ 2(1) 2026

Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.41

Viktoriia Chorna,
Svitlana Suleimanova

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR IN PSYCHOLOGICAL ADAPTATION

The theses examine theoretical approaches to understanding the essence of emotional intelligence, the historical prerequisites for the emergence of this concept, and the main models of its study. The scientific approaches of Peter Salovey, John Mayer, Daniel Goleman, Reuven Bar-On, and Konstantinos Vassilis Petrides regarding the structure and components of emotional intelligence are analyzed. Particular attention is paid to the contribution of Ukrainian scholars to the development of the theory of emotional intelligence and its role in shaping personality adaptability. The main critical remarks concerning the concept of emotional intelligence are also highlighted, including issues related to its definition, measurement, and empirical validity as a psychological phenomenon.

Keywords: *emotional intelligence, personality adaptability, emotional competence, emotional self-regulation, empathy, social intelligence, psychological well-being, stress resistance, emotional self-efficacy, personality psychology.*

Відомості про авторів/ Information about the Authors

Вікторія Чорна, кандидат соціологічних наук, доцент кафедри історії, вчений секреар Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: chornav2008@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0000-0002-6205-7163.

Viktoriia Chorna, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of History, Academic Secretary of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: : chornav2008@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0000-0002-6205-7163.

Світлана Сулейманова, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 Психологія Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Миколаїв, Україна. E-mail: mintleavs@icloud.com, orcid: 0009-0002-2249-2512.

Suleimanova Svitlana, applicant for the second (Master's) level of higher education in Specialty C4 Psychology at Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: mintleavs@icloud.com, orcid: 0009-0002-2249-2512.

© В. Чорна, С. Світлана

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.42

Володимир Шевченко,
Ангеліна Лузгіна

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У тезах здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності та її впливу на особливості копінг-поведінки здобувачів вищої освіти. Розкрито основні наукові підходи до розуміння тривожності як психологічного феномену, охарактеризовано ситуативну та особистісну тривожність відповідно до концепції Ч. Спілбергера. Визначено, що тривожність є важливим чинником психологічної адаптації особистості та суттєво впливає на вибір способів подолання стресових ситуацій. Проаналізовано сутність копінг-поведінки як системи когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресу, а також охарактеризовано основні копінг-стратегії, виокремлені в межах транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман. Встановлено, що особливості використання копінг-стратегій значною мірою залежать від рівня тривожності особистості та її індивідуально-психологічних характеристик. Представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та копінг-стратегіями здобувачів вищої освіти. Виявлено переважання підвищених показників ситуативної та особистісної тривожності серед досліджуваних. Встановлено статистично значущі прямі зв'язки між рівнем тривожності та стратегіями конфронтації, дистанціювання, втечі-уникнення і самоконтролю, а також обернений зв'язок із позитивною переоцінкою. Отримані результати свідчать, що підвищення рівня тривожності супроводжується більш частим використанням емоційно орієнтованих та уникальних способів подолання стресу, тоді як нижчий рівень тривожності пов'язаний із більш конструктивними формами копінг-поведінки.

Ключові слова: *тривожність, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, копінг-стратегії, копінг-поведінка, стрес, психологічна адаптація, здобувачі вищої освіти, студентська молодь*

Почуття самотності належить до складних і комплексних психологічних феноменів, які особливо гостро відчуваються у юнацькому віці. Саме в цей період молода людина проходить етап активного формування ідентичності, переоцінки життєвих цінностей, встановлення близьких міжособистісних стосунків та пошуку власного місця серед інших. Незавершеність процесу самовизначення, нестійкість самооцінки, підвищена чутливість до соціального оцінювання та потреба в емоційній близькості створюють підґрунтя для напруженого переживання самотності. Водночас це переживання не можна зводити лише до фактичної відсутності контактів, адже людина може почуватися самотньою навіть у середовищі постійного спілкування. Саме тому проблема психологічних особливостей переживання самотності у юнацькому віці залишається значущою як для теоретичного, так і для практичного дослідження.

Проблема тривожності належить до числа найбільш актуальних напрямів сучасної психологічної науки. В умовах постійних соціальних змін, інформаційного перенавантаження, економічної нестабільності та високого рівня психоемоційного напруження тривожність дедалі частіше виступає важливим чинником, який впливає на емоційний стан, поведінку та адаптаційні можливості особистості [2]. Особливої актуальності ця проблема набуває серед здобувачів вищої освіти, оскільки студентський вік супроводжується необхідністю адаптації до нових умов навчання, професійним самовизначенням, формуванням особистісної ідентичності та побудовою системи міжособистісних взаємин [6; 7].

Значний внесок у дослідження феномену тривожності зробили представники різних психологічних напрямів. Зокрема, К. Хорні пов'язувала виникнення тривожності з переживанням базальної небезпеки та порушенням почуття психологічної безпеки людини [8]. Р. Мей розглядав тривогу як невід'ємну складову людського існування, пов'язану з переживанням невизначеності та відповідальності за власний вибір [9]. Найбільшого поширення у сучасній психології набула концепція Ч. Спілбергера, відповідно до якої тривожність поділяється на ситуативну та особистісну [2; 3]. Ситуативна тривожність характеризує актуальний емоційний стан людини та виникає під впливом конкретних стресогенних обставин, тоді як особистісна тривожність є відносно стійкою індивідуально-психологічною характеристикою, що відображає схильність особистості сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем занепокоєння [3].

Одним із провідних механізмів психологічної адаптації особистості до стресових впливів є копінг-поведінка.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Поняття «копінг» було введено Р. Лазарусом та С. Фолкман і визначається як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль людини, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які оцінюються як такі, що перевищують наявні ресурси особистості [1]. На відміну від психологічних захисних механізмів, копінг-стратегії мають усвідомлений характер та спрямовані на активну взаємодію людини зі стресовою ситуацією [1; 4].

У межах транзакційної моделі стресу Р. Лазарус виділив основні копінг-стратегії: конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечу-уникнення, планування вирішення проблем та позитивну переоцінку [1; 4]. Вибір певної стратегії значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, її життєвого досвіду та емоційного стану.

У сучасних психологічних дослідженнях значна увага приділяється взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями копінг-поведінки. Більшість дослідників зазначають, що особи з високим рівнем тривожності частіше використовують емоційно орієнтовані та уникальні способи подолання стресу, тоді як нижчий рівень тривожності пов'язаний із більш активним застосуванням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій [1; 4; 5].

З метою перевірки теоретичних положень було проведено емпіричне дослідження на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У дослідженні взяли участь 40 здобувачів вищої освіти віком від 19 до 26 років. Для оцінки рівня тривожності використовувалися шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI) та методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора. Особливості копінг-поведінки досліджувалися за допомогою опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса. Статистична обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів описової статистики та кореляційного аналізу Спірмена.

Аналіз результатів дослідження засвідчив переважання високих показників тривожності серед здобувачів вищої освіти. Високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 65,0% респондентів, помірний – у 35,0%, низький рівень не був виявлений. Аналогічна тенденція простежувалася і за шкалою особистісної тривожності: високий рівень встановлено у 65,0% досліджуваних, помірний – у 35,0%, низький рівень також був відсутній. Середнє значення ситуативної тривожності становило 51,35 бала, а особистісної – 51,15 бала, що свідчить про підвищений рівень тривожності у досліджуваній вибірці. За методикою Дж. Тейлора середній показник тривожності склав 25,0 бала, що відповідає середньому рівню тривожності з тенденцією до підвищення.

Дослідження копінг-стратегій показало, що найбільш вираженими способами подолання стресових ситуацій серед студентської молоді є позитивна переоцінка (M=14,83), планування вирішення проблем (M=14,68) та самоконтроль (M=14,48). Дещо нижчі показники були отримані за шкалами пошуку соціальної підтримки (M=13,50), втечі-уникнення (M=13,05) та дистанціювання (M=10,40). Найменш вираженими виявилися конфронтація (M=9,60) та прийняття відповідальності (M=7,43). Отримані результати свідчать про переважання конструктивних копінг-стратегій у структурі копінг-поведінки студентської молоді, хоча поряд із ними спостерігається використання уникальних способів реагування на стресові ситуації.

Для визначення особливостей взаємозв'язку між рівнем тривожності та копінг-стратегіями було проведено кореляційний аналіз Спірмена. Отримані результати виявили низку статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено сильний прямий зв'язок між ситуативною тривожністю та конфронтацією ($\rho=0,762$; $p<0,001$), дистанціюванням ($\rho=0,743$; $p<0,001$) і втечею-уникненням ($\rho=0,670$; $p<0,001$). Аналогічні тенденції простежуються і щодо особистісної тривожності, яка позитивно корелює з дистанціюванням ($\rho=0,816$; $p<0,001$), конфронтацією ($\rho=0,718$; $p<0,001$) та втечею-уникненням ($\rho=0,670$; $p<0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності студенти частіше використовують емоційно орієнтовані та уникальні способи реагування на труднощі.

Крім того, виявлено позитивний зв'язок між показниками тривожності та самоконтролем ($\rho=0,482$; $p=0,002$ для ситуативної тривожності; $\rho=0,517$; $p<0,001$ для особистісної тривожності), що може свідчити про прагнення тривожних осіб до посиленого контролю власних емоційних реакцій. Водночас встановлено статистично значущі обернені зв'язки між тривожністю та позитивною переоцінкою ($\rho=-0,441$; $p=0,004$ для ситуативної тривожності; $\rho=-0,395$; $p=0,012$ для особистісної тривожності). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності знижується здатність до конструктивного переосмислення складних життєвих ситуацій та пошуку позитивних аспектів пережитого досвіду.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями копінг-поведінки здобувачів вищої освіти. Встановлено, що підвищення рівня тривожності супроводжується більш частим використанням стратегій конфронтації, дистанціювання, втечі-уникнення та посиленого самоконтролю, тоді як позитивна переоцінка меншою мірою притаманна особам із високими показниками тривожності. Отримані результати підтверджують важливість формування адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді та можуть бути використані при розробці програм психологічного супроводу, спрямованих на підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Список використаних джерел

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
2. Spielberger C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. New York : Academic Press, 1972. 603 p.
3. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1970. 24 p.
4. Folkman S., Lazarus R. S. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. Journal of Health and Social Behavior. 1980. Vol. 21. № 3. P. 219–239.
5. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. № 2. P. 267–283.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.
7. Савчин М. В. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.
8. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. New York : W. W. Norton & Company, 1937. 304 p.
9. May R. The Meaning of Anxiety. New York : W. W. Norton & Company, 1977. 320 p.
10. Конец формы

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.42

Volodymyr Shevchenko,
Anhelina Luzghina

INFLUENCE OF ANXIETY ON COPING STRATEGIES OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

The theses present a theoretical analysis of anxiety and its influence on the coping strategies of higher education students. The main scientific approaches to understanding anxiety as a psychological phenomenon are revealed, and its main types, namely state anxiety and trait anxiety, are characterized. It is determined that anxiety is an important factor influencing psychological adaptation and coping behavior in stressful situations. The essence of coping behavior as a system of cognitive and behavioral efforts aimed at overcoming stressful situations is analyzed. The main coping strategies identified within the transactional model of stress by R. Lazarus and S. Folkman are characterized. It is established that the choice of coping strategies largely depends on the level of anxiety and individual psychological characteristics of a person. The results of an empirical study of the relationship between anxiety and coping strategies among higher education students are presented. Elevated levels of state and trait anxiety were found among the respondents. Statistically significant positive correlations were identified between anxiety and confrontation, distancing, escape-avoidance, and self-control strategies, while a negative correlation was found with positive reappraisal. The obtained results indicate that increased anxiety is associated with a more frequent use of emotion-focused and avoidant coping strategies, whereas lower anxiety levels contribute to the use of more adaptive and constructive coping behaviors.

Keywords: *anxiety, state anxiety, trait anxiety, coping strategies, coping behavior, stress, psychological adaptation, higher education students, student youth.*

Відомості про авторів / Information about the Authors

Володимир Шевченко, к психол. наук, завідувач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: sheva_1965@ukr.net, orcid: https://orcid.org/0000-0002-4727-7846 .

Volodymyr Shevchenko, Candidate of Psychological Sciences, Head of the Department of Psychologyof the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: sheva_1965@ukr.net, orcid: https:// https://orcid.org/0000-0002-4727-7846 .

Ангеліна Лузгіна, студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: *angelinaluzgina@gmail.com*,orcid: *https://orcid.org/0009-0003-7306-9818*.

Anhelina Luzghina, 4th year student of specialty 053 "Psychology", Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: *angelinaluzgina@gmail.com*, orcid: *https://orcid.org/0009-0003-7306-9818*.

© В. Шевченко, А. Лузгіна
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.43

Володимир Шевченко,
Альона Борисенко

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ В МІЖНАРОДНОМУ ЕКЗИЛІ У ПЕРІОД ВІЙНИ

У тезах представлено результати дослідження соціально-психологічної адаптації підлітків, які перебувають у міжнародному екзилі внаслідок воєнних дій. Розглянуто теоретичні підходи до розуміння адаптації як складного багаторівневого процесу взаємодії особистості із соціальним середовищем. Проаналізовано особливості підліткового віку, що впливають на перебіг адаптації в умовах вимушеного перебування за кордоном. Висвітлено результати емпіричного дослідження рівня тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та соціальної фрустрованості підлітків. Визначено чинники, які ускладнюють процес соціально-психологічної адаптації, а також окреслено основні напрями психологічної підтримки, спрямовані на підвищення адаптаційних можливостей та успішну інтеграцію підлітків у нове соціальне середовище.

Ключові слова: *соціально-психологічна адаптація, підлітки, міжнародний екзил, війна, тривожність, соціальна фрустрованість, інтеграція, психологічна підтримка.*

Актуальність проблеми. Соціально-психологічна адаптація підлітків у міжнародному екзилі є однією з актуальних проблем сучасної психологічної науки. Унаслідок війни значна кількість підлітків змушена залишати рідну країну та адаптуватися до нових соціокультурних умов. Така ситуація супроводжується втратою звичного соціального середовища, порушенням соціальних зв'язків, необхідністю інтеграції у нове освітнє та культурне середовище.

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, що характеризується формуванням самооцінки, ідентичності та системи цінностей. Поєднання вікових змін із вимушеним переселенням значно ускладнює процес адаптації та може призводити до підвищеного рівня тривожності, соціальної ізоляції та дезадаптації

Мета дослідження - вивчення соціально-психологічної адаптації підлітків в міжнародному екзилі у період війни.

Об'єкт дослідження - соціально-психологічна адаптація підлітків.

Предмет дослідження - соціально-психологічна адаптація підлітків як необхідна умова пристосування підлітків до нових умов вимушеного існування за кордоном в екзилі.

Теоретичні основи проблеми. У роботі соціально-психологічна адаптація розглядається як складний багаторівневий процес взаємодії особистості з соціальним середовищем. Вона включає фізіологічний, психологічний та соціальний рівні та передбачає узгодження потреб особистості з вимогами середовища, а також активну зміну поведінки та способів взаємодії.

Теоретичну основу дослідження становлять підходи вітчизняних і зарубіжних науковців. Зокрема, В. Зінченко та Б. Мещеряков розглядають адаптацію як процес пристосування до умов середовища, В. Москаленко – як складову соціалізації особистості, Л. Орбан-Лембрик – як процес взаємодії особистості та соціального середовища. О. Налчаджян виділяє типи соціально-психологічної адаптації, а С. Максименко підкреслює її активний характер.

Також враховано положення Жан Піаже, відповідно до яких адаптація розглядається як взаємодія процесів асиміляції та акомодації, що забезпечують пристосування особистості до змінних умов середовища

Особливості підліткового віку, такі як емоційна нестабільність, підвищена чутливість до соціального середовища та активне формування ідентичності, визначають підвищену вразливість підлітків до стресових факторів, зокрема війни та вимушеного переселення.

Особливості прояву у дорослому віці. У романтичних стосунках тривожна прив'язаність проявляється найбільш помітно, оскільки саме партнер часто стає головною фігурою емоційної безпеки. Людина з таким типом

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

прив'язаності може гостро реагувати на мовчання, зміну настрою партнера, потребу іншого у власному просторі. Водночас у дружбі це може проявлятися як страх втратити значущу людину, образливість або надмірне очікування уваги. У професійній сфері можливі залежність від оцінки керівництва, страх помилки, труднощі з критикою та потреба у схваленні.

Організація емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у 2026 році у форматі дистанційного онлайн-опитування. У дослідженні взяли участь підлітки віком від 12 до 16 років, які перебувають за кордоном у зв'язку з воєнними подіями. Загальна кількість респондентів становила 50 осіб.

Для дослідження психологічного стану підлітків було використано комплекс психодіагностичних методик: шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна, методику Айзенка, методику діагностики соціальної фрустрованості та методику визначення готовності до ризику.

Застосування цих методик дозволило здійснити комплексний аналіз емоційного стану та адаптаційних можливостей підлітків.

Аналіз результатів. Аналіз результатів емпіричного дослідження проводився на основі даних, отриманих за методиками Спілбергера–Ханіна, Айзенка, діагностики соціальної фрустрованості та визначення готовності до ризику.

За результатами шкали тривожності Спілбергера–Ханіна встановлено, що у частини підлітків спостерігається підвищений рівень тривожності, що пов'язано з їхнім життєвим контекстом, зокрема нестабільністю та невизначеністю, спричиненою вимушеною міграцією. Це проявляється у підвищеній напрузі, занепокоєнні та нервозності, що впливає на соціальну поведінку підлітків

Результати, отримані за методикою Г. Айзенка, дозволили оцінити психічні стани підлітків, зокрема рівень фрустрації, агресивності та ригідності. Встановлено, що значна частина підлітків має підвищені показники фрустрації та агресивності, що виступає реакцією на стресові умови життя. Дані стани ускладнюють процес адаптації та інтеграції у нове соціальне середовище

Аналіз показників соціальної фрустрованості свідчить про наявність незадоволеності різними сферами життя, що відображає труднощі пристосування до нових соціальних умов. Чим вищий рівень фрустрованості, тим складніше відбувається адаптація підлітків у новому середовищі

Кореляційний аналіз показав наявність тісного взаємозв'язку між тривожністю та фрустрацією, що свідчить про їх взаємне посилення в умовах соціальної нестабільності. Підвищення одного показника супроводжується зростанням іншого, що ускладнює загальний процес адаптації

Крім того, результати регресійного аналізу показали, що зростання рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності призводить до зниження готовності підлітків до ризику. Це свідчить про те, що підлітки стають менш схильними до активної поведінки та прийняття рішень у новому середовищі, що може негативно впливати на їхню соціальну адаптацію

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що підвищена тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність виступають ключовими чинниками, що ускладнюють процес соціально-психологічної адаптації підлітків у міжнародному екзилі.

Рекомендації. На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо покращення адаптації підлітків у міжнародному екзилі. Вони включають надання психологічної підтримки, спрямованої на зниження тривожності та розвиток навичок саморегуляції, створення сприятливого освітнього середовища, залучення сім'ї до процесу адаптації, а також розвиток соціальних і комунікативних навичок.

Висновки. Соціально-психологічна адаптація підлітків у міжнародному екзилі є складним багатофакторним процесом, що залежить від індивідуальних особливостей, умов середовища та рівня соціальної підтримки.

Результати дослідження підтвердили наявність підвищеного рівня тривожності та соціальної фрустрованості, а також засвідчили наявність адаптаційного потенціалу підлітків, що створює передумови для їх успішної інтеграції у нове середовище

Список використаних джерел

1. Співак В. І. Психологічні особливості адаптації особистості в умовах соціальних змін. Київ : 2014. 120 с.
2. Радчук В. М. Соціально-психологічна адаптація особистості в сучасному суспільстві. Київ : 2016. 156 с.
3. Макарчук Н. О. Психологія розвитку підлітків у складних життєвих умовах. Львів : 2018. 134 с.
4. Шпак М. М. Психологія особистості: теоретичні та прикладні аспекти. Київ : 2015. 142 с.
5. Ямницький В. М. Основи загальної психології. Київ : 2017. 168 с.
6. Кічук А. В. Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах міграції. Одеса : 2019. 150 с.
7. Шинкарюк А. І. Загальна психологія. Київ : 2013. 180 с.
8. Бохонкова Ю. О. Психологічні особливості підліткового віку. Харків : 2020. 126 с.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

9. Вірна Ж. П. Психологія соціалізації особистості. Київ : 2012. 140 с.
10. Nabil D. Psychological adaptation in changing environments. London : 2011. 110 p.
11. Payne R. Social psychology and adaptation processes. New York : 2010. 132 p.
12. Шпангер Е. Психологія юнацького віку. Київ : 2005. 98 с.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.43

Volodymyr Shevchenko,
Alona Borysenko

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS IN INTERNATIONAL EXILE DURING WAR

The thesis presents the results of a study on the socio-psychological adaptation of adolescents who are in international exile as a consequence of war. The paper examines theoretical approaches to understanding adaptation as a complex, multi-level process of interaction between an individual and the social environment. Particular attention is paid to the characteristics of adolescence that influence the adaptation process under conditions of forced residence abroad. The results of an empirical study of anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, and social frustration among adolescents are presented. The study identifies factors that complicate the process of socio-psychological adaptation and outlines the main directions of psychological support aimed at enhancing adolescents' adaptive capacities and facilitating their successful integration into a new social environment.

Keywords: *socio-psychological adaptation, adolescents, international exile, war, anxiety, social frustration, integration, psychological support.*

Відомості про автора / Information about the Author

Володимир Шевченко, к психол. наук, завідувач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: sheva_1965@ukr.net, orcid: https://orcid.org/0000-0002-4727-7846.

Volodymyr Shevchenko, Candidate of Psychological Sciences, Head of the Department of Psychologyof the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: sheva_1965@ukr.net, orcid: https:// https://orcid.org/0000-0002-4727-7846 .

Альона Борисенко, здобувач освітнього рівня бакалавр спеціальності Психологія Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.Email: garipovaalena26@gmail.com orcid: https://orcid.org/0009-0002-1953-5868.

Alona Borysenko, Bachelor's degree candidate majoring in Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: garipovaalena26@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0002-1953-5868.

© В. Шевченко, А. Борисенко

Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.44

Володимир Шевченко,
Євгенія Камнєва

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВЕТЕРАНІВ

У статті розглядається застосування когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) як науково обґрунтованого психотерапевтичного методу подолання бойового стресу та наслідків травматичного досвіду у військових. Охарактеризовано природу бойового стресу і посттравматичного стресового розладу (ПТСР), розкрито теоретичні засади КПТ та класифіковано когнітивні спотворення за трифакторною моделлю Фоа. Описано основні методи спеціалізованої КПТ: ABC-модель, щоденник автоматичних думок, сократівський діалог, когнітивна реструктуризація, техніка «Пиріг відповідальності» та експозиційна терапія. Представлено результати емпіричного дослідження (N=30 ветеранів): середній бал за шкалою PCL-5 знизився з 61,7 до 27,3 (зниження на 55,8%), 60% учасників досягли клінічного одужання. Зроблено висновок щодо доцільності широкого впровадження КПТ у систему психологічної реабілітації українських ветеранів.

Ключові слова: *когнітивно-поведінкова терапія, ПТСР, бойовий стрес, ветерани, когнітивна реструктуризація, психологічна реабілітація.*

Актуальність проблеми. Наразі воєнна ситуація в Україні суттєво загострюється, що призводить до масштабного зростання кількості військових, які потребують кваліфікованої психологічної допомоги. Збройна агресія зумовила безпрецедентний масштаб психологічних втрат серед українських захисників: за різними оцінками, від 20 до 30% учасників бойових дій мають клінічно виражені ознаки посттравматичного стресового розладу, що потребує негайного реагування на рівні системи психологічної реабілітації.

Когнітивно-поведінкова терапія визнана світовою спільнотою як один із найбільш науково обґрунтованих та результативних підходів у подоланні наслідків бойової травми. КПТ, на думку більшості вчених і дослідників, є важливим інструментом для подолання довготривалих наслідків посттравматичного стресового розладу. Цей метод дозволяє ефективно працювати з когнітивними спотвореннями та дисфункційними переконаннями, які формуються у комбатантів внаслідок травматичного досвіду. Через структуровані техніки когнітивної реструктуризації та експозиційної терапії КПТ допомагає ветеранам переосмислити травматичні спогади, знизити інтенсивність емоційних реакцій на тригери та відновити адаптивні моделі поведінки.

Водночас питання адаптації методів КПТ до специфіки української культури та особливостей поточного воєнного конфлікту залишається недостатньо дослідженим. Вітчизняна система психологічної реабілітації ветеранів перебуває у стадії становлення, стикаючись із дефіцитом стандартизованих протоколів та підготовлених фахівців, обізнаних із сучасними методами роботи з бойовою травмою. Це зумовлює необхідність теоретичного аналізу та практичного впровадження доказових підходів КПТ у систему психологічної допомоги українським захисникам.

Об’єкт дослідження – процес психологічної реабілітації військових, які пережили бойовий стрес та травматичні події.

Предмет – методи та техніки когнітивно-поведінкової терапії у роботі з бойовим стресом та ПТСР у ветеранів.

Мета – теоретично обґрунтувати та проаналізувати ефективність застосування когнітивно-поведінкової терапії як психотерапевтичного методу подолання бойового стресу та наслідків травматичного досвіду у військових.

Природа бойового стресу та ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) являє собою відстрочену або затяжну реакцію на кризову ситуацію загрозливого або катастрофічного характеру, що виходить за межі звичайного людського досвіду. Механізм формування ПТСР пов’язаний із порушенням природного процесу переробки травматичного досвіду: травматичні спогади зберігаються у фрагментованій формі, не піддаючись повноцінній когнітивній обробці, що призводить до їх мимовільного «вторгнення» у свідомість у вигляді

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

флешбеків, нав'язливих спогадів і кошмарних сновидінь.

В контексті бойового стресу ПТСР набуває особливої специфіки, оскільки військовослужбовці зазнають впливу множинних травматичних факторів: загроза життю, свідомість загибелі побратимів, моральні дилеми бойових дій, тривале перебування у стані підвищеної готовності. Все це створює кумулятивний ефект травматизації, який значно ускладнює клінічну картину розладу. На нейрофізіологічному рівні при ПТСР порушується нормальне функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі: амігдала залишається у стані гіперактивації, постійно сигналізуючи про загрозу навіть за відсутності реальної небезпеки, тоді як гіпокамп втрачає здатність ефективно регулювати стресову відповідь. Дослідники виділяють кілька часових форм ПТСР – від гострої стресової реакції (до двох діб) до хронічної форми (понад три місяці) та ПТСР із відстроченим проявом (через шість і більше місяців після травматичної події).

Принципи та методологічні засади КПТ. Когнітивно-поведінкова терапія – це науково обґрунтований психотерапевтичний метод, засновником якого вважається американський психіатр Аарон Бек. КПТ ґрунтується на розумінні взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою людини й передбачає шість базових принципів: когнітивний (інтерпретації подій визначають емоційну реакцію), поведінковий (дії безпосередньо впливають на думки та емоційний стан), принцип інтерактивної системи (думки, емоції, поведінка та фізіологія перебувають у постійній взаємодії), принцип роботи з підтримуючими процесами («тут і тепер»), принцип континууму психічної патології та принцип емпіричності.

Когнітивний принцип є найбільш значущим: когнітивні терапевти зауважують, що більшість власних установок є суб'єктивно викривленими та отриманими на базі помилкової інтерпретації події. У військовослужбовців когнітивні спотворення набувають особливої форми: гіперпильність і підозрілість, адаптивні в бойових умовах, автоматично переносяться на мирні ситуації повсякденного життя. Поведінковий принцип підкреслює, що уникаюча поведінка ветеранів – відмова від соціальних контактів, обхід певних місць чи звуків – хоча й дає короткочасне полегшення, насправді підкріплює переконання про власну вразливість та небезпечність навколишнього світу. Принцип інтерактивної системи є особливо актуальним при бойовій травмі: підвищений рівень кортизолу та адреналіну призводить до фізичних відчуттів напруження, які мозок інтерпретує як сигнал небезпеки, активуючи тривожні думки та уникаючу поведінку.

Когнітивні спотворення та дисфункційні переконання у ветеранів. Опитувальник посттравматичних когніцій (PTCI), розроблений Фоа та колегами (1999), виявив трифакторну модель дисфункційних переконань у ветеранів: (1) негативні когніції про себе – глибинні переконання про власну неповноцінність, некомпетентність або моральну зіпсованість («Я поганий солдат», «Я слабкий», «Я не вартий того, щоб жити»); (2) негативні когніції про світ – спотворене сприйняття навколишнього середовища як постійно небезпечного («Світ абсолютно небезпечний», «Нікому не можна довіряти», «Розслаблення – це безвідповідальність»); (3) самозвинувачення та провина – переконання щодо власної відповідальності за трагічні події («Я міг це передбачити», «Якби я діяв інакше, нікого б не загинуло»).

Три категорії когнітивних спотворень не функціонують ізольовано, а утворюють взаємопідсилюючу систему, яка підтримує симптоматику ПТСР. Негативні переконання про себе породжують низьку самооцінку та уникнення соціальних контактів, що підкріплює переконання про небезпечність світу та ізольованість особистості. Самозвинувачення та провина посилюють негативне самосприйняття, створюючи замкнене коло когнітивних упереджень. Важливо, що з часом ці спотворення стають автоматичними когнітивними звичками, які ветерани сприймають не як суб'єктивні інтерпретації, а як об'єктивну реальність, що значно ускладнює терапевтичну роботу.

Методи та техніки КПТ у роботі з комбатантами. Центральне місце у практичному застосуванні КПТ з військовими посідає робота з автоматичними думками – мимовільними, часто несвідомими оцінками ситуацій, які виникають блискавично та безпосередньо детермінують емоційну й поведінкову реакцію людини. Методологічно ця робота ґрунтується на ABC-моделі, де A (Activating event) – активуюча подія; B (Beliefs) – переконання чи думки; C (Consequences) – емоційні та поведінкові наслідки. Розширена ABCDE-модель включає також D (Disputation) – диспутування та E (Effective new belief) – ефективна нова думка. Наприклад, гучний звук у торговому центрі (A) – думка «Це вибух! Мені треба ховатися!» (B) – паніка, втеча (C) – перевірка: «Які докази? Це сигнал авто» (D) – «Гучні звуки бувають у місті. Я в безпеці» (E).

Щоденник автоматичних думок (ЩАД) є одним із найбільш емпірично підтверджених домашніх завдань у КПТ. Регулярне його ведення достовірно прискорює когнітивну реструктуризацію та підвищує рівень усвідомленості власних реакцій. У роботі з ветеранами форма ЩАД доповнюється колонкою «Тілесна реакція», що враховує виражений соматичний компонент ПТСР – тілесні відчуття нерідко є першою ознакою активації травматичних спогадів. Сократівський діалог – система спрямованих запитань («Які факти підтверджують цю думку?», «Яка ймовірність того, що саме так і є?», «Що б Ви сказали другу, який думає так само?») – допомагає

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

клієнту самостійно виявити суперечності між автоматичними думками та реальністю, не відчуваючи тиску з боку терапевта. У контексті ПТСР цей метод є особливо ефективним при опрацюванні самозвинувачення і «провини того, хто вижив».

Техніка «Пиріг відповідальності» заслуговує на окрему увагу у роботі з ветеранами: клієнт спочатку складає список усіх чинників та осіб, які об'єктивно вплинули на трагічний результат події, розподіляє між ними частки відповідальності у відсотках і лише після цього оцінює власну частку. Такий підхід дозволяє клієнту самостійно дійти більш збалансованого висновку щодо своєї ролі в події, знижуючи самозвинувачення. Поступова градуйована експозиція є поведінковим компонентом протоколу Когнітивної терапії переробки (CPT, Resick & Schnicke): ветеран поступово, у контрольованих умовах, стикається з тригерами та ситуаціями, яких уникав, що руйнує патерн уникаючої поведінки та формує новий адаптивний досвід.

Організація емпіричного дослідження. Дослідження проводилося за одногруповим дизайном «до–після» з повторними вимірами. Вибірку склали 30 ветеранів (28 чоловіків та 2 жінки) – учасників бойових дій в Україні, які проходили психологічну реабілітацію. Критерії включення: підтверджений діагноз ПТСР за скринінговою шкалою PCL-5 (≥ 33 балів), добровільна участь, відсутність активної психотичної симптоматики та зловживання психоактивними речовинами. За віком найчисленнішими були групи 36–45 років (36,7%) та 26–35 років (30,0%), за стажем служби – 5–10 років (33,3%). Серед клінічних характеристик виявлено: супутня депресія (BDI-II ≥ 20) – у 63,3% учасників, порушення сну (PSQI > 5) – у 80,0%, зловживання алкоголем (AUDIT ≥ 8) – у 30,0%, що підкреслює необхідність комплексного підходу до терапії.

КПТ-програма тривала 12 тижнів (12 індивідуальних сесій тривалістю 50–60 хвилин кожна). Структура відповідала протоколу Когнітивної терапії переробки (CPT) в адаптації для комбатантів і включала три блоки: (1) психоедукація про природу ПТСР та принципи КПТ (сесії 1–2); (2) когнітивна реструктуризація з використанням ЩАД та технік опрацювання «застрягаючих точок» (сесії 3–8); (3) опрацювання травматичного наративу та закріплення нових когнітивних схем (сесії 9–12). Психодіагностичний інструментарій охоплював шкали PCL-5 (тяжкість ПТСР), BDI-II (депресія), PSQI (якість сну), PTCI (посттравматичні когніції за трифакторною моделлю Фоа) та GSE (загальна самоефективність). Статистичний аналіз проводився за допомогою парного t-критерію Стьюдента ($p < 0,05$), практична значущість оцінювалась індексом розміру ефекту Коена (d).

Результати емпіричного дослідження. Результати засвідчили статистично та клінічно значущі позитивні зміни за всіма застосованими методиками. За шкалою PCL-5 середній бал знизився з M = 61,7 (SD = 8,4) до M = 27,3 (SD = 7,1), тобто нижче клінічного порогу у 33 бали. Зміна є статистично значущою: $t(29) = 18,42$, $p < 0,001$. Розмір ефекту за Коеном $d = 4,38$ свідчить про дуже великий терапевтичний ефект. Найбільше відносне зниження зафіксовано за кластером С (уникнення): –58,1%, та кластером В (вторгнення): –55,5%. Зниження уникнення свідчить про успішність поведінкових компонентів терапії (градуйована експозиція), тоді як покращення кластеру вторгнення відображає ефективність когнітивної реструктуризації травматичних спогадів.

Значущі покращення зафіксовані за шкалою BDI-II: середній бал знизився з M = 26,4 до M = 12,1 (–54,2%, $p < 0,001$). До початку терапії 19 із 30 учасників (63,3%) мали помірну або тяжку депресію; після терапії цей показник знизився до 4 осіб (13,3%). Якість сну (PSQI) покращилася на 5,6 балів (–47,5%, $p < 0,001$): якщо до КПТ 24 учасники (80,0%) мали клінічно значущі порушення сну, то після – лише 11 осіб (36,7%). За трифакторною моделлю Фоа зафіксовано достовірне зниження: негативні когніції про себе –38,7%, про світ – 35,4%, самозвинувачення –35,8%. Показник загальної самоефективності (GSE) зріс з M = 22,1 до M = 31,8 (+43,9%, $p < 0,001$).

Аналіз розподілу за клінічними групами тяжкості ПТСР підтверджує практичну значущість програми: якщо до терапії жоден учасник не мав показника PCL-5 нижче клінічного порогу, то після терапії 18 осіб (60,0%) досягли клінічного одужання, ще 9 осіб (30,0%) перейшли до групи субклінічного або помірного ПТСР. Лише 3 учасники (10,0%) залишилися у групі помірного ПТСР та потребують подальшої терапевтичної роботи. В жодного з 30 досліджуваних не спостерігалося погіршення стану за PCL-5, а у 26 осіб (86,7%) зниження перевищило 20 балів, що відповідає критерію «надійної зміни» у клінічних дослідженнях.

Перспективи подальших досліджень. Одним із ключових викликів залишається культурна адаптація методів КПТ до українського контексту: дослідники наголошують, що ефективність будь-якого психотерапевтичного методу залежить від його відповідності культурним цінностям та соціальним нормам цільової аудиторії. Для українських ветеранів важливими чинниками є специфіка ставлення до звернення по психологічну допомогу (стигматизація у військовому середовищі), особливості концепції маскулінності, роль родини та релігійних переконань у процесі відновлення. Потребує подальшого вивчення ефективність групових форм КПТ для ветеранів, інтеграція КПТ із EMDR (десенсибілізація і переробка рухами очей), а також дослідження цифрових форматів КПТ – мобільних застосунків та онлайн-платформ, які можуть значно

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

розширити охоплення психологічною допомогою в умовах тривалого конфлікту. Окремим напрямом є розробка стандартизованих протоколів для системи реабілітаційних центрів та підготовка достатньої кількості кваліфікованих КПТ-терапевтів, обізнаних зі специфікою роботи з бойовою травмою.

Висновки. Таким чином, когнітивно-поведінкова терапія є ефективним інструментом психологічної реабілітації військових з ПТСР. Теоретичний аналіз засвідчив, що КПТ через шість базових принципів та взаємопов'язану систему технік (ABC-модель, ЩАД, сократівський діалог, когнітивна реструктуризація, техніка «Пиріг відповідальності», градуйована експозиція) забезпечує комплексну роботу з усіма трьома категоріями дисфункційних переконань ветеранів за моделлю Фоа. Структурована 12-тижнева КПТ-програма (N = 30) забезпечила статистично значущі результати за всіма діагностичними показниками: PCL-5 –55,8% (d = 4,38), BDI-II –54,2%, PSQI –47,5%, GSE +43,9%. 60% учасників досягли клінічного одужання. Отримані дані узгоджуються з результатами міжнародних мета-аналізів і підтверджують доцільність широкого впровадження КПТ у систему психологічної реабілітації українських ветеранів, а також необхідність подальших досліджень у напрямі культурної адаптації методів та розробки інтегрованих підходів до лікування бойової травми.

Список використаних джерел

1. Вінс В. А., Суворова А. Г. Можливості профілактики та корекції посттравматичного стресового розладу у дорослих. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023.
2. Гільман А., Кулеша Н. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): теорія, діагностика та практичні аспекти психотерапії. EUROPEJSKIE STUDIA HUMANISTYCZNE: Państwo i Społeczeństwo. 2020. Issue 4. С. 133–157.
3. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О. Когнітивно-поведінкова терапія для зниження вживання алкоголю: посібник. Київ: МБФ «Альянс громадського здоровгя», 2021. 156 с.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
5. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. Львів: Український інститут КПТ, 2012.
6. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2024.
7. Ефективність психотерапії та фармакотерапії в лікуванні ПТСР у військовослужбовців і ветеранів. НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія. 2018. № 3 (96). С. 32–36.
8. Foa E. B., Ehlers A., Clark D. M., Tolin D. F., Orsillo S. M. The Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): Development and validation. Psychological Assessment. 1999. 11(3). P. 303–314.
9. Resick P. A., Schnicke M. K. Cognitive processing therapy for sexual assault victims. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1992. 60(5). P. 748–756.
10. Bisson J. I., Roberts N. P., Andrew M., Cooper R., Lewis C. Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2013. Issue 12.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.44

Volodymyr Shevchenko,
Yevhenia Kamnieva

COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY AS A METHOD OF OVERCOMING COMBAT STRESS AND POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN VETERANS

The article examines cognitive-behavioral therapy (CBT) as a scientifically grounded psychotherapeutic method for overcoming combat stress and trauma consequences in military personnel. The nature of combat stress and post-traumatic stress disorder (PTSD) is characterized, the theoretical principles of CBT and its six core principles are disclosed, and dysfunctional cognitions are classified according to Foa's trifactorial model (negative self-cognitions, negative world-cognitions, and self-blame). The main specialized CBT methods are described: ABC model, automatic thought diary, Socratic dialogue, cognitive restructuring, "Responsibility Pie" technique, and gradual exposure therapy. The results of an empirical study (N = 30) are presented: the average PCL-5 score decreased from 61.7 to 27.3 (a 55.8% reduction, t(29) = 18.42, p < 0.001, d = 4.38), with 60% of participants achieving clinical recovery. Depression (BDI-II) improved by 54.2%, sleep quality (PSQI) by 47.5%, and general self-efficacy (GSE) increased by 43.9%. A conclusion is drawn regarding the feasibility of widespread implementation of CBT in the psychological rehabilitation system for Ukrainian veterans, and future research directions are outlined regarding cultural adaptation of methods and development of integrated approaches to treating combat trauma.

Keywords: *cognitive-behavioral therapy, PTSD, combat stress, veterans, cognitive restructuring, psychological rehabilitation.*

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Відомості про автора / Information about the Author

Володимир Шевченко, к психол. наук, завідувач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: sheva_1965@ukr.net, orcid: https://orcid.org/0000-0002-4727-7846 .

Volodymyr Shevchenko, Candidate of Psychological Sciences, Head of the Department of Psychologyof the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: sheva_1965@ukr.net, orcid: https:// https://orcid.org/0000-0002-4727-7846 .

Євгенія Камнєва, здобувач освітнього рівня бакалавр спеціальності Психологія Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: kamnevaevgenia@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-2187-1559

Yevhenia Kamnieva, Bachelor's degree candidate majoring in Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: kamnevaevgenia@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0000-2187-1559

© В. Шевченко, Є. Камнєва
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.45

Володимир Шевченко,
Ярослав Озерянський

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У тезах здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей переживання самотності у юнацькому віці. Розкрито основні наукові підходи до трактування феномену самотності, охарактеризовано її психологічний зміст та основні види, зокрема емоційну, соціальну та екзистенціальну самотність. Визначено, що юнацький вік є особливо сенситивним періодом щодо виникнення переживання самотності через активне формування особистісної ідентичності, підвищену рефлексивність, емоційну нестабільність та потребу у близьких міжособистісних взаєминах. Проаналізовано основні психологічні та соціальні чинники виникнення самотності у молоді, серед яких особливості прив'язаності, низька самооцінка, соціальна тривожність, труднощі адаптації до нового соціального середовища, сімейні фактори та вплив цифрового простору.

Ключові слова: *самотність, юнацький вік, емоційна самотність, соціальна самотність, екзистенціальна самотність, особистісна ідентичність, міжособистісні стосунки, соціальна тривожність, рефлексивність.*

Почуття самотності належить до складних і комплексних психологічних феноменів, які особливо гостро відчуваються у юнацькому віці. Саме в цей період молода людина проходить етап активного формування ідентичності, переоцінки життєвих цінностей, встановлення близьких міжособистісних стосунків та пошуку власного місця серед інших. Незавершеність процесу самовизначення, нестійкість самооцінки, підвищена чутливість до соціального оцінювання та потреба в емоційній близькості створюють підґрунтя для напруженого переживання самотності. Водночас це переживання не можна зводити лише до фактичної відсутності контактів, адже людина може почуватися самотньою навіть у середовищі постійного спілкування. Саме тому проблема психологічних особливостей переживання самотності у юнацькому віці залишається значущою як для теоретичного, так і для практичного дослідження.

У психологічній науці відсутнє єдине трактування феномену самотності, адже різні автори розглядають його через призму власних теоретичних підходів. Більшість дослідників сходяться на тому, що самотність є не просто ізоляцією чи браком соціальних контактів, а суб'єктивним переживанням недостатності або незадоволеності міжособистісними зв'язками [1; 2; 4]. Людина відчуває самотність тоді, коли існує розрив між бажаною та реальною близькістю у стосунках з іншими людьми [2, с. 206; 4, с. 220].

Значний внесок у вивчення самотності зробили представники екзистенціальної психології. Зокрема, І. Ялом розглядав самотність як невід'ємну умову людського існування. На його думку, жодна людина не здатна повністю подолати внутрішню ізольованість, адже кожен індивід залишається окремою особистістю зі своїм внутрішнім світом та власною відповідальністю за життя [6]. Вчений виділяв міжособистісну, внутрішньоособистісну та екзистенціальну самотність. Міжособистісна самотність пов'язана з відсутністю значущих емоційних зв'язків, внутрішньоособистісна – з відчуженням людини від власних почуттів і потреб, а екзистенціальна виникає через усвідомлення власної смертності, свободи та неможливості повного злиття з іншими людьми [6, с. 31]. Для юнацького віку особливо характерною є саме екзистенціальна самотність, адже в цей період посилюються роздуми про сенс життя, майбутнє та власну унікальність.

У психологічній літературі виділяють різні види самотності. Однією з найпоширеніших класифікацій є поділ на емоційну та соціальну самотність, запропонований Р. Вейсом. Емоційна самотність пов'язана з браком глибокої прихильності та довірливих стосунків, тоді як соціальна виникає через недостатню інтегрованість у соціальне середовище [7, с. 140]. Емоційна самотність зазвичай сприймається значно глибше та болючіше, адже стосується дефіциту близькості, підтримки та взаєморозуміння. Соціальна самотність, своєю чергою, проявляється через відчуття відчуженості від групи, труднощі включення у спільну діяльність та переживання

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

власної «непричетності» до оточення. У юнацькому віці обидва види самотності можуть поєднуватися, посилюючи емоційне напруження та внутрішню невпевненість особистості.

З метою перевірки теоретичних положень нами було проведено емпіричне дослідження на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Кінцева вибірка склала 72 студенти віком від 17 до 23 років (33 юнаки та 39 дівчат). Загальний середній бал за шкалою Рассела у вибірці склав 41,3, що вказує на помірно виражений рівень самотності із тенденцією до зростання. Диференціація за субшкалами Летрі та Лева засвідчила, що у структурі переживань молоді домінує емоційна самотність (20,5 бала) порівняно із соціальною (19,3 бала). При цьому у дівчат показник емоційного дефіциту є статистично вищим за t-критерієм Стьюдента (22,4 бала проти 18,2 у юнаків; $p<0,05$). Провідним індивідуально-психологічним чинником ізоляції виявився стиль прив'язаності: у 47,2% респондентів діагностовано тривожний тип, який виявив високий прямо пропорційний зв'язок із рівнем самотності ($r=0,52$ за Спірменом при $p<0,01$). Також зафіксовано жорстку деструктивну залежність інтенсивності самотності від низької глобальної самооцінки студентів (середній бал у цій групі сягає критичних 49,2).

Окремо варто розмежувати негативну самотність і добровільне усамітнення. Негативна самотність супроводжується переживанням покинутості, емоційного болю та ізоляції, тоді як самітність може виступати ресурсом для саморефлексії, особистісного розвитку та емоційного відновлення. Добровільне усамітнення дозволяє людині зосередитися на власних переживаннях, переосмислити життєві цілі та відновити внутрішню рівновагу. Однак у юнацькому віці межа між конструктивним усамітненням і деструктивною ізоляцією є досить нестійкою, що зумовлює ризик переходу тимчасового усамітнення у хронічне переживання самотності. Особливо небезпечним це стає тоді, коли молода людина починає уникати соціальних контактів через страх неприйняття, невпевненість у собі або негативний досвід міжособистісних взаємин..

Юнацький вік є одним із найбільш сенситивних періодів щодо виникнення та загострення переживання самотності. Це пов’язано не лише зі зміною соціального статусу молодої людини, а й із глибокими внутрішніми психологічними трансформаціями. У цей період відбувається активне формування особистісної ідентичності, переосмислення власного «Я», перегляд системи цінностей та моделей міжособистісної взаємодії. Саме тому самотність у юності часто набуває не ситуативного, а глибокого емоційного та екзистенціального характеру. Це свідчить про те, що переживання самотності у цьому віці тісно пов’язане з процесом особистісного становлення та пошуком власного місця у системі соціальних взаємин. Крім того, загострене переживання самотності може впливати на емоційний стан молодої людини, рівень її самооцінки та особливості подальшої міжособистісної взаємодії.

Одним із центральних психологічних новоутворень юнацького віку є формування ідентичності, що детально описував Е. Еріксон [5]. На думку дослідника, основною кризою цього періоду є конфлікт між ідентичністю та рольовим змішанням. Юнак або дівчина змушені поєднувати різні соціальні ролі (студента, друга, партнера, дитини у сім’ї, майбутнього професіонала) у цілісне уявлення про себе. Невизначеність власного образу, сумніви щодо себе та страх не відповідати очікуванням інших часто супроводжуються переживанням внутрішньої ізольованості й нерозуміння [5, с. 145].

Важливою психологічною особливістю юності є також формування здатності до інтимності. Якщо в підлітковому віці переважає групове спілкування, то юнацький вік характеризується потребою у глибоких довірливих взаєминах. Однак саме ця потреба часто стає джерелом самотності, адже молода людина ще не володіє достатнім досвідом побудови стабільної емоційної близькості. Нездатність встановити глибокі міжособистісні зв’язки або страх бути відкинутим призводять до емоційної самотності навіть за наявності великої кількості соціальних контактів.

Психологічною передумовою виникнення самотності у юнацькому віці виступає високий рівень рефлексивності. У цей період молода людина починає значно глибше аналізувати власні переживання, оцінювати себе через призму міжособистісних взаємин та порівнювати себе з оточенням. Юнаки та дівчата стають більш чутливими до якості спілкування, рівня емоційної близькості та ставлення до себе з боку інших людей. Підвищена схильність до самоаналізу нерідко призводить до надмірної концентрації на власних труднощах, переживаннях і невдачах у міжособистісній сфері. Саме тому самотність у юності часто супроводжується румінаціями, внутрішньою невпевненістю, самозвинуваченням та болісними роздумами щодо власної значущості для інших. Крім того, молода людина може надмірно ідеалізувати міжособистісні стосунки, що посилює розчарування у випадку нестачі емоційної підтримки чи нерозуміння з боку оточення.

Суттєвий вплив на виникнення самотності має емоційна нестабільність, характерна для цього вікового етапу. Попри поступове зниження імпульсивності порівняно з підлітковим віком, емоційні переживання у юності залишаються надзвичайно інтенсивними. Будь-які труднощі у стосунках, конфлікти чи відчуття неприйняття можуть сприйматися як підтвердження власної непотрібності або соціальної неспроможності. Через підвищену

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

емоційну чутливість молоді люди гостро реагують на критику, ігнорування чи нестачу підтримки, що нерідко викликає відчуття внутрішньої ізольованості. Разом із цим недостатній життєвий досвід та несформованість дієвих способів емоційної саморегуляції ускладнюють конструктивне переживання складних ситуацій, внаслідок чого самотність може ставати тривалим і болісним психологічним станом.

Одним із найважливіших чинників виникнення самотності є особливості прив'язаності, що сформовані у дитинстві. Особи з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності мають постійний страх бути покинутими, болісно реагують на дистанцію у стосунках і часто переживають самотність навіть у близьких взаєминах. Натомість люди з уникаючим типом прив'язаності схильні дистанціюватися від інших, заперечувати власну потребу у близькості, що також призводить до внутрішньої ізольованості. Найбільш сприятливим для гармонійних міжособистісних стосунків є безпечний тип прив'язаності, який дозволяє поєднувати автономію та емоційну близькість.

Серед індивідуально-психологічних чинників значну роль відіграють риси характеру та особистісні особливості. Самотність частіше переживають юнаки та дівчата з високим рівнем соціальної тривожності, невпевненістю у собі, низькою самооцінкою та підвищеною чутливістю до оцінки оточення. Соціальна тривожність ускладнює встановлення нових контактів, змушує уникати ініціативи у спілкуванні, що поступово закріплює відчуття ізольованості. При цьому сама відсутність контактів починає інтерпретуватися як доказ власної «нецінності» або «нецікавості» [3, с. 121].

Значну роль у формуванні самотності відіграють сімейні чинники. Холодна емоційна атмосфера в родині, нестача підтримки, труднощі у відкритому вираженні почуттів або постійне ігнорування емоційних потреб дитини формують базову недовіру до міжособистісних стосунків. Водночас самотність може виникати навіть у зовні благополучних сім'ях, де присутня матеріальна турбота, але відсутня емоційна відкритість та прийняття. У таких умовах молода людина не має можливості бути почутою та зрозумілою, що формує внутрішнє переживання ізольованості [1, с. 13].

Важливими є й соціальні чинники. У юнацькому віці відбувається зміна референтної групи: авторитет батьків поступово знижується, а значення думки однолітків різко зростає. Неприйняття групою, виключення зі спілкування, ігнорування або труднощі адаптації до нового соціального середовища стають потужними джерелами соціальної самотності. Особливо гостро це проявляється під час вступу до закладу вищої освіти, переїзду в інше місто або зміни звичного кола спілкування. У таких ситуаціях молода людина втрачає попередню систему підтримки й змушена вибудовувати соціальні зв'язки заново [6, с. 163].

Окремим чинником, який суттєво впливає на переживання самотності сучасною молоддю, є цифрове середовище. Соціальні мережі та онлайн-комунікація створюють ілюзію постійної соціальної включеності, однак нерідко посилюють внутрішнє відчуття ізоляції. Постійне порівняння себе з іншими, спостереження за «ідеалізованими» образами чужого життя та демонстративною успішністю оточення формують відчуття власної недостатності та соціальної неповноцінності [7, с. 425].

Важливе місце у структурі юнацької самотності займає екзистенціальний чинник. У цьому віці молода людина починає активно ставити питання про сенс життя, власне майбутнє, життєві цілі та особисту значущість. Якщо відповіді на ці питання не знаходяться, самотність перестає бути лише емоційним переживанням і перетворюється на внутрішню екзистенційну кризу. Навіть наявність друзів або романтичних стосунків у такому випадку не усуває почуття внутрішньої порожнечі.

Отже, самотність у юнацькому віці є складним психологічним переживанням, яке формується під впливом особистісних, емоційних, соціальних та когнітивних чинників. У цей віковий період особливо загострюється потреба у близькості, прийнятті та пошуку власної ідентичності, що підвищує вразливість до переживання самотності. Встановлено, що самотність може проявлятися у різних формах – емоційній, соціальній, екзистенціальній та ситуаційній, а її виникнення пов'язане не лише з нестачею спілкування, а й із внутрішнім відчуттям відчуженості. Водночас переживання самотності може мати як деструктивний, так і ресурсний характер, впливаючи на процес особистісного становлення молодої людини.

Список використаних джерел

1. Barinova, N., & Pahava, O. (2010). Vzaiemozviazok problem samotnosti ta spilkuvannia [Interrelation of loneliness and communication problems]. Visnyk Kharkivskoho Natsionalnoho Universytetu im. V. N. Karazina. Seriia: «Psykholohiia» – Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series «Psychology», 902, (pp. 13–18) [in Ukrainian].
2. Pomazova, O. (2013). Samotnist yak psykholohichnyi fenomen [Loneliness as a psychological phenomenon]. Naukovi zapysky. Seriia «Psykholohiia i pedahohika» – Scientific Notes. Series «Psychology and Pedagogy», 23, (pp. 206–214) [in Ukrainian].

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

3. Seletska, A. (2017). Vzaiemozviazok samootsinky ta rivnia samotnosti v pidlitkovomu vitsi [Relationship between self-esteem and the level of loneliness in adolescence]. Psykholohiia. Zbirnyk naukovykh prats KDPU – Psychology. Collection of Scientific Works of KDPU, 1, (pp. 120–128) [in Ukrainian].
4. Cacioppo, J., & Hawkley, L. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 2, (pp. 218–227) [in English].
5. Erikson, E. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton [in English].
6. Peplau, L., & Perlman, D. (1981). Toward a social psychology of loneliness. Personal relationships in disorder, (pp. 31–56). Academic Press [in English].
7. Weiss, R. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. MIT Press [in English].

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.45

Volodymyr Shevchenko,
Yaroslav Ozeryansky

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCING LONELINESS IN YOUTH

The theses present a theoretical analysis of the psychological characteristics of experiencing loneliness in youth. The main scientific approaches to the interpretation of the phenomenon of loneliness are revealed, and its psychological content and main types, including emotional, social, and existential loneliness, are characterized. It is determined that youth is a particularly sensitive period for the emergence of loneliness due to the active formation of personal identity, increased reflexivity, emotional instability, and the need for close interpersonal relationships. The main psychological and social factors contributing to loneliness among young people are analyzed, including attachment characteristics, low self-esteem, social anxiety, difficulties in adapting to a new social environment, family factors, and the influence of the digital space.

Keywords: *loneliness, youth, emotional loneliness, social loneliness, existential loneliness, personal identity, interpersonal relationships, social anxiety, reflexivity.*

Відомості про авторів / Information about the Authors

Володимир Шевченко, к психол. наук, завідувач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: sheva_1965@ukr.net, orcid: https://orcid.org/0000-0002-4727-7846 .

Volodymyr Shevchenko, Candidate of Psychological Sciences, Head of the Department of Psychologyof the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: sheva_1965@ukr.net, orcid: https:// https://orcid.org/0000-0002-4727-7846 .

Ярослав Озерянський, студент 4 курсу спеціальності 053 «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: ozeranskijaroslav367@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0007-2973-0786.

Yaroslav Ozeryanskyi, 4th year student of specialty 053 "Psychology", Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: ozeranskijaroslav367@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0009-0007-2973-0786.

© В. Шевченко, Я. Озерянський
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.46

Viktoriia Filipenko

THE DEVELOPMENT OF ADDICTIVE BEHAVIOR AS A RESULT OF CHRONIC STRESS

This paper presents a theoretical analysis of the mechanisms underlying the formation of addictive behavior as a consequence of chronic stress in the adult population aged 25-50. It identifies the neurobiological and psychological factors involved in the transformation of constructive coping strategies into destructive patterns of addiction. The spectrum of modern addictions (chemical, biochemical, behavioral) is analyzed, among which the most widespread form – information cyber-addiction (mindscrolling) – is identified and substantiated. Theoretical recommendations are formulated for minimizing the risks of addiction through the optimization of individual stress resilience resources.

Keywords: *chronic stress, addictive behavior, adults, mindscrolling, destructive coping strategies, mental health..*

Relevance of the problem. In today's living conditions, the adult population of Ukraine aged 25 to 50 is under constant pressure from intense macrosocial, economic, and existential stressors that take on the nature of chronic distress. This age period is a stage of maximum social and professional activity, where the individual bears responsibility not only for their own survival but also for the safety and well-being of their family. The prolonged influence of stressors leads to psycho-emotional exhaustion, the degradation of personal defense mechanisms, and the need for a rapid reduction in internal tension. Under such conditions, addictive behavior begins to function as an accessible yet deeply destructive mechanism of psychological compensation and self-regulation.

The aim of the study is to theoretically substantiate the process of addictive behavior development under the influence of chronic stress in individuals aged 25-50 and to differentiate modern forms of addiction, identifying the most dominant type.

Presentation of the main material. A psychological analysis of the problem indicates that the transformation of an adult's behavior under the influence of prolonged stress is based on R. Lazarus's transactional model. When environmental demands exceed an individual's internal and external resources for an extended period, a chronic imbalance arises that negates the effect of adaptive coping strategies. From a neurobiological perspective, persistent activation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis and excess cortisol inhibit the functioning of the prefrontal cortex, which is responsible for self-control and volitional regulation. At the same time, the mesolimbic dopamine reward system becomes depleted, leading to a state of anhedonia. In an effort to compensate for the lack of pleasure and quickly reduce anxiety levels, the individual resorts to compensatory behaviors.

Within the framework of modern clinical psychology, the spectrum of addictions that are triggered during periods of chronic stress in adults is divided into several categories:

Chemical addictions (alcoholism, smoking, substance use). These are used as a direct pharmacological means of relieving acute fear or depressive symptoms. However, between the ages of 25 and 50, the barrier of social control and professional responsibilities often prevents the transition to severe stages of chemical dependence among the general population, although the risks remain high.

Biochemical/food addictions. These manifest as compulsive overeating ("stress eating") as an attempt to elicit the simplest biochemical dopamine response and restore a subjective sense of security.

Non-chemical behavioral addictions (workaholism, shopaholism, gambling). Workaholism often serves as a socially acceptable coping mechanism – an escape from traumatic reality during one's active career, whereas gambling is a destructive pursuit of intense emotions.

The specifics of today's most widespread addiction: information cyber-addiction (mind-scrolling). An analysis of recent scientific publications demonstrates that information addiction, particularly mindscrolling (compulsive, continuous scrolling through news feeds and social media in search of negative information), has become the most widespread form of destructive behavior among the adult population in times of crisis. This is a specific phenomenon of the era of digital media and hybrid crises.

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

The mechanism behind its formation is paradoxical: a person experiences high levels of anxiety due to the uncertainty of the future. In order to regain the illusion of control ("forewarned is forearmed"), they begin to constantly monitor the information space. However, consuming an excessive amount of negative content only intensifies stress, triggering a new surge of cortisol and adrenaline. A persistent, pathological vicious cycle forms, disrupting the individual's daily functioning, disrupting sleep, and leading to severe cognitive fatigue. This type of addiction is the most contagious and affects up to 80–90% of the adult population with access to smartphones.
Practical recommendations. Based on the theoretical analysis conducted, the following is proposed to prevent the transformation of chronic stress into addictive patterns in individuals aged 25-50:

Digital hygiene: strict time limits on news consumption (up to 20-30 minutes per day), avoiding gadgets two hours before bedtime to stabilize the nervous system and reduce mind-scrolling patterns.

Development of proactive coping mechanisms: consciously replacing passive addictions (overeating, scrolling) with alternative, healthy sources of dopaminecontrolled physical activity, breathing exercises, and grounding techniques.

Psychoeducation and destigmatization: increasing the psychological literacy of the adult population regarding the recognition of early markers of addictive behavior and fostering a culture of seeking professional help from specialists.

Conclusions. Chronic stress is a powerful trigger for the development of addictive behavior in adults aged 25-50, acting as a maladaptive buffer against psycho-emotional exhaustion. The most widespread and dangerous form of cyber addiction in terms of its latent consequences for mental health in modern conditions is information cyber addiction (mindscrolling). Overcoming this trend requires the comprehensive implementation of individual stress management and digital hygiene programs at the societal level.

List of References

1. Kokun, O. M. Psychological Resilience of the Individual in Wartime: Monograph. Kyiv: G. S. Kostiuk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 2022. 210 pp.
2. Shvalb, Yu. M. Social support as a mechanism for overcoming crisis states among youth. Scientific Journal of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 12. Psychological Sciences. 2023. Issue 19 (64). Pp. 12–21.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
4. Choi, D. H., & Noh, G.Y.The influence of media use on doomscrolling and psychological distress during crises. Translational Psychiatry / Computers in Human Behavior, 2024. Vol. 142, pp. 107-115.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.46

Вікторія Філіпенко

РОЗВИТОК АДДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ВНАСЛІДОК ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

У цій статті представлено теоретичний аналіз механізмів, що лежать в основі формування адиктивної поведінки як наслідку хронічного стресу серед дорослого населення віком 25–50 років. У ній визначено нейробіологічні та психологічні чинники, що беруть участь у перетворенні конструктивних стратегій подолання стресу на деструктивні моделі залежності. Проаналізовано спектр сучасних форм залежності (хімічної, біохімічної, поведінкової), серед яких виокремлено та обґрунтовано найпоширенішу форму — інформаційну кіберзалежність (mindscrolling). Сформульовано теоретичні рекомендації щодо мінімізації ризиків залежності шляхом оптимізації індивідуальних ресурсів стресостійкості.

Ключові слова: *хронічний стрес, адиктивна поведінка, дорослі, «майндскролінг», деструктивні стратегії подолання стресу, психічне здоров'я.*

© В. Філіпенко
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY
Серія «Психологія»

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.47

Вікторія Чорна,
Тетяна Вербицька

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОАКТУАЛІЗІЦІЇ

У тезах розглядається феномен самоактуалізації особистості як процес реалізації внутрішнього потенціалу людини та її прагнення до саморозвитку і самореалізації. Проаналізовано основні підходи до трактування самоактуалізації у працях зарубіжних і вітчизняних науковців, зокрема К. Гольдштейна, К. Юнга, А. Адлера, К. Роджерса та А. Маслоу. Особливу увагу приділено характеристикам самоактуалізованої особистості, умовам особистісного розвитку та ролі соціальних і психологічних чинників у процесі самореалізації людини.

Ключові слова: *самоактуалізація, самореалізація, особистість, саморозвиток, гуманістична психологія, індивідуація, прагнення до досконалості, мотивація, творчий потенціал, особистісне зростання.*

Самоактуалізація – це процес розгортання та дозрівання початково закладених в організмі й особистості задатків, потенцій та можливостей [1,с.20].

Потреба в самоактуалізації – це потреба у реалізації своїх здібностей та талантів, творчого потенціалу, втілення «себе». Потреби даного рівня можуть бути реалізовані лише за умови задоволення потреб, що лежать у нижчих рівнях. Тому самоактуалізації досягає лише невеликий відсоток людей (приблизно 1%). Такі люди володіють особистісними характеристиками, якісно відмінними від особливостей невротиків та людей, які не досягли такого рівня зрілості: незалежністю, креативністю, філософським світоглядом, демократичністю в стосунках, продуктивністю у всіх сферах діяльності та т.п. [1, с.78].

У сучасній науковій парадигмі існує декілька теорій, які пояснюють феномен самоактуалізації та його особливості.

Вперше поняття «самоактуалізація» звучить у роботах К. Гольдштейна. Воно трактувалося як основний і по суті єдиний мотив діяльності людини. Те, що може здатися при першому погляді діями, викликаними іншими мотивами, - лише прояви головної сили життя - самоактуалізації. Самоактуалізація - це дії, спрямовані на задоволення потреб. «Коли людина відчуває голод, вона актуалізується за допомогою їжі; якщо вона жадає влади, вона актуалізується, знаходячи її. Задоволення будь-якої окремої потреби виходить на сцену тоді, коли це є передумовою для самореалізації всього організму. Самоактуалізація - творча тенденція людської природи. Вона - основа розвитку та удосконалювання організму». [2, с.210].

К. Гольдштейн вважає несвідому мотивацію нижчою за статусом у порівнянні зі свідомою. Несвідоме - це фон, в який свідомий матеріал відступає тоді, коли він марний для самореалізації в конкретній ситуації; матеріал може бути витягнутий з несвідомого в той момент, коли він стає

потрібен. Якщо це викликає труднощі, то справа може біти у хворобі. Гольдштейн припускає, що перешкоди для самоактуалізації можуть виникнути тому, що в середовищі не знаходиться тих об'єктів і умов, які необхідні для її здійснення. Нормальний, здоровий організм - це той, в якому тенденція до самоактуалізації діє зсередини і який подолавши певні складності, що виникають через зіткнення із зовнішнім світом не на основі тривоги, але завдяки радості перемоги. [2, с.209].

Надалі феномен самоактуалізації почали розглядати представники психодинамічного напрямку.

Так аналітична психологія розглядає психіку як таку, що включає в себе свідоме, індивідуальне й колективне несвідоме. К. Юнг у своїй теорії розглядає поняття «індивідуалізація» як процес, що породжує психологічного індивіда, тобто окрему, неділиму єдність, певну цілісність.

Індивідуація – це процес розвитку цілісної особистості, який не може відбуватися у стані ізоляції та передбачає певний рівень опозиції по відношенню до соціальних норм. Сутність цього процесу заключається в тому, що Самість повинна позбавитись від всього помилкового, що є в Персоні, та перебороти те, що силою нав’язано архетипами [3, с.201].

Індивідуація, за К. Г. Юнгом, це розкриття початкової вродженої недиференційованої цілісності. Для цього

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

необхідно, щоб різні системи особистості диференціювалися і повністю розвинулися. Якщо будь-яка частина особистості заперечується, заперечується і розвиток, менш розвинуті системи будуть діяти як центри супротиву, які намагаються захватити енергію більш розвинутих. Якщо заперечень забагато, людина стає невротиком. Це відбувається, якщо архетипам не дозволено проявлятись через свідоме его, або коли покрив Персони настільки щільний, що інша особистість задихається. Коли внутрішнє різноманіття досягнуто – диференційовані системи інтегруються за допомогою трансцендентної функції, яка наділена властивістю поєднувати протилежні тенденції та діяти в напрямку ідеальної цілі – самореалізації. Поняття самореалізації Юнга є дотичним до поняття самоактуалізації, хоча вони мають істотні відмінності:

1. Індивідуація не передбачає розчинення особистості в діяльності чи суб'єкті, але навпаки, це процес послідовного самовичленення із суспільства. В теорії Маслоу само актуалізовані люди мають тенденцію розчинюватися в улюбленій діяльності чи улюблених людях.
2. Особистість і Самість як центр особистості в теорії Юнга є результатом суттєвих зусиль задля самовибудовування із темних сторін, несвідомого недиференційованого, де немає заданого проекту розвитку, на відміну від самоактуалізації, де все предзадано та цілком свідомо.

На відміну від самоактуалізації, для якої необхідне лише задоволення базових потреб, розвиток особистості в теорії Юнга потребує обов'язкового поєднання ірраціонального потягу, необхідного тиску зовнішніх обставин та свідомого морального вибору людини. [3, с.201].

Одне з ключових понять А.Адлера «прагнення до досконалості» є закономірним продовженням поняття «прагнення до влади», яке А.Адлер сформулював, опираючись на філософські ідеї Ніцше. В межах його теорії прагнення до досконалості розглядається як процес постановки й досягнення цілі. Він стверджує, що людина не відштовхується від внутрішніх та зовнішніх причин, а тягнеться вперед, тобто є в постійному русі до досягнення особистісно важливих задач. Отримуючи позитивний результат свого руху, людина не лише підвищує свою самооцінку, але й знаходить своє місце в житті. Загалом позицію А. Адлера можна виразити наступними твердженнями:

1. Життєвий план, стратегія особистості визначається не минулим, а тими цілями, до яких прагне людина. Жорсткого детермінізму немає у сфері психічного.
2. Первинна енергія організму не має сексуального забарвлення, вона є початково прагненням до влади. У сприятливих умовах, або навіть тоді, коли умови не зовсім вдалі, людина, опираючись на здоровий глузд, може розвити в собі якості, яких їй бракує, сформулювати оптимальний життєвий стиль та трансформувати енергію прагнення до влади в енергію прагнення до досконалості.
3. Людина початково, від природи наділена вродженим «соціальним почуттям»: прагненням до фізичного контакту, емоційної прив'язаності, дружньої інтегративності. [3, с.202].

Генетичний фактор в теорії А. Адлера не розглядається так детально, набагато важливішим він вважає стиль життя, який формується за участі соціуму. Генетично обумовленим Адлер вважає «соціальне почуття», всі інші якості людина може набути в процесі життя та розвитку [1, с.76].

Теорія самоактуалізації є ключовим системоутворюючим елементом гуманістичного напрямку в психології. Основоположною для гуманістичного напрямку є ідея про те, що усвідомлене прагнення до максимально можливого розкриття свого людського потенціалу і його реалізації в практичній життєдіяльності на благо суспільства шляхом самоактуалізації є необхідним чинником повноцінного розвитку людини. [1, с.8].

Поняття самоактуалізації розглядається в межах гуманістичної теорії К.Роджерса. На його думку, прагнення до самореалізації – це суб'єктна характеристика особистості, що передбачає поступову і безперевну реалізацію своїх внутрішніх потенційних можливостей, їх розгортання у процесі життя, потяг людини до нових вражень заради них самих (а не задля задоволення потреб) [3, с.201]. Також, на його думку, цей феномен має вроджений характер для особистості. У даному аспекті його погляд є дотичним до того, як представники інших теорій розглядають даний феномен. Він проводить паралель із рослинами, а точніше із насінням, яке містить в собі задатки повноцінного дерева; так і людина, самоактуалізуючись, реалізує комплекс вроджених задатків та потенцій. К.Роджерс розглядає прагнення до самореалізації як центр, основу формування всіх інших прагнень. Слід відмітити, що ця потреба розглядається в межах його теорії як продукт фізіологічних процесів організму. Вона спрямована як на зниження напруги індивіда, пошук комфорту та збереження життя, так і на підвищення напруги, адже цього потребує його мотивація до розвитку та покращення [1, с. 65].

А. Маслоу розглядає поняття «самоактуалізація» як «повноцінний розвиток людини» [1, с.1], яке є нормальним для усього людського виду, а також незалежним від часових та просторових характеристик, тобто є у меншій мірі культурно обумовленим. Даний феномен має біологічні передумови та не залежить від історичних, локальних ціннісних моделей. Він також наділений емпіричним змістом та має практичні задачі. [1, с. 26].

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

Із цього А. Маслоу робив висновок, що:

1. Людина – це суб'єкт, який володіє «біологічною передумовою» (самістю).
2. Самість – це основа повноцінного розвитку людини. Вона не залежить від історичних, локальних ціннісних моделей, а в більшій мірі пов'язана із біологічною (генетичною) природою людини, ніж з культурно-історичними обставинами.
3. Розвиток – це розгортання задатків, закладених в Самість. Цей процес наділений емпіричним змістом, тобто його можна виявити, описати, виміряти. [2, с.209].

Також А. Маслоу виділяє наступні характеристики само актуалізованої людини:

1. Більш ефективне сприйняття реальності.
2. Прийняття себе, інших і природи.
3. Безпосередність, простота і природність.
4. Центрування на проблемі.
5. Незалежність: потреба в самоті.
6. Автономія: незалежність від культури й оточення.
7. Свіжість сприйняття.
8. Вершинні або містичні переживання.
9. Суспільний інтерес.
10. Глибокі міжособистісні відносини.
11. Демократичний характер.
12. Розмежування засобів і цілей.
13. Філософське почуття гумору.
14. Креативність.
15. Опір окультуренню. [1, с.2]

Слід наголосити на тому, що А. Маслоу розглядає потребу в самоактуалізації не як прояв чогось вищого по відношенню до людини, а як невід'ємний та природній атрибут біологічної природи людини. Маслоу пише про інстинктивну природу не лише базових потреб, але й метапотреб – вищих цінностей, які, за Маслоу, незалежні від культурного контексту, хоча культурні умови відіграють роль фактора актуалізації цих потреб [1, с.3].

Формально видно багато спільного між поняттями «прагнення до досконалості» А. Адлера та «самоактуалізацією» А. Маслоу. Але є й суттєві відмінності:

1. Самоактуалізація – це діяльність. Прагнення до досконалості – мотив.
2. Для того, щоб з'явився мотив «прагнення до досконалості», необхідні попередні умови. Для цього необхідною умовою є виникнення

«комплексу неповноцінності», який, при певних умовах, може породити «прагнення до влади, досконалості». Потреба в самоактуалізації, по Маслоу, задана генетично і виникає за умови задоволення «нижчих потреб».

3. «Досконаліть», за Адлером - це дуже розмите поняття. Напрям розвитку, росту, визначається наявністю в ситуації розумніших, сильніших людей, які задають орієнтири конкретного етапу розвитку. Маслоу ж висуває думку про генетичну заданість своїх теоретичних положень.

Ряд сучасних українських дослідників звертаються до феномену самоактуалізації у своїх роботах. О. Яремчук розглядає самоактуалізацію як своєрідну інтеграцію культурно-історичних символів, смислів та міфологем із власним «Я» особистості, що відбувається для того, щоб вдосконалити мотиваційне поле особистості, пробудити потребу в творчості як мета- потребу, реалізувати сутнісну природу людини. Дослідниця розглядає саморозвиток як покращення авторського міфотворення індивіда шляхом діалогу із власним несвідомим та розкриття власної особистості в культурно- історичному просторі [1, с.4].

Б. Братиніч та І. Ільченко у своєму дослідженні самоактуалізації особистості в якості основи цілепокладання освітньої діяльності прийшли до висновку, що процес самоактуалізації є включеним в соціокультурно-освітню систему та має дві складові: психосоматичну частину та духовно-моральні орієнтації, цілі та установки людини. Самоактуалізація особистості можлива лише тоді, коли наявний духовний компонент в гармонії особистості [1, с.5].

С. Максименко розглядає самоактуалізацію на рівні із саморозвитком, самоздійсненням, самореалізацією та індивідуалцією. Він розглядає людину, що здійснює процес самореалізації, як таку, що відмовляється від конформізму та актуалізує свою Самість, а саме підсвідоме та над свідоме підґрунтя особистості людини [1, с.6]. Дослідник вважає, що самореалізація особистості є, насправді, органічно властивою будь-якій людині (і зовсім недоречними є тези про те, що, ніби-то, дуже невелика кількість людей самореалізується, оскільки це "роблять всі") [1, с.168].

Отже, реалізація особистості в житті, розгортання її природних потенцій має ряд ознак. Вони включають

ISSN 3083-6417 (online)
ISSN 3083-6409 (print)
№ 2(1) 2026
Series «Psychology»

соціальну успішність особистості, її психологічні якості та моделі самосприйняття. Самоактуалізація особистості може включати такі сфери як: соціальні характеристики (взаємодія зі соціумом); психологічні якості (безпосередність, демократичний характер); лідерські характеристики (прагнення до влади); прагнення до творчості (креативність); професійна сфера (прагнення до влади); інтелектуальна сфера; самосприйняття тощо.

Список використаної літератури

1. Didenko S. V., Kozlova O. S. (2009) Psykholohiia seksualnosti: pidruchnyk, Vydavnytstvo: Kyiv: Akademvydav, 304.
2. Mamchur I. P. (2022) Psykholohichni osoblyvosti hendernoho spryiniattia zovnishnosti u pidlitkovomu vitsi. U materialakh II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi onlain konferentsii (25 liutoho 2022 roku). Zbirnyk tez. Kropyvnytskyi: TsDPU, 209-213.
3. Soloviov O. M. (2014) Henderni osoblyvosti uiavlen pro samoaktualizatsiiu osobystosti. Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni VO Sukhomlynskoho. Seriia: Psykholohichni nauky. Vyp.13., 201-204.

DOI 10.34132/mspc2026.02.12.47

Viktoriia Chorna,
Tetiana Verbytska

THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF THE PHENOMENON OF SELF-ACTUALIZATION

The theses examine the phenomenon of self-actualization as a process of realizing an individual's inner potential and striving for self-development and self-realization. The main approaches to the interpretation of self-actualization in the works of foreign and Ukrainian scholars are analyzed, in particular the concepts of K. Goldstein, C. Jung, A. Adler, C. Rogers, and A. Maslow. Special attention is paid to the characteristics of a self-actualized personality, the conditions of personal development, and the role of social and psychological factors in the process of human self-realization.

Key words: *self-actualization, self-realization, personality, self-development, humanistic psychology, individuation, striving for perfection, motivation, creative potential, personal growth.*

Відомості про автора / Information about the Author

Вікторія Чорна, кандидат соціологічних наук, доцент кафедри історії, вчений секретар Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: chornav2008@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0000-0002-6205-7163.

Viktoriia Chorna, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of History, Academic Secretary of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: chornav2008@gmail.com, orcid: https://orcid.org/0000-0002-6205-7163.

Тетяна Вербицька, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 Психологія Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: verbitskaya03@gmail.com, orcid: 0009-0002-2656-6806.

Tetiana Verbytska, Master's Degree Student in Specialty C4 Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: verbitskaya03@gmail.com, orcid: 0009-0002-2656-6806.

© В. Чорна, Т. Вербицька
Стаття отримана редакцією 26.05.2026.

Наукове видання

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE OF PETRO MOHYLA BLACK SEA NATIONAL UNIVERSITY

Матеріали XXIII Міжнародної наукової конференції «ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ – 2026: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі»

№ 2 (1), 12 серія, 2026

СЕРІЯ: ПСИХОЛОГІЯ

Адреса оргкомітету:
м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10, 54003
Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81, 8 (0512) 76–55–99, факс: 50–00–69, 50–03–33,
E-mail: avi@chmnu.edu.ua, rector@chmnu.edu.ua

Редактор: *К. Карпова.*
Комп'ютерна верстка, дизайн: *В. Шевченко.*
Друк: *С. Волинець*.
Фальцювально-палітурні роботи: *О. Мішалкіна.*

Підп. до друку 30.07.2026.
Формат 60x84$^{1}/_{8}$. Папір офсет.
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 20,00. Обл.-вид. арк. 16,27. Зам. № 7298.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018.