

Міністерство освіти і науки України
Центр українсько-європейського наукового співробітництва
Національна академія наук і мистецтв України
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
Івано-Франківський навчально-науковий юридичний інститут
Національного університету «Одеська юридична академія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Криворізький державний педагогічний університет
Херсонський державний університет
Горлівський інститут іноземних мов
Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій
Фахова асоціація ГО МАФТіК «Гільдія Інтегративної Психології»
Тартуський університет (Естонія)
Латвійський університет (Латвія)
Міжнародний психоаналітичний університет Берліна (Німеччина)
Сілезька академія (Польща)
Університет Адама Міцкевича в Познані (Польща)
Інститут Союзу вчених Литви (Литва)
Литовський університет спорту (Литва)
Шуменський університет «Єпископ Костянтин Преславський» (Болгарія)
Державний університет фізичного виховання і спорту (Молдова)
Державний педагогічний університет імені Іона Крянге (Молдова)

I Міжнародна науково-практична конференція

ПСИХОЛОГІЯ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ: МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД У ВИМІРІ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

13–14 листопада 2025 року



Львів – Торунь
Liha-Pres
2025

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:

Наталія ФАЛЬКО – докторка психологічних наук, професорка, ректорка Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького; **Лариса ПОЛЯКОВА** – кандидатка історичних наук, доцентка, проректорка з наукової, інноваційної роботи та міжнародної співпраці Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького; **Андрій ПРОЩЕНКО** – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького; **Тетяна НЕСТОРЕНКО** – професорка АС, Сілезька академія, Польща; **Ірина ЗАДОРЖНА** – докторка педагогічних наук, професорка, проректорка із наукової роботи та міжнародного співробітництва Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка; **Ірина БУЛАХ** – докторка психологічних наук, професорка, декан факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; **Валентина ВОЛОШІНА** – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; **Оксана КОНОНЕНКО** – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова; **Марія КАЗАНЖИ** – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри загальної та диференціальної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»; **Олена МАРКОВА** – декан факультету спорту та фізичної культури, кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка; **Олеся ПРОКОФ'ЄВА** – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького; **Вікторія ЦИБУЛЬСЬКА** – кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка, завідувачка кафедри спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького; **Ірина ОЛШІНИК** – докторка філософії у галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», в.о. завідувачки кафедри теорії і методики фізичного виховання Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького; **Ніна ПІДБУЦЬКА** – завідувачка кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І. А. Зязюна, докторка психологічних наук, професорка Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»; **Наталія ХЛУС** – завідувачка кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка; **Ольга БЛАГА** – кандидат педагогічних наук, доцент Івано-Франківського навчально-наукового юридичного інституту Національного університету «Одеська юридична академія»; **Ірина ОСТОПОЛЕЦЬ** – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького; **Катерина БОНДАР** – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету; **Тетяна КУЗЬМЕНКО** – керівниця лабораторії арттерапії та інноваційних технологій психологічної допомоги кафедри практичної психології, координаторка психологічної служби Університету Григорія Сковороди в Переяславі; **Лідія БУЦЬКА** – кандидатка медичних наук в області реабілітаційної медицини, фізіотерапії, курортології, лікарка вищої категорії, доцентка кафедри внутрішньої медицини Київського національного університету імені Тараса Шевченка, професорка Міжрегіональної Академії управління персоналом, керівниця відділу відновлювального лікування Інституту невідкладної і відновної хірургії імені В. К. Гусака; **Ганна ВАРИНА** – магістр психології, старша викладачка кафедри психології, заступниця декана факультету фізичного виховання, спорту та психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького; **Олександр КІРИСНКО** – здобувач третього ступеню вищої освіти, голова Ради молодих вчених Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Психологія, фізична культура, спорт та комплексна реабілітація: мультидисциплінарний підхід у вимірі суспільних трансформацій : матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ужгород, 13–14 листопада 2025 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. – 264 с.

ISBN 978-966-397-568-9

УДК 159.9+796/799+615.8(062.552)

ISBN 978-966-397-568-9

© Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025

© Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres», 2025

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. СУЧАСНІ ТРЕНДИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПОШУКИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПРАКТИКИ

Проблематика адаптації військовослужбовців до постбойових умов Андрущенко А. В.	9
Віртуальна реальність у формуванні стресостійкості та емоційної саморегуляції спортсменів Баратюк А. Ю.	12
Розвиток адаптаційного потенціалу українців, які вимушено емігрували до Польщі у зв'язку з війною в Україні Березіна Ю. О., Прокоф'єва О. О.	16
Резильєнтність та емоційна зрілість успішних осіб Бикова С. В.	20
Правове регулювання професійної етики психолога: практичні аспекти та реагування на етичні порушення Блага О. Б., Кондріна Ю. Р.	23
Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців: проблема девіантної поведінки Блага О. Б., Лютан О. В.	27
Юридична відповідальність за порушення інтелектуальної власності та плагіат Блага О. Б., Мула У. О.	32
Professional Resilience as a Core Determinant of Psychologists' Competitiveness under Social Transformations Varina H. B.	36
Вплив типів сімейного виховання на рівень психологічного благополуччя дитини молодшого шкільного віку Варлигіна Т. С.	41
До проблеми вивчення професійного вигорання у працівників поліції у період воєнного часу Галка О. В., Галка С. Ю.	44
Особливості порівняльного аналізу функціонування соціально-психологічних служб європейських країн та України Гура Т. В.	47

Цифрова втома як передумова професійного вигорання: психологічні механізми та напрями профілактики Давиденко Ю. Д.	51
Розуміння власних емоцій як складова розумної поведінки сучасного професіонала Зарицька В. В.	54
Професійне вигорання вчителів закладів загальної середньої освіти прифронтового міста: погляд зсередини Кирієнко К. А.	58
Психологічна надійність як компонент комплексної системи здоров'язбереження у футболістів Кирієнко О. Г.	61
Стресостійкість як ключова психологічна характеристика професійного становлення студентів-психологів Клименко С. В., Прокоф'єва О. О.	63
Практики підготовки лідерів інноваційного зразка у Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» Книш І. В.	67
До проблеми розвитку мотиваційної сфери внутрішньо переміщених осіб засобами арттерапії Колдун І. В.	71
Психологічна резильєнтність військовослужбовців: теоретичні засади та чинники формування Кучеренко Н. С.	75
Вплив психологічних факторів на формування готовності молоді до сімейного життя Магновський І. Й., Пасічинська В. В.	78
Психологічні аспекти формування почуття гідності як ціннісної категорії особистості Магновський І. Й., Павлів А. В.	81
Трансформація неадаптивних когнітивних схем засобами КПТ як предиктор психологічної резильєнтності особистості в умовах посткризового відновлення Малявко С. О.	85
Корекція стресового стану особистості засобами арттерапії в умовах війни Мезенцева А. В.	87
Психологічна робота з дітьми соціально вразливих категорій Мілянєвська А. Г.	91

Соціальний інтелект як предмет дослідження: діагностичний аспект Огнева А. М.	93
Теоретичні основи формування професійної деформації військового психолога НГУ в умовах воєнного стану Онищук К. І.	96
До проблеми готовності майбутніх психологів до роботи із сім'ями, що виховують дитину з особливими освітніми потребами Остополець І. Ю.	100
Вплив самооцінки та оптимізму на самовизначення і самореалізацію жінки Панченко Т. А.	104
Психологічний аналіз емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей Семеренко Є. П.	107
Феномен страху втрачених можливостей (FOMO): психологічний аналіз Сидоренко К. В.	110
Літотерапія у комплексному психотілесному відновленні військовослужбовців з ПТСР Смольська Л. М., Мазур Ю. Ф.	115
Резильєнтність як чинник ефективності професійної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів Національної гвардії України Степаненко Н. В.	119
Емоційний інтелект військового керівника як чинник ефективності управління в умовах упровадження інноваційних практик Тробюк А. В., Барко В.В.	122
Структура психологічного поняття життєздатність в контексті капеланської допомоги військовослужбовцям та ветеранам Ходаківський О. І.	125
Психологічні чинники академічної прокрастинації серед зрілої академічної спільноти в умовах воєнного стресу Шаламай Т. В.	129
Психокорекція тривожних станів через поєднання рухової активності та релаксаційних методів Шевцова К. Л.	132
Метакогнітивний контроль як ресурс психологічної стійкості здобувачів вищої освіти: формувальна програма розвитку Шевченко Т. Ю.	136

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ, ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Європейські методики фізичного виховання в практиці

Нової української школи

Величко А. А. 140

Іншомовна комунікація як інструмент підвищення ефективності
міжнародної співпраці у спорті (на прикладі легкої атлетики)

Квасниця І. М., Лещенко Д. І., Корольов Б. А. 145

Використання сучасних медіа та мультимедійних засобів
у процесі навчання фізичного виховання

Кирієнко М. Г. 148

Міждисциплінарні стратегії інтеграції фізичної культури
в освітній простір Нової української школи

Лещенко Г. А. 151

Інноваційні підходи до фізичного виховання
в європейській шкільній освіті

Маркова О. В. 154

Здоров'язбережувальна фізична культура
в умовах дистанційного навчання

Мусхаріна Ю. Ю., Холодний О. І., Макаренко А. В. 158

Інтеграція освітніх компонентів у процесі професійної адаптації студентів
спеціальності «Фізична культура і спорт»

Товстоп'ятко Ф. Ф., Парій С. Б., Товстоп'ятко І. Ф. 162

Виховання культури здорового способу життя учнів
через фізкультурно-оздоровчі заходи

Шевченко В. І., Холодний О. І., Мусхаріна Ю. Ю. 166

Формування вірної постави у школярів засобами фізичної культури

Шевченко О. В., Мизіна Ю. М. 170

Спортивний туризм як інноваційний напрям розвитку фізичної культури
в умовах модернізації освіти

Щербатюк Н. І. 172

НАПРЯМ 3. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ВІД ІСТОРІЇ ДО НОВИХ ПРАКТИК

Перспективи удосконалення тренувального процесу у студентській
волейбольній команді

Жула В. П., Жула Л. В. 176

Теоретико-прикладні аспекти психологічного супроводу
команди юних футболісток

Олійник І. С., Олійник М. О. 180

Психофізіологічна проблема «людського фактору» в спорті Філіппов М. М., Ільїн В. М.	186
Вікові особливості оволодіння руховими діями у жіночому футболі Шевченко К. В.	190

НАПРЯМ 4. СИНЕРГІЯ НАУК І МОЛОДІЖНИХ ІНІЦІАТИВ У ДОБУ ГЛОБАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Методика викладання плавання в контексті адаптивного спорту та інклюзивної освіти Бабаліч В. А.	195
Вища освіта і природничі науки: мультиваріабельність, виклики та реалії в умовах глобальних змін Пюрко О. Є., Пюрко В. Є., Арабаджи-Тіпенко Л. І.	198

НАПРЯМ 5. МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ ДО МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Вплив дезінформації на емоційну регуляцію особистості в умовах війни: результати дослідження Берестень Л. М.	203
Міждисциплінарна взаємодія психолога, соціального працівника і медика у роботі з внутрішньо переміщеними особами Борисенко Т. А.	207
Модель опитування про психоемоційний стан «Три центри людини» в процесі психореабілітації учасників/учасниць бойових дій Борисова О. О.	211
Інтеграція психологічної підтримки в професійну діяльність фізичного терапевта Віндюк П. А.	214
Психологічні особливості стосунків у подружніх парах, розділених війною Гребінюк Є. А.	217
Вплив гаджетів на поведінку дітей молодшого шкільного віку Левченко А. С.	221
Психологічні ресурси подолання кризи ідентичності у ветеранів бойових дій Ломакін Г. І.	224
Психометричні аспекти оцінювання емоційного стану ветеранів Ляска О. П.	228

Психобіологічний, інтегративний та суб'єктно-діяльнісний підходи до реабілітації ветеранів з ПТСР в умовах сучасних військових конфліктів в Україні	
Омельченко А. Ю.	232
Особливості фізичного та психічного розвитку дітей 5–6 років з ознаками стрес-асоційованих станів в умовах військового стану	
Петренко С. О., Петренко Н. Б., Філіппов М. М.	237
Reintegration of Military Personnel into Civilian Society: A Socio-Psychological Perspective	
Ponomarenko P. M., Solodovnyk T. O.	241
Арттерапія як метод подолання стресу у студентів ЗВО в період воєнного стану в Україні	
Прокоф'єва О. А., Бурцева О. Г.	243
Міждисциплінарні підходи до медико-психологічної та соціальної реабілітації в умовах сучасних викликів	
Сердюк Л. А.	247
Взаємозв'язок мотивації до фізичної культури і спорту у контексті ціннісного ставлення до здоров'я	
Сундукова І. В.	249
Аналіз причин виникнення розладів аутичного спектру у дітей	
Умерова Н. А.	254

НАПРЯМ 1. СУЧАСНІ ТРЕНДИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПОШУКИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПРАКТИКИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-1>

ПРОБЛЕМАТИКА АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПОСТБОЙОВИХ УМОВ

Андрущенко А. В.

*викладач кафедри психології та педагогіки,
Навчально-науковий інститут роботи з персоналом
Національної академії Національної гвардії України
м. Харків, Україна*

Бойові дії в Україні спричинили масштабні соціальні та психологічні виклики, що торкнулися всього населення країни, безпосереднього впливу зазнають військовослужбовці. Повернення з фронту супроводжується складним процесом пристосування до мирного середовища, яке часто сприймається інакше, ніж до участі у бойових діях. Змінюються цінності, світогляд, пріоритети, виникають труднощі у спілкуванні з родиною та колегами, у побудові професійного й особистісного життя. Багато військових стикаються з відчуттям відчуженості, втрати сенсу або труднощами у пошуку нових життєвих орієнтирів. У цих умовах особливої ваги набуває система психосоціальної підтримки, реабілітаційні програми, а також створення сприятливого суспільного середовища, що сприяє відновленню внутрішньої рівноваги та гармонійному поверненню захисників до мирного життя.

Адаптація військовослужбовців визначається як складний і багатовимірний процес пристосування особистості до нових умов існування у соціальному середовищі після повернення з бойових дій, що передбачає не лише оволодіння загальноприйнятими нормами поведінки та пристосування до вимог суспільства, а й відновлення внутрішньої рівноваги, переосмислення власного досвіду, налагодження стосунків у родині та професійному середовищі. Цей процес включає подолання наслідків тривалого перебування у стані підвищеної небезпеки, відновлення довіри до мирного життя, формування нових життєвих цілей

і смислів, а також засвоєння мирних стратегій взаємодії та само-реалізації в умовах, що суттєво відрізняються від бойової реальності.

Після повернення з бойових дій військовослужбовці часто стикаються з низкою соціально-психологічних проблем, які ускладнюють їхню адаптацію до мирного життя. Ці труднощі пов'язані з пережитим бойовим досвідом, зміною життєвих умов, порушенням усталених соціальних зв'язків та психологічною перебудовою особистості. Основні проблеми можна поділити на кілька груп [1, с. 14]:

1. Психологічні проблеми;
2. Соціальні проблеми;
3. Особистісно-ціннісні проблеми.

Розглядаючи *психологічні проблеми*, слід зауважити, що військовослужбовці можуть відчувати підвищену тривожність і напруження, що виражається у постійному очікуванні небезпеки, навіть у безпечних умовах, що може призводити до порушень сну, дратівливості, втоми. Труднощі з контролем агресії також можуть бути частим проявом для комбатантів. Після бойових дій реакції, що були необхідними на фронті, можуть проявлятися у цивільному житті як імпульсивна агресія або надмірна рішучість. Змінюються життєві орієнтири, що може вести за собою розчарування, складнощі з пошуком мети у небойових умовах.

Серед *соціальних проблем* слід говорити про порушення сімейних стосунків. Військовослужбовці можуть відчувати труднощі у спілкуванні з близькими, втрату емоційного контакту або нерозуміння з боку родини [2, с. 141]. Зміна ціннісних орієнтирів часто викликає небажання брати участь у громадському житті, замкненість, уникання соціальних контактів через відчуття «інакшості». Затримки виплат або складності з отриманням пільг також можуть погіршувати здатність комбатантів реінтегруватися до соціального життя. У деяких випадках військові стикаються з упередженням, часто непотрібним та нав'язливим співчуттям або страхом з боку цивільних, що підсилює почуття ізоляції та провокує стигматизацію та нерозуміння суспільством.

Труднощі *особистісно-ціннісного* характеру також можуть ускладнювати процес адаптації до постбойових умов. Поширеним явищем є складність у переосмисленні себе поза військовою роллю, пошук нової соціальної позиції. Зміна світогляду, коли попередні переконання та моральні норми не узгоджуються з реаліями життя поза зоною бойових дій може призводити до кризи ідентичності, що в свою чергу може ускладнювати пристосування до професійної діяльності, навчання чи комунікації з соціумом [2, с. 77].

А як власне можна вирішувати ці проблеми?

Оскільки труднощі адаптації охоплюють різні сфери життя – психологічну, соціальну, економічну та духовну, то слід говорити про комплексний, поетапний та міждисциплінарний підхід [3, с. 190]. Важливими напрямками є надання індивідуальної та групової психологічної допомоги, організація програм реабілітації й психоосвіти, робота з родинами військових, розвиток ветеранських спільнот і створення безпечного середовища для взаємопідтримки. Не менш значущими є програми перекваліфікації, працевлаштування, підтримка підприємницьких ініціатив ветеранів, а також забезпечення доступу до якісної медичної та фізичної реабілітації. Важливу роль відіграють духовно-моральна підтримка, участь капеланів, залучення ветеранів до культурного та громадського життя. Ефективна державна політика, спрямована на координацію між різними структурами, підвищення обізнаності суспільства й подолання стигматизації, створює умови для повноцінної інтеграції захисників у мирне життя та відновлення їхнього соціального й особистісного благополуччя.

Література

1. Махлузарідес М., Харченко В., Серeda П. Адаптація до цивільного життя: ключові напрями для посилення реінтеграції ветеранів та ветеранок в Україні. Київ, 2024.
2. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадaptaції та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя : колективна монографія / [А. Чернов, В. Заїка, В. Лебедев та ін.]. Полтава : ПУЕТ, 2024.
3. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020.

ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Баратюк А. Ю.

*аспірант, асистент кафедри психодіагностики
та клінічної психології*

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна*

Вступ. Стресостійкість і емоційна саморегуляція визначають здатність спортсмена утримувати результативність під навантаженням і в умовах невизначеності. У сучасному спорті їх значущість зростає через інтенсивні тренування, конкуренцію, соціальний тиск і ризик травм, що створюють хронічний стрес. Класичні методи психологічної підготовки не завжди відтворюють реальний змагальний стрес. Віртуальна реальність (VR) розглядається як цілеспрямований психотренінг, що моделює екстремальні ситуації з високою сенсорною реалістичністю без ризику для спортсмена, забезпечує контрольовану експозицію до стресу і тренує емоційну саморегуляцію. Наявна фрагментарність у розумінні когнітивних, нейропсихологічних і фізіологічних механізмів VR підкреслює потребу в цілісній моделі впливу VR на психічну адаптацію спортсменів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні моделі формування стресостійкості та емоційної саморегуляції спортсменів засобами VR з урахуванням сучасних психофізіологічних і когнітивно поведінкових підходів.

Виклад основного матеріалу. VR-тренінги відтворюють змагальний тиск і забезпечують контрольоване середовище для когнітивного опрацювання стресу. Рефреймінг і експозиційні протоколи у VR дають змогу переоцінювати стресові стимули і формувати адаптивні емоційні реакції [5]. VR-заняття активують префронтальну кору, тім'яні відділи і мозочок та за умови регулярності підвищують кортикальну товщину в ділянках когнітивного контролю, уваги й емоційної регуляції, зміцнюючи мережі саморегуляції і відображаючи керовану нейропластичну адаптацію [3].

Психофізіологічний ефект VR ґрунтується на відчутті присутності та дозований активації симпатичної і парасимпатичної нервових систем. У спортсменок VR-сценарії викликали стани, подібні до передстартових, що підтверджує автентичність віртуального стресу

і можливість тренувати толерантність до нього без реальної шкоди для психіки і тіла [6]. Занурення у VR підвищує варіабельність серцевого ритму, відновлює вегетативний баланс і покращує емоційну саморегуляцію [4].

Поєднання VR з біологічним зворотним зв'язком дає змогу регулювати вегетативну активацію, прискорювати відновлення після стресу і розширювати когнітивну гнучкість, що показано в системі Virtual Autonomic Nervous System [2]. Адаптивні VR-платформи змінюють інтенсивність стресорів залежно від фізіологічних показників, індивідуалізують навантаження і формують стійкі патерни психофізіологічної адаптації [1]. Короткі регулярні VR-сесії у силових і технічних видах спорту підвищують толерантність до емоційного напруження і загальну стресостійкість [4]. Уже після шести занять із поступовим ускладненням стимулів знижується частота серцевих скорочень і рівень суб'єктивного дистресу, що свідчить про накопичувальний ефект стійкості та формування контрольованої реакції на загрозу без втрати функціональності [1].

VR стає середовищем дозованого виклику стресу, його когнітивної переробки та переналаштування емоційно фізіологічних відповідей. Спортсмен проживає загрозу, невдачу, соціальний тиск і сенсорну інтенсивність без реальної втрати статусу, здоров'я або самооцінки, що створює умови для тренування стресостійкості та саморегуляції в безпечному форматі (див. рис. 1).

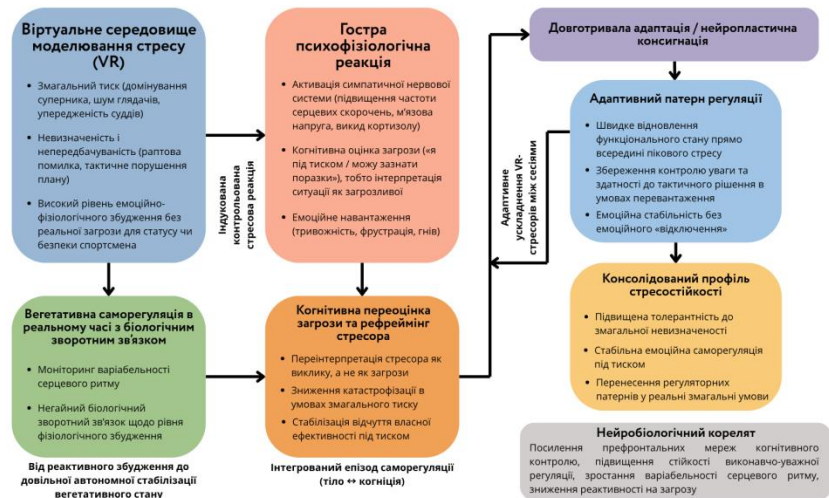


Рис. 1. Концептуальна модель VR-інтервенції для формування стресостійкості та емоційної саморегуляції у спортсменів

Керована експозиція до змагальних стресорів у VR викликає високу емоційну активацію і одночасно дає простір для когнітивної переоцінки події, гальмування катастрофічних інтерпретацій і закріплення адаптивних пояснювальних схем, що відповідає когнітивно поведінковому тренінгу та експозиційній терапії у спорті [5]. VR-середовище працює як контрольований простір стресу. Тиск суперника, технічна помилка, загроза поразки чи осуд публіки відтворюються з високою сенсорною достовірністю і викликають типові змагальні реакції. Фіксується підвищення частоти серцевих скорочень, зростання симпатичної активації і суб'єктивного напруження, тобто формується дистресовий профіль реальних змагань, який стає матеріалом для перебудови регуляції [6].

Біологічний зворотний зв'язок перетворює стрес на вправу з вегетативної регуляції. Показники серцевого ритму, балансу симпатичної і парасимпатичної активності та гормональних маркерів стресу, зокрема кортизолу, сигналізують момент перенапруження і потребу знизити збудження. Спортсмен тренується сповільнювати серцевий ритм, зменшувати дистрес і відновлювати концентрацію просто всередині стресового епізоду, що підтверджено системами типу Virtual Autonomic Nervous System, які спрямовано регулюють вегетативну нервову систему і пришвидшують відновлення після пікових навантажень [2].

Регулярні VR-сесії запускають нейропластичну перебудову систем уваги, когнітивного контролю та емоційної регуляції в префронтальній корі, тім'яних відділах і мозочку. Посилюються зв'язки між мережами виконавчого контролю і саморегуляції, збільшується кортикальна товщина у зонах, що гальмують імпульсивні реакції і підтримують відновлення після стресу, що свідчить про закріплення нових регуляторних сценаріїв і про нормалізацію стресу як робочого стану спортивної діяльності [3].

VR змінює і когнітивну інтерпретацію стресу. Контакт з контрольовано небезпечними, але емоційно автентичними ситуаціями знижує відчуття загрози і переводить змагання з некерованої небезпеки у керовану складність. Зростає толерантність до невизначеності, зберігається самооцінка після помилки, утримується стратегічне мислення під тиском. У такому стані дистрес стає ресурсом мобілізації.

Поступове ускладнення стимулів у поєднанні з адаптивним біологічним зворотним зв'язком створює накопичувальний ефект стресостійкості. Тобто уже після кількох циклів тренування фіксуються нижча частота серцевих скорочень у відповідь на стресор, менший суб'єктивний дистрес і швидше повернення до базового рівня

активації. На цьому етапі спортсмен перестає переживати ситуацію як зовнішній тиск і діє як активний суб'єкт контролю [1].

Висновки. VR у спортивній психології пропонує цілісну модель розвитку стресостійкості та емоційної саморегуляції. VR- інтервенція викликає автентичні психофізіологічні реакції, потрібні для адаптації до змагального стресу, і працює через поєднання контрольованої індукції стресу, саморегуляції за допомогою біологічного зворотного зв'язку та нейропластичного закріплення нових патернів контролю. Систематична взаємодія з контрольованими віртуальними стресорами змінює оцінку загрози, стабілізує вегетативний баланс і підвищує когнітивну гнучкість, що веде до стійкого зростання стресостійкості. Необхідно надалі емпірично перевіряти цю модель у різних видах спорту, удосконалювати адаптивні VR-протоколи з біологічним зворотним зв'язком і описувати довготривалі нейропластичні ефекти VR-тренінгу.

Література

1. Finseth, T., Dorneich, M., Keren, N., Franke W., Vardeman S. Virtual Reality Adaptive Training for Personalized Stress Inoculation. *Human Factors*. 2024. Вип. 67. С. 5–20. URL: <https://doi.org/10.1177/00187208241241968>.
2. Morales-Tellez, A., Castro L., Tentori M. Developing and Evaluating a Virtual Reality Videogame Using Biofeedback for Stress Management in Sports. *Interact. Comput.* 2023. Вип. 35. С. 407–420. URL: <https://doi.org/10.1093/iwc/iwad025>
3. Richlan F. Behavioral and neuroanatomical effects of soccer heading training in virtual reality: A longitudinal fMRI case study. *Neuropsychologia*. 2025. Вип. 211. С. 1–10. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2025.109124>.
4. Richlan, F., Weiß, M., Kastner P., Braid J. Virtual training, real effects: a narrative review on sports performance enhancement through interventions in virtual reality. *Frontiers in Psychology*. 2023. Вип. 14. С. 1–20. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1240790>
5. Tóth, R., Resperger V., Tóth L. Optimizing athletes' mindsets: Application of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in sport. *SPRINT – Sports Research International*. 2024. С. 25–29. URL: <https://doi.org/10.1556/1020.2024.00008>
6. Trpkovici, M., Makai, A., Prémusz V., Ács P. The possible application of virtual reality for managing anxiety in athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025. Вип. 7. С. 1–9. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1493544>

РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВИМУШЕНО ЕМІГРУВАЛИ ДО ПОЛЬЩІ У ЗВ'ЯЗКУ З ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ

Березіна Ю. О.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Прокоф'єва О. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

У зв'язку з повномасштабною війною в Україні понад півтора мільйона українців були змушені тимчасово емігрувати до Польщі. Станом на вересень 2024 року кількість переміщених осіб становить близько 950 тисяч, більшість із яких – жінки з дітьми [1, с. 56–62]. З огляду на складність ситуації та соціальну значущість проблеми, постає потреба в цілеспрямованому вивченні механізмів адаптації українців у новому культурному середовищі.

Метою роботи було теоретичне та емпіричне дослідження особливостей розвитку адаптаційного потенціалу українців, які вимушено емігрували до Польщі у зв'язку з війною в Україні, а також розроблення та апробація тренінгової програми, спрямованої на його цілеспрямоване формування і підтримку в умовах нового соціального середовища.

Об'єктом дослідження виступає процес соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували до Польщі. Предметом дослідження є розвиток адаптаційного потенціалу вимушених емігрантів як чинника успішної інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Відповідно до визначеної мети і сформульованих завдань комплексно застосовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і систематизація наукових джерел, порівняння і узагальнення одержаної інформації; спостереження, інтерв'ювання, тестування,

експеримент; кількісний, якісний методи обробки даних. На етапах констатувального і контрольного експериментів використовувалися психодіагностичні методики: тест диференціальної самооцінки функціонального стану (опитувальник САН), «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [5, с. 464], «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд) [7, с. 146], «Індикатор копінг-стратегій» Д. Армїхана, методика оцінювання рівня міжкультурної компетенції в умовах соціокультурної взаємодії (за О. В. Максимович). Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі психологічного центру в м. Вроцлав (Польща). Кількість респондентів складала 60 осіб у віці 23–45 років. Дослідження проводилося упродовж 2024–2025 рр.

У межах проведеного теоретико-емпіричного дослідження було здійснено аналіз феномену адаптаційного потенціалу українців, які вимушено залишили територію України у зв'язку з військовими діями та переїхали до Республіки Польща. З позицій сучасної психології, адаптаційний потенціал особистості розглядається як інтегральна характеристика, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти, спрямовані на забезпечення ефективного пристосування до нових соціокультурних і життєвих умов. У результаті аналізу наукових джерел виявлено, що адаптація в умовах міграційного стресу суттєво відрізняється від адаптації в нейтральних обставинах і вимагає наявності розвинених копінг-стратегій, емоційної саморегуляції, міжособистісної пластичності, а також здатності до рефлексії та прийняття змін.

Отримані емпіричні результати засвідчили наявність певної дисгармонії у структурі адаптаційного потенціалу в учасників дослідження до початку реалізації формувального етапу. Було виявлено порівняно високі рівні тривожності (58,3 %), фрустрації (53,3 %), ригідності (35,0 %) та агресивності (41,7 %), що вказує на знижену здатність до внутрішньої мобілізації та гнучкого реагування на нову реальність [3, с. 281]. Особливо показовим є те, що понад 40 % респондентів виявили високі показники за одразу кількома деструктивними емоційними станами, що свідчить про кумулятивний характер психологічного навантаження. Також звертає на себе увагу перевага дезадаптивних копінг-стратегій: 41,7 % опитаних мають низький рівень орієнтації на вирішення проблем, а 26,7 % – високий рівень уникнення, що свідчить про схильність до пасивного реагування в стресових обставинах [2, с. 219]. Показово, що лише 11,7 % респондентів використовують стратегії активного вирішення проблем на високому рівні.

У сфері міжкультурної взаємодії найбільше занепокоєння викликає низький рівень комунікативно-діяльнісної компетентності (45,0 %), що

ускладнює процес соціальної інтеграції та може сприяти подальшій ізоляції. Крім того, мотиваційно-ціннісний компонент міжкультурної компетентності виявився недостатньо сформованим у 26,7 % учасників, що свідчить про обмежену готовність до прийняття культурної відмінності. Нестабільність емоційної сфери виявилася також у високій частці респондентів із низьким рівнем емоційного комфорту (33,3 %) та самоприйняття (30,0 %), що є додатковим маркером вразливості особистості в умовах зміненого соціального простору [4, с. 97-104]. Крім того, 33,3 % досліджуваних мають низький рівень загальної адаптації, що підтверджує системні труднощі у пристосуванні до нових умов.

Запропонована тренінгова програма виявилась ефективною у стимулюванні внутрішніх адаптаційних ресурсів. Після її реалізації було зафіксовано значне зниження рівня тривожності з 58,3 % до 28,3 %, агресивності – з 41,7 % до 18,3 %, фрустрації – з 53,3 % до 26,7 %, ригідності – з 35,0 % до 15,0 %. Це свідчить про підвищення емоційної стійкості, зниження внутрішньої напруги та зменшення інтенсивності негативних афективних реакцій на змінене середовище.

Особливо показовими є зміни у сфері копінг-поведінки. Частка учасників, які активно використовують відповідальне вирішення проблем, зросла з 11,7 % до 43,3 %. Застосування позитивної переоцінки ситуації збільшилось із 20,0 % до 41,7 %, а використання пошуку соціальної підтримки – із 16,7 % до 41,7 %. Водночас спостерігається чітке зниження частки респондентів із високим рівнем копінг-уникнення: з 26,7 % до 8,3 %. Отримані дані свідчать про посилення самоорганізації та здатності аналізувати власний досвід. Відбувається перехід від пасивного реагування до активної адаптації. Також помітно, як поступово зникають дезадаптивні установки, що сприяє стабілізації психоемоційного стану в нових соціокультурних обставинах.

Окремо слід відзначити позитивні зміни у розвитку міжкультурної компетентності, що є важливою умовою для успішної інтеграції в нове культурне середовище. Після навчань помічено зростання толерантності до культурних відмінностей, готовності до спілкування з поляками та зниження напруженості у сприйнятті між групами. Це свідчить про формування більш адаптивної ідентичності та готовності до міжкультурної взаємодії. Також збільшилася кількість учасників дослідження, які виявляли високий рівень соціальної активності, впевненості і позитивного соціального мислення, що можна вважати проявом особистісного розвитку у відповідь на непрості умови.

Загалом отримані результати підтверджують, що за умов цілеспрямованого психологічного впливу, орієнтованого на активізацію

адаптаційного потенціалу, відбувається якісне посилення здатності особистості до інтеграції в нові обставини, ефективного вирішення проблемних ситуацій і подолання внутрішньої дезорганізації. Це є основою для розробки тренінгових програм для вимушених мігрантів, які поліпшать їхній психоемоційний стан і допоможуть інтегруватися в нове суспільство, зберігаючи ідентичність і психологічну стабільність.

Література

1. Брацюнь О. П. Соціально-демографічна та емоційнопсихологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*. 2022. Том. 3. № 4. С. 56–62.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
4. Максимович О. В. Міжкультурна компетенція як предмет соціологічного теоретизування в дослідженнях соціокультурної взаємодії в умовах прикордоння. *Спеціальні та галузеві соціології*. 2020. Вип. 12. Т. 1. С. 97–104.
5. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавничий дім «Слово», 2009. 464 с.
6. Омельницька С. О., Прокоф'єва. О. О. Актуалізація життєвих ресурсів жінок, вимушено переміщених осіб, засобами арттерапії. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 14–15 листопада 2024 р. 2024. С. 141–144.
7. Психодіагностика в клінічній психології : навч. посіб. / укл. Л. М. Співак, А. М. Османова. Київ : Університет «Україна», 2023. 146 с.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ УСПІШНИХ ОСІБ

Бикова С. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри філософії, політології, психології та права
Одеська державна академія будівництва та архітектури
м. Одеса, Україна*

Успішність є характеристикою особистості, яка є значущою у розвитку особистості та соціальної спільноти загалом, є показником їх розвитку та ефективності життєдіяльності. У період нестабільності та переоцінки сенсів, цінностей та паттернів ефективності у соціумі, на перший план виходять характеристики, які є особистісними маркерами успішності – серед розмаїття варіантів багато дослідників виділяють резильєнтність (О.А. Чиханцова, Л. Музичко, О.М. Кокун, Т.І. Мельничук, С. Folke та ін.) та емоційну зрілість (Л.О.Ніколаєв, С.Д. Харченко, О.Я. Чебикін, І.Г. Павлова, М.А. Півень та ін.).

Розглянемо більш детально дані цих та інших досліджень, щоби впевнитися у актуальності дослідницьких пошукувань у даному напрямку та визначитися з тим, наскільки дані психологічні якості є значущими у мінливому соціумі та допомагають не просто вирішувати проблеми і рухатися вперед, не дивлячись на невизначеність, напруженість та стреси, а й виявляти при цьому успішність, ефективність діяльності.

Послуговуючись системним підходом, звернемося до розуміння резилієнсу в контексті нарративу стійкості, розпочинаючи з її представлення у екосистемі, в системній динаміці складних адаптивних систем шляхом розгляду в міждисциплінарному аспекті [7]. Як адаптивний динамічний процес розглядається резильєнс (а отже і резильєнтність, відповідно) через відновлення та повернення до «початкового психо-соціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів» [1, с. 6].

Резильєнтність є особистісним ресурсом, який наразі є ключовим у збереженні психічного здоров'я людини та підтриманні її благополуччя, а також саме резильєнтність дозволяє адаптуватися у ситуації того тривалого стресу, який переживають внаслідок затяжної військової агресії в Україні. За результатами емпіричного дослідження

резильєнтність взаємопов'язана з якістю життя, психологічним благополуччям особистості, рівнем її оптимізму та продуктивної активності. Це дає підстави дійти висновків щодо впливу резильєнтності особистості на її здатність у таких складних умовах зберігати мотивацію, адаптивність та життєву цілісність. Результати дослідження засвідчують високий рівень резильєнтності українського суспільства в період війни (більше 85% досліджуваних), що є насправді сильним та вкрай високим рівнем резильєнтності. Це дає підстави розглядати резильєнтність особистості як її інтегральну характеристику, яка сприяє збереженню внутрішніх ресурсів людини, забезпечує її функціонування та ефективну саморегуляцію у складних умовах сучасності [6].

В координатах системи саме резильєнтність дозволяє реорганізовуватись, адаптуватися в умовах негараздів та водночас робити прогнози, передбачати, що у повній мірі сприяє успішному функціонуванню [8]. З'являється віра у себе, яка є наслідком та засобом посилення резильєнтності людини, посилюється здатність використати власні ресурси, самотужки долати життєві труднощі і при цьому ще допомогти у цьому іншим. Таким чином створюється гармонія у взаєминах особистості, реалізуються її плани [2].

Важливо відмітити, що залученість емоційної зрілості як провідної характеристики у досягненні успіху, володінні собою у цьому процесі та здатності до досягнень та успішності загалом відзначалася у межах багатьох досліджень.

Зокрема, встановлено, що емоційна зрілість особистості взаємозв'язана з її відкритістю та товариськістю, тобто емоційно зріла особистість легко контактує з іншими людьми, легко сходиться з ними, є комунікабельною, відкритою новому досвіду (у тому числі і соціальному), має розвинене бажання допомогти іншим [4]. Тож цілком зрозуміло, що це робить її більш успішною, оскільки емоційна зрілість визначає відповідність її реакцій та відповідною дорослій особистості у соціумі. Саме емоційна зрілість визначає високу навчальну та професійну мотивацію особистості, її емоційну стійкість та низьку імпульсивність [3], емоційна зрілість є невід'ємною часткою психічного здоров'я людини та її успішності [5].

Таким чином, навіть у межах даного обмеженого повідомлення, можемо з впевненістю визначити як напрям подальшої роботи – емпіричне вивчення емоційної зрілості та резильєнтності як особистісних чинників успішності людини, вираженість яких дозволяє вистояти, розвиватися та досягати успіху, тобто бути успішною особистістю у ситуаціях складних, напружених та таких, що характеризуються невизначеністю.

Література

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
2. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33.
3. Ніколаєв Л. О., Харченко С. Д. Емоційна зрілість як детермінанта соціальної успішності особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023. № 14(32). С. 724–735.
4. Півень М. А. Особистісні особливості осіб із різним рівнем емоційної зрілості. *Молодий вчений. Психологічні науки*. 2016. № 7 (34). С. 381–384.
5. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 238 с.
6. Чиханцова О. А. Роль резильєнтності як особистісного ресурсу людини в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2025. Том 36 (75). № 3. С. 55–61.
7. Folke C. Resilience: The emergence of a perspective for social-ecological systems analyses. *Global Environmental Change*. 2006. Volume 16. Issue 3. 2006. P. 253–267. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2006.04.002>
8. Ungar M. Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*. 2018. 23(4):34. DOI: <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>

ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕТИКИ ПСИХОЛОГА: ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ТА РЕАГУВАННЯ НА ЕТИЧНІ ПОРУШЕННЯ

Блага О. Б.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри загальноправових та гуманітарних дисциплін
Івано-Франківський навчально-науковий юридичний інститут
Національного університету «Одеська юридична академія»
м. Івано-Франківськ, Україна*

Кондріна Ю. Р.

*студентка 3 курсу
Івано-Франківського навчально-наукового юридичного інституту
Національного університету «Одеська юридична академія»
м. Івано-Франківськ, Україна*

Проблема правового врегулювання професійної етики психолога стає дедалі актуальнішою в умовах зростання ролі психологічної допомоги в суспільних і державних інституціях. Внаслідок пандемії COVID-19 та російсько-української війни запит на психологічну допомогу як серед дорослого населення, так і серед молоді суттєво зріс. За даними українського медіа «Українська правда. Життя» частка українців, які за потреби звертаються до психолога, зросла – з 7% у 2022 році до 17% на початку 2025 року. Крім того, суттєво **збільшився запит на психологічну підтримку** – з 41% до 71% [1]. Поєднання високої довіри клієнтів до фахівця та потенційно вразливого становища осіб, які звертаються по психологічну допомогу, вимагає не лише високого рівня професійної майстерності спеціалістів, які надають психологічну допомогу, а й якомога чіткішого правового регулювання, механізмів контролю за додержанням психологами принципів роботи, етичних норм та ефективних процедур реагування на етичні порушення. Відсутність уніфікованого підходу вирішення етичних порушень обумовлює потребу в комплексному дослідженні практичних аспектів регулювання такої сфери.

Професійна етика психолога є складовою частиною його діяльності, що встановлює базові стандарти поведінки, конфіденційності та професійної компетентності. Нормативне закріплення етичних стандартів забезпечує є довіру суспільства до психологічної допомоги

і мінімізує ризики зловживань. На сьогодні одним із найосновніших нормативних актів, що регулюють етичну поведінку психолога є «Етичний кодекс психолога», затверджений на І Установчому з'їзді Товариства психологів України 20 грудня 1990 року, в якому зазначено, що «об'єктом досліджень і впливу психологів є внутрішній світ особистості, тому їхні контакти з іншими людьми повинні бути теплими, доброзичливими, цілющими», а серед основних принципів діяльності психологів виокремлено гуманізм, високоморальність, особисту відповідальність, компетентність, добровільну участь клієнта в обстеженнях, конфіденційність [2].

Як зазначає Колпакчи О. С., етичні принципи та правила роботи психолога формують умови, за яких на перший план мають вийти професіоналізм, гуманність дій, повага тих людей, із якими фахівець працює [3, с. 227]. При цьому слід наголосити, що проблему врегулювання етичних аспектів діяльності психологів складає особливість сфери їхньої роботи, яка завжди пов'язана із «втручанням» у внутрішній стан особи, тому окремої уваги заслуговує дотримання таких прав особи, як право на повагу до честі та гідності, свободу та особисту недоторканність, таємницю особистого життя, свободу думки і слова, вільне вираження своїх поглядів і переконань, свободу світогляду і віросповідання тощо.

Варто зазначити, що взаємовідносини психолога з клієнтом мають фідучіарний характер, тобто будуються на довірі клієнта до фахівця. Тому мова може йти про деяку перевагу психолога над клієнтом, яку він отримує внаслідок надання порад чи рекомендацій, а клієнт, у свою чергу, дотримується їх, що створює ситуацію, яка може загрожувати виникненню зловживання психологом своїм становищем. Наприклад, особливої уваги заслуговує заборона на статеву близькість між психологом та клієнтом у період, коли психолог несе відповідальність за нього, що закріплено у п. 5.6 «Етичного кодексу психолога» [2], адже згідно кримінального законодавства статеву близькість, яка не є добровільною, за винятком, окремих випадків, є об'єктивною стороною складу кримінальних правопорушень проти статевої свободи особи. Проте внаслідок фідучіарного характеру відносин психолога з клієнтом останній – не виключено, що внаслідок навіювання психологом – може надати добровільну згоду на статеву близькість, яку за звичайних обставин не надав би. Відповідно встановлення такої норми з метою захисту свободи і недоторканності особи та превенції відповідних зловживань таке положення є необхідним.

Окремої уваги заслуговує зовсім новий Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15.01.2025 року, стаття 8 якого закріплює основні принципи охорони психічного

здоров'я, серед яких слід виділити людиноцентричність, недопущення дискримінації, застосування біопсихосоціальної моделі в процесі надання допомоги тощо [4]. Даний закон нормативно врегульовує поняття психологічної допомоги (ст. 27), психотерапії (ст. 28), психологічної реабілітації (ст. 29), що до недавнього часу не мали нормативного закріплення і вживалися психологами лише як теоретичні поняття.

Така тенденція до нормативного врегулювання діяльності психологів, зокрема їх морально-етичних сторін, свідчить про визнання важливості психологічної допомоги населенню, особливо на час війни, та усвідомлення контролю, регулювання та реагування органів законодавчої влади на суспільні запити та настрої.

Щодо питання притягнення до відповідальності психологів за порушення етичних норм у своїй діяльності варто зазначити, що конфіденційний характер психологічної допомоги ускладнює збір доказів і робить процес доведення етичних порушень технічно і юридично складним. Серед практичних варіантів притягнення психологів до відповідальності можна виділити наступні:

1. Притягнення до дисциплінарної відповідальності. Реалізація такого механізму можлива через подання звернення-скарги до установи чи організації, де психолог працює за трудовим договором. Проте складність такого механізму полягає в тому, що наразі немає уніфікованого способу доведення порушення самим заявником, а сама процедура розслідування порушення проводитиметься роботодавцем психолога.

2. Притягнення до адміністративно-господарської відповідальності можливе у випадку ведення психологом приватної практики. Серед переваг такого механізму слід виділити дослідження обставин справи Держпродспоживслужбою або Міністерством охорони здоров'я. Стаття 8 «Основ законодавства України про охорону здоров'я» гарантує можливість поновлення порушених прав, захисту законних інтересів та відшкодування заподіяної шкоди [6]. Одним з наслідків порушення етичних норм психологом може бути зупинення або анулювання ліцензії на право займатися такою діяльністю.

3. Притягнення до цивільно-правової відповідальності. У ст. 15 ЦКУ закріплено право кожної особи на захист свого цивільного права у разі його порушення, невизнання або оспорування [7]. Такий механізм захисту якнайповніше дозволяє відновити порушене право особи та притягнути психолога до цивільно-правової відповідальності у вигляді відшкодування завданої шкоди. Проте практичну проблему такого механізму захисту становить доказування розміру моральної шкоди, яка може бути завдана психологом. Де-факто такий механізм

захисту можливий у разі порушення психологом права на таємницю особистого життя, медичну таємницю, права на повагу до честі і гідності, які віднесені ЦКУ до особистих немайнових прав, практичний захист яких є однією з найбільших проблем сучасної цивілістики.

4. Притягнення до кримінальної відповідальності може мати місце, якщо порушення етичних норм психологом містить ознаки складу кримінальних правопорушень. Такими, наприклад, можуть бути доведення клієнта до самогубства (ст. 120 ККУ), розголошення лікарської таємниці (ст. 145), злочини проти статеві свободи, порушення недоторканності приватного життя (ст. 182) тощо.

Отож враховуючи, що сфера професійної етики психолога безпосередньо присутня у всіх суспільних явищах та процесах, зазначимо, що відносини, які виникають в процесі здійснення психологом професійної діяльності, слід розглядати в рамках об'єкта дослідження юриспруденції в контексті виникнення і існування професійних відносин [5, с. 43]. Тому правове регулювання професійної етики психолога є необхідним компонентом забезпечення безпеки клієнтів, підвищення професійних стандартів і зміцнення довіри до психологічної практики. Зокрема для ефективного реагування на порушення необхідними вважаємо уніфіковані дисциплінарні процедури, доступні цивільно-правові засоби відшкодування, адміністративні важелі контролю і, у випадках тяжких діянь, кримінальне переслідування. Регулювання етичних сторін діяльності психологів має поєднувати превенцію, прозорість і гарантії процедурної справедливості для захисту інтересів як клієнтів, так і доброчесних психологів.

Література

1. В Україні суттєво зріс запит на психологічну допомогу – опитування. *Українська правда. Життя*. 7 лютого 2025. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/skilki-ukrajinciv-potrebuyut-psihologichnoji-dopomogi-rezultati-opituvannya-306311/> (дата звернення: 27.10.2025).

2. Етичний кодекс психолога. Затверджений на I Установчому з'їзді Товариства психологів України 20.12.1990 р. URL: <https://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf> (дата звернення: 20.10.2025).

3. Колпакчи О. С. Науково-теоретичне вивчення проблеми формування етичних цінностей професійної діяльності майбутніх практич-

них психологів. *Молодий вчений. Серія «Психологічні науки»*. № 7 (71). 2019. С. 226–230.

4. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні: Закон України від 15.01.2025 р. № 4223-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#n93> (дата звернення: 21.10.2025).

5. Олещенко В. Ю., Головка С. Г. Професійна етика психолога як предмет дослідження в юридичних науках. *Юридичний вісник*. № 1 (62). 2022. С. 41–46.

6. Основи законодавства України про охорону здоров'я: Закон України від 19.11.1992 р. № 2801-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#n84> (дата звернення: 21.10.2025).

7. Цивільний кодекс України: Закон України від 16.01.2003 р. № 435-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/435-15#n94> (дата звернення: 19.10.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-6>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПРОБЛЕМА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Блага О. Б.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри загальноправових та гуманітарних дисциплін
Івано-Франківський навчально-науковий юридичний інститут
Національного університету «Одеська юридична академія»
м. Івано-Франківськ, Україна*

Лютан О. В.

*студент 3 курсу
Івано-Франківський фаховий коледж
Київського університету інтелектуальної власності та права
м. Івано-Франківськ, Україна*

Сьогодні українське суспільство перебуває у постійному психоемоційному стресовому стані, спричиненому багатьма факторами, серед яких війна, соціально-економічні труднощі, криза ціннісно-світоглядних засад, проблеми у гуманітарній сфері. Для молоді першочерговими стали питання, пов'язані з втратою стабільності їх

родинами, порушенням освітнього процесу (зруйновано багато навчальних закладів, релоковано вузи, масове переселення учнів та студентів), негативним впливом на психіку засобів масової інформації та соціальних мереж, несприятливими умовами для самовияву тощо. Відповідно масового поширення набувають емоційне виснаження, тривога, стрес та інші розлади, що позначаються на психічному здоров'ї громадян, появі девіантної поведінки, призводять до їх соціальної ізоляції.

Проте більш суттєвою проблемою сучасного українського суспільства, на нашу думку, може стати саме девіантна поведінка військово-службовців, адже вони постійно перебувають в екстремальних ситуаціях через специфічні обставини військової служби та підвищений рівень соціально відповідальної поведінки.

Якщо говорити про девіантну (відхильну) поведінку військово-службовців на війні, то це питання досить неоднозначне, складне для точного психологічного, етичного та правового аналізу і контрверсійне для психологічного дослідження. Нормальною в бойових обставинах вважається поведінка, що не виходить за межі правового поля, орієнтована на основний етичний порядок воєнного часу, не призводить до дезорганізації в колективі та не ставить під загрозу життя і здоров'я самого суб'єкта й товаришів по службі [3, с. 137]. Крім того за прояви девіацій у поведінці військовослужбовців визначена відповідальність, а за вчинення ними злочинів – передбачена кримінальна відповідальність.

Більш значущою являється ситуація, коли спостерігаємо значну кількість правопорушень або виявів антигромадської поведінки, скоєних військовослужбовцями, ветеранами війни/АТО, демобілізованими військовослужбовцями саме серед цивільного населення, яка після закінчення війни може набрати масового характеру.

Терміном «девіантна поведінка» позначають діяння людини (або групи осіб), які суперечать правилам поведінки, що сформувались у конкретній спільноті. Девіантну поведінку розглядають як відносно самостійний вид соціальних відхилень. Це не будь-які відхилення від загальноприйнятих норм, а саме такі, що проявляються у поведінці, яка є різновидом правової поведінки, – соціально-значимої поведінки суб'єктів права, що підконтрольна їх свідомості й волі, а також регламентована нормами права [2, с. 75].

Зовні така поведінка виражається у діях, які виходять за межі прийнятих норм поведінки відповідно до встановлених норм об'єктивного права. Вона може призводити до юридичних наслідків і є підставою для застосування юридичних заходів примусу.

Характерними ознаками девіантної поведінки військовослужбовців серед цивільного населення психологи, соціологи та правознавці визначають:

- правопорушення (хуліганство, кримінальна поведінка, злочинність), незаконне зберігання зброї, боєприпасів тощо;
- зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, психотропні препарати, наркотики);
- агресивна або депресивна поведінка, схильність до фізичного насильства (зокрема домашнє насильство);
- нетерпимість та відсутність толерантності, конфліктність, невідміння адаптуватися до мирних умов життя, ворожість у спілкуванні з цивільними, ігнорування правил співжиття у суспільстві;
- суїцидальні спроби, самодеструктивна поведінка (байдужість до власного здоров'я, небезпечні вчинки);
- труднощі з працевлаштуванням, уникання соціальних контактів, ізоляція, замкнутість, недовіра до оточення;
- втеча від соціальної відповідальності (наприклад, сімейних або батьківських обов'язків), порушення соціальних норм загалом тощо.

Ці прояви пов'язані з психологічним стресом, спричиненим наслідками війни, екстремальними умовами служби та іншими надзвичайними подіями, часто станом здоров'я, втратою рідних та близьких, складним процесом адаптації до цивільного життя.

Серед психологічних проявів, що ведуть до девіацій назвемо підвищену тривожність, дратівливість, психологічну нестійкість; посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який провокує неконтрольовані реакції; спалахи агресії або панічні атаки в побутових ситуаціях; неспецифічні соматичні прояви; емоційне збіднення; повторне переживання травми; зниження та втрату інтересу до активності, деградацію почуттів радості, любові, можливості бути безтурботним; постійне почуття тривоги і провини за вчинене, відхід від соціального життя тощо. Крім того слід мати на увазі, що ментальне та фізичне здоров'я військовослужбовця могло зазнати такого руйнівного впливу, що може призвести до розвитку не характерної до цього часу симптоматики за силою та специфікою прояву.

Отож питання соціально-психологічної адаптації військовослужбовців є вкрай важливим, вимагає комплексного підходу та високої професійної майстерності як психологів, так і соціальних працівників. Успішність цієї адаптації тісно пов'язана з рівнем адаптаційних можливостей особистості військовослужбовця, його готовністю до прийняття та освоєння нового професійного та соціального середовища, отримання нового соціально-психологічного статусу [1, с. 16].

Ефективна соціальна адаптація характеризується гармонійною відповідністю між потребами людини і вимогами соціального середовища. Основними якостями військовослужбовця з хорошою соціальною адаптивністю будуть врівноваженість, гармонійність, збалансованість самореалізації з самоконтролем, що забезпечує дотримання загальноприйнятих нормативних вимог соціуму. Крім того слід зазначити, що рівень результативності соціально-психологічної адаптації окреслюється за об'єктивними показниками досягнень і за суб'єктивною задоволеністю особистості своїми досягненнями в тій професійній та соціально-економічній позиції, яку вона займає (рис. 1.) [1, с. 16–17].



Рис. 1. Основні критерії ефективності процесу соціальної адаптації

Процес психологічної адаптації військовослужбовців повинен включати такі етапи: діагностику адаптаційного потенціалу військовослужбовця; індивідуалізацію процесу адаптації; вироблення подальших рекомендацій та надання індивідуальної психологічної допомоги у формуванні та корекції якостей, які можуть негативно впливати на подальшу соціально-психологічну адаптацію; психологічну реабілітацію; проведення необхідних тренінгів (комунікативні, профорієнтаційні, особистісно-розвивальні) [1, с. 18–24].

До програми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців долучаються також держава та інститути громадянського суспільства. Держава надає допомогу в навчанні та працевлаштуванні, фінансову підтримку, гранти на започаткування або розвиток власного бізнесу, одноразові виплати до певних дат, розроблені онлайн-сервіси та ресурси для ветеранів («Ветеран Pro», «Ветеранська лінія»,

«Veteranam Info», «Українська мережа ветеранів» «Trenvet» «Табір Відновлення» «На передовій» тощо). Ці програми зорієнтовані на надання консультацій та доступу до ресурсів з питань соціального захисту, працевлаштування, навчання, лікування та реабілітації військовослужбовців та їх сімей.

Громадські ініціативи («Повернись живим», «Школа розвитку лідерства для ветеранів АТО», «Школа лідерства для жінок учасників бойових дій», «Відкритий Університет Майдану», «Воїну – гідна праця», Бізнес-інкубатор «Друге дихання», Бізнес-інкубатор «Новий відлік» та ін.) надають допомогу військовослужбовцям через різні фонди, громадські організації та волонтерські рухи, які забезпечують їх амуніцією, технікою, медикаментами, а також займаються навчанням та реабілітацією.

Отже успішна соціально-психологічна адаптація та реабілітація військовослужбовців спільними зусиллями уряду, фахівців та громадського сектору допоможе не лише нівелювати проблему їх девіантної поведінки, а й повноцінно адаптувати ветеранів до умов мирного життя.

Література

1. Кондюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник К. : Гнозис, 2013. 116 с.
2. Тимошенко В. І., Корольчук В. В. Причини та юридичні наслідки девіантної поведінки. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету*, 2023. С. 73–78. DOI <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2022.76.1.11>. URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0c45aa28-7754-40ac-b32a-d8034f7c2105/content>
3. Філоненко В. М. Девіантна поведінка військовослужбовців в умовах війни. С. 137–138. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bc1b1e82-db27-424e-a0c9-942d9be6608c/content>

ЮРИДИЧНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ПОРУШЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ ТА ПЛАГІАТ

Блага О. Б.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри загальноправових та гуманітарних дисциплін
Івано-Франківський навчально-науковий юридичний інститут
Національного університету «Одеська юридична академія»
м. Івано-Франківськ, Україна*

Мула У. О.

*студентка 3 курсу
Івано-Франківський фаховий коледж
Київського університету інтелектуальної власності та права
м. Івано-Франківськ, Україна*

Одним із ключових чинників економічного, науково-технічного та культурного прогресу є інтелектуальна власність, яка динамічно поглинає нові знання та інновації сучасного світу. В умовах глобальної цифровізації, не викликає зусиль скопіювати та поширити об'єкти інтелектуальної власності. Отож питання захисту прав на результати творчої, інтелектуальної діяльності та юридичної відповідальності за порушення цих прав стають вирішальними для стимулювання як інноваційної активності, так і забезпечення чесної конкуренції та заохочення інвестицій.

Для сучасної України, яка є кандидатом на вступ до Європейського Союзу, ефективне функціонування системи захисту інтелектуальної власності є необхідною умовою. Порушення прав інтелектуальної власності, зокрема плагіат, послаблює підвалини освітньої, наукової та творчої царин, веде до зниження якості наукових досліджень та довіри до них, а також завдає правовласникам значних економічних та репутаційних збитків. Отже, дослідження правових аспектів юридичної відповідальності за порушення інтелектуальної власності та плагіат, а також аналіз чинного законодавства та правозастосовної практики в Україні є вкрай актуальним для розробки дієвих механізмів захисту та формування правової культури.

Традиційно право інтелектуальної власності визначають як цивільно-правовий інститут, «тобто сукупність правових норм, які

регулюють суспільні відносини у сфері створення, використання й охорони результатів інтелектуальної, творчої діяльності» [2, с. 21].

Інтелектуальна власність – це закріплена законодавством сукупність правових норм, які регулюють суспільні відносини щодо створення, використання й охорони результатів інтелектуальної, творчої діяльності. Основними засадами правової охорони інтелектуальної власності є визнання авторства, надання та забезпечення виключних прав, охорона від неправомірного використання, а також стимулювання інноваційної активності.

При цьому зазначимо, що право інтелектуальної власності, як і право власності, регулюється не тільки нормами цивільного права, а й конституційним правом. «Право інтелектуальної власності в суб'єктивному сенсі можна розглядати як конституційно визначене та гарантоване державою право кожного володіти, користуватися і розпоряджатися результатами своєї інтелектуальної, творчої діяльності». За своєю юридичною природою право інтелектуальної власності є конституційним (основним) правом людини [2, с. 22].

У законодавстві передбачено такі види відповідальності за порушення у сфері інтелектуальної власності як цивільна, адміністративна та кримінальна.

Цивільно-правова відповідальність спрямована на компенсацію збитків, відшкодування шкоди через штрафи, виправні роботи на строк до двох років або позбавлення волі на той самий строк.

На підставі норм Закону України «Про захист від несумлінної конкуренції» постраждалий може також звернутися за захистом своїх прав та інтересів до Антимонопольного комітету України.

У Кодексі України про адміністративні правопорушення передбачена ст. 51-2 за незаконне використання об'єкта права інтелектуальної власності або інше умисне порушення прав на об'єкт права інтелектуальної власності, що охороняються законом та тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до трьохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян із конфіскацією незаконно виготовленої продукції та обладнання і матеріалів, призначених для її виготовлення [1].

Кримінальними діями відповідно до ст.ст. 176 та 177 Кримінального кодексу України визнаються зловживання правами на об'єкти інтелектуальної власності, їх незаконне використання та порушення авторських прав. Зокрема ст. 176 Кримінального кодексу України визначає відповідальність за порушення авторського права та суміжних прав. Порушення цієї статті призводить до настання кримінальної відповідальності, яка може бути виражена у вигляді покарання від штрафу, виправних робіт до позбавлення волі на строк до п'яти років [3].

Стосовно запобігання академічному плагіату та його виявлення у наукових роботах, то їх правовою основою є Конституція України, закони України «Про освіту», «Про авторське право і суміжні права», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про науково-технічну інформацію», «Про вищу освіту». Зокрема у Методичних рекомендаціях щодо запобігання академічному плагіату використовуються визначені вказаними законами терміни:

1. Плагіат – оприлюднення (опублікування), повністю або частково, чужого твору під іменем особи, яка не є автором цього твору (пункт в ст. 50 Закону України «Про авторське право і суміжні права»).

2. Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства (ч. 4 ст. 42 Закону України «Про освіту»).

3. Науковий результат – нове наукове знання, одержане в процесі фундаментальних або прикладних наукових досліджень та зафіксоване на носіях інформації. Науковий результат може бути у формі звіту, опублікованої наукової статті, наукової доповіді, наукового повідомлення про науково-дослідну роботу, монографічного дослідження, наукового відкриття, проекту нормативно-правового акту, нормативного документа або науково-методичних документів, підготовка яких потребує проведення відповідних наукових досліджень або містить наукову складову, тощо (п. 22 ст. 1 Закону України «Про наукову і науково-технічну діяльність»).

4. Науково-технічна інформація – будь-які відомості та/або дані про вітчизняні та зарубіжні досягнення науки, техніки і виробництва, одержані в ході науково-дослідної, проектно-технологічної, виробничої та громадської діяльності, які можуть бути збережені на матеріальних носіях або відображені в електронному вигляді (абз. 2 ст. 1 Закону України «Про науково-технічну інформацію») [4].

Крім того в освітньому та науковому середовищах гарантами чесності, довіри та справедливості в навчально-дослідній діяльності є академічна доброчесність, тобто морально-етичні засади норм поведінки, що формують не лише вміння та навички використання особистих доробків, а й культуру відповідального та поважного ставлення до знань. Вони вимагають належного рівня використання інформації та персонального внеску у навчальний процес та процес дослідження.

Зазначимо, що внутрішніми положеннями всіх закладів вищої освіти України, які ґрунтуються на вищезазначених нормативно-правових актах, окреслені основні принципи академічної доброчесності та

наслідки їх порушення. Ці правила стосуються як викладачів та науковців, так і студентів. Наприклад, у Положенні про академічну доброчесність в Івано-Франківському навчально-науковому юридичному інституті Національного університету «Одеська юридична академія» у розділі 8 «Відповідальність» зазначено:

8.1. За порушення академічної доброчесності педагогічні, науково-педагогічні та наукові працівники можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: письмове попередження; позбавлення почесних звань, відзнак, нагород, присуджених Інститутом; виключення із членів дорадчих та колегіальних органів, робочих органів Інституту або обмеження права на участь у роботі таких органів на певний термін.

8.2. За порушення академічної доброчесності здобувачі вищої освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); виключення з рейтингу претендентів на отримання академічної стипендії, позбавлення академічної стипендії; порушення відповідно до чинного законодавства клопотання про відмову у присудженні певних видів стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати навчання; виявлення двох і більше фактів академічного плагіату у роботах здобувача вищої освіти може бути підставою для відрахування із закладу вищої освіти.

8.4. До здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних працівників, можуть застосовуватись й інші види відповідальності згідно чинного законодавства» [5].

Крім того вищий навчальний заклад, який допускає недоброчесність, також зазнає підриву репутації, зниження авторитету та рівня довіри з боку наукової спільноти.

Отож юридична відповідальність за порушення авторських прав чи плагіат – це не лише норма закону, а й обов’язкова морально-етична норма. У сучасному правовому суспільстві захист прав особи неможливий без дотримання принципів академічної доброчесності. Академічна доброчесність формує громадянську, правову та духовну культуру майбутніх фахівців, сприяє розвитку законності та поваги до інтелектуальної діяльності. Тому інтеграція правових механізмів у освітній процес є необхідною умовою для формування відповідального громадянина та фахівця.

Література

1. Кодекс України про адміністративні правопорушення. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10#Text>

2. Крусян А. Р. Актуальні проблеми права інтелектуальної власності в Україні: конституційно-правовий контекст. *Юридичний вісник*. Одеса : Гельветика, 2019. № 4. С. 21–29. DOI: <https://doi.org/10.32837/yuv.v0i4.939>. URL: <http://yuv.onua.edu.ua/index.php/yuv/article/view/939/938>

3. Кримінальний кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>

4. Міністерство освіти і науки України. Методичні рекомендації щодо запобігання академічному плагіату. Київ, 2020. URL: [Rekomendaciyi_MONU_s18.pdf](https://mon.gov.ua/rekomendaciyi_MONU_s18.pdf)

5. Положення про академічну доброчесність в Івано-Франківському навчально-науковому юридичному інституті Національного університету «Одеська юридична академія» URL: <https://iflaw.edu.ua/wp-content/uploads/2025/03/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%83-%D0%B4%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C.pdf>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-8>

PROFESSIONAL RESILIENCE AS A CORE DETERMINANT OF PSYCHOLOGISTS' COMPETITIVENESS UNDER SOCIAL TRANSFORMATIONS

Varina H. B.

*Master of Psychology, Senior Lecturer at the Department of Psychology
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
Zaporizhzhia, Ukraine*

In contemporary society, which is undergoing profound social transformations, the professional activity of psychologists acquires new meaning and significance. Intensive changes in social, economic, and cultural domains, the digitalization of communication, ongoing warfare, mass migration, and increased levels of psycho-emotional tension among the population have a substantial impact on the working conditions of psychological specialists [11]. As a result of these transformations, the demand for highly qualified psychologists capable of effectively responding

to the challenges of the time, providing psychological support to diverse social groups, and maintaining their own professional effectiveness is continuously growing. In this context, professional resilience emerges as a *system-forming factor* that integrates personal, cognitive, and emotional-volitional resources of the specialist, ensuring their competitiveness and stability in professional functioning [8]. According to recent sociological studies, the demand for psychological assistance in Ukraine has tripled over the past three years – from 7% in 2022 to 21% in 2025—indicating a rapid increase in the social importance of the psychological profession [4]. At the same time, according to the World Health Organization, more than 9.5 million Ukrainians are at elevated risk of developing psycho-emotional disorders, and 71% of the population report chronic anxiety or stress-related conditions [1]. Under such circumstances, the professional resilience of psychologists becomes not merely a personal trait but a strategic factor in sustaining the effectiveness and competitiveness of psychological services as a whole. Therefore, studying professional resilience as a system-forming determinant of psychologists' competitiveness is highly relevant in the context of today's social challenges and transformations.

Professional resilience of psychologists under modern social transformations is one of the key factors ensuring the stability, effectiveness, and competitiveness of their professional activity. In psychological science, this phenomenon is conceptualized as an *integrative personality attribute* combining cognitive, emotional-volitional, motivational, and socio-communicative resources that enable adaptability, flexible response, self-regulation, and constructive coping with professional stress [3; 10; 6]. Within the frameworks of activity-based, systemic, and acmeological approaches, professional resilience is viewed as a holistic system of self-regulatory mechanisms aimed at maintaining an optimal level of mental functioning, emotional balance, and professional productivity [9]. It develops throughout the process of professional formation and is determined by the level of emotional intelligence, reflexivity, psychological maturity, and the ability for conscious self-management. Research findings by C. West and L. Dyrbye indicate that these qualities largely determine a professional's potential to resist burnout and deformation, directly influencing their effectiveness and competitiveness in the psychological services market [13].

In the contemporary scientific paradigm, a psychologist's competitiveness is understood as a complex, integrative ability that reflects not only the level of professional training but also the potential for self-development, innovative thinking, and resilience to socio-economic and professional challenges [2; 5]. Competitiveness is defined as the capacity to provide high-quality and effective psychological services while maintaining stable professional performance in a dynamic social environment. Within this

context, professional resilience functions as a *system-forming factor* ensuring both the functional integrity and adaptive flexibility of a psychologist's professional system. Its role lies in maintaining adaptive stability, preventing the degradation of professional potential under stress factors, fostering self-organization, sustaining professional identity, and upholding ethical standards of practice. Professional resilience also optimizes cognitive processes, promotes creativity in solving complex tasks, and supports motivation for continuous professional self-improvement. Thus, a psychologist's competitiveness represents an integrative outcome of professional competencies and resilience to social and professional transformations, forming the foundation of long-term professional effectiveness and reliability. The ongoing social transformations in Ukrainian society create a complex context for psychologists' professional functioning and necessitate a rethinking of the conditions for the development of their professional resilience. High levels of uncertainty, social tension, and moral-psychological fatigue-caused by prolonged warfare, internal displacement, information overload, and digitalization of communication-define a new paradigm of psychological practice. Under such conditions, the professional resilience of psychologists emerges as a *dynamic system* shaped by the interaction of macro- and microfactors. The macrofactors include social aspects (such as public trust in psychological support, societal demand, and state support for mental health initiatives), organizational factors (working conditions, professional autonomy, workload, and interpersonal relations within teams), and individual-psychological factors (emotional regulation, reflexivity, self-efficacy, optimism, and meaning-in-life orientations) [7]. Empirical studies (A. Sydorenko et al.) demonstrate that the development of professional resilience is closely linked with the formation of professional identity, meaning maturity, and value-motivational orientation, which enable effective functioning under conditions of social turbulence and emotional strain [12].

A synthesis of theoretical approaches allows us to conceptualize psychologists' professional resilience as a structural-functional system that performs regulatory, stabilizing, and integrative functions in ensuring professional competitiveness [3; 6; 10]. The proposed structural-functional model of professional resilience comprises five interrelated components: cognitive-analytical, emotional-regulatory, motivational-meaning, communicative-social, and reflexive-self-regulatory.

– The *cognitive-analytical component* ensures conscious evaluation of professional situations, analytical thinking, forecasting of outcomes, and strategic decision-making.

- The *emotional-regulatory component* maintains control over affective states, tolerance of uncertainty, and the ability to preserve emotional balance under stress.

- The *motivational-meaning component* defines a system of values, internal motivation, and orientation toward personal and professional growth.

- The *communicative-social component* encompasses the development of empathy, social support, professional interaction, and effective communication strategies.

- The *reflexive-self-regulatory component* involves self-observation, critical self-assessment, awareness of personal resources, and the construction of strategies for overcoming professional challenges.

The synergistic interaction among these components forms a unified system of professional self-maintenance, where the degree of integration determines the system's stability and capacity for self-renewal. Achieving dynamic equilibrium between cognitive, emotional, and motivational domains ensures the integrity of professional functioning and serves as a key condition for psychologists' competitiveness.

Within the framework of the structural-functional model, professional resilience serves as the core of psychologists' competitiveness, ensuring effectiveness, innovative thinking, ethical conduct, and flexibility of adaptive strategies in a socially dynamic environment. Its development contributes to maintaining specialists' psychological well-being, improving the quality of professional interaction with clients, and strengthening public trust in psychological assistance as a social institution. The practical implementation of this model creates opportunities for developing valid diagnostic tools for assessing the level of professional resilience, designing specialized resilience-training programs for helping professionals, introducing burnout prevention systems, and forming strategies for continuous professional development.

Thus, the professional resilience of a psychologist represents an integral systemic characteristic that determines their level of competitiveness under conditions of profound social transformation. It constitutes the core of personal and professional potential, ensuring effectiveness, stability, ethical integrity, and cognitive-emotional flexibility in professional activity. The proposed structural-functional model allows professional resilience to be viewed not merely as an individual psychological resource but as a system-forming mechanism of professional development that integrates cognitive, emotional, motivational, and social components into a coherent self-regulatory structure.

Prospects for further research involve the empirical validation of the proposed model, identification of correlations between levels of professional resilience and indicators of psychologists' professional effectiveness, and the development of targeted programs aimed at fostering professional resilience among future specialists in the field of psychology.

References

1. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Mental Health in Ukraine: Situational Overview 2025. Geneva : WHO, 2025. 42 p.
2. Ільїн І. В. Конкурентоспроможність особистості в умовах соціальних змін: психологічний аспект. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Психологія*. 2022. № 1(13). С. 27–35.
3. Кокун О. М. Психологічні чинники професійного становлення особистості. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 276 с.
4. Соціологічна група «Рейтинг». Психоемоційний стан населення України: аналітичний звіт 2025 р. Київ : Рейтинг, 2025. URL: <https://ratinggroup.ua>
5. Чепелєва Н. В. Професійна компетентність і конкурентоспроможність фахівця в умовах сучасних трансформацій. *Психологія і суспільство*. 2018. № 2. С. 45–56.
6. Baatz J., Wirzberger M. Resilience as a Professional Competence: A New Way Towards Healthy Teachers? *Social Psychology of Education*. 2025. Vol. 28. P. 56. DOI: 10.1007/s11218-024-10010-8.
7. Bartone P. T. Social and Organizational Influences on Psychological Hardiness: How Leaders Can Increase Stress Resilience. *Security Informatics*. 2012. Vol. 1. 21. DOI: 10.1186/2190-8532-1-21.
8. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Impact of the War in Ukraine on Resilience, Protective, and Vulnerability Factors. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. 1053940. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1053940.
9. Lushchak O., Velykodna M., Bolman S., Strilbytska O., Berezovskyi V., Storey K. B. Prevalence of Stress, Anxiety, and Symptoms of Post-traumatic Stress Disorder Among Ukrainians After the First Year of Russian Invasion: A Nationwide Cross-sectional Study. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2023. Vol. 36. 100773. DOI: 10.1016/j.lanepe.2023.100773.
10. Maddi S. R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Dordrecht, Heidelberg, New York : Springer, 2013. 88 p. DOI: 10.1007/978-94-007-5222-1.

11. Martsenkovskiy D., Shevlin M., Ben-Ezra M., et al. Mental Health in Ukraine in 2023. *European Psychiatry*. 2024. Vol. 67(1). e27. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2024.12.

12. Sydorenko A. Y., Kiel L., Spindler H. Resilience, Psychosomatic Health, and Support Needs of Ukrainian Healthcare Professionals in Wartime: A Cross-sectional Study. *Journal of Psychosomatic Research*. 2025. Vol. 188. 111995. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2024.111995.

13. West C. P., Dyrbye L. N., Sinsky C. A., et al. Resilience and Burnout Among Physicians and the General U.S. Working Population. *JAMA Network Open*. 2020. Vol. 3(7). e209385. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.9385.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-9>

ВПЛИВ ТИПІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Варлигіна Т. С.

*студентка I курсу магістратури кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Проблема формування психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку набула особливої актуальності у сучасному суспільстві, де соціокультурні зміни, інформаційні навантаження та емоційна нестабільність дорослих істотно впливають на дитину. Молодший шкільний вік є періодом, коли дитина виходить за межі сімейного середовища, опановує нову соціальну роль – роль учня, і від того, наскільки гармонійно вона переживає ці зміни, залежить формування її особистості, самооцінки, віри у власні сили.

Саме сім'я виступає першою та найважливішою ланкою соціалізації, де закладаються основи емоційного досвіду, ціннісних орієнтацій, способів реагування на труднощі. Як зазначає І. Бех, сімейне виховання – це не лише система впливів, а й атмосфера любові, прийняття та довіри, у якій формується духовний світ дитини [1, с. 24].

Тип сімейного виховання визначає стиль спілкування між батьками й дітьми, рівень контролю, автономії, емоційної підтримки.

У психологічній науці найпоширенішою є класифікація Д. Баумрінда, яку розвинули Р. Мак Кобі та Дж. Мартін. Вона включає чотири типи: авторитетний (демократичний), авторитарний, ліберальний (потурання) і байдужий (індиферентний) [9].

Демократичний тип виховання ґрунтується на поєднанні вимогливості й поваги до особистості дитини. Батьки висувають чіткі правила, але пояснюють їх зміст і мотиви, визнають право дитини на власну думку. Така взаємодія сприяє формуванню емоційної стабільності, довіри до світу, позитивного «Я-образу». Діти з демократичних сімей демонструють високий рівень саморегуляції, емпатійності, соціальної компетентності [3, с. 112].

Авторитарний тип виховання характеризується надмірним контролем і покараннями при мінімумі емоційної підтримки. Дитина перебуває у стані постійного страху зробити помилку, уникає ініціативи, боїться критики. У майбутньому це може призвести до заниженої самооцінки, залежності від думки інших, внутрішньої тривоги [5, с. 87].

Ліберальний (потурання) тип полягає у відсутності меж і системи вимог. Батьки надають дитині надмірну свободу, уникаючи конфліктів. У результаті дитина часто виявляє імпульсивність, низький рівень відповідальності, невміння долати труднощі. Таке виховання формує нестійке психологічне благополуччя, що залежить від зовнішніх стимулів і схвалення.

Байдужий тип виховання, за якого батьки емоційно відсторонені, не приділяють дитині уваги, є найбільш несприятливим. Діти з таких сімей часто мають почуття самотності, недовіри до дорослих, демонструють агресивні або замкнені форми поведінки. Вони шукають визнання у позасімейних групах, що може призвести до девіантних проявів у підлітковому віці [4, с. 53].

Варто зазначити, що рівень психологічного благополуччя дитини – це не лише відсутність негативних емоцій, а стан гармонії між потребами, можливостями та зовнішнім середовищем. За визначенням К. Ріффа, він включає прийняття себе, позитивні взаємини, автономію, цілеспрямованість і здатність до особистісного розвитку [10]. У молодшому шкільному віці ці компоненти формуються переважно завдяки стабільним і підтримувальним відносинам у родині.

Сучасні дослідження українських та зарубіжних психологів свідчать, що діти з гармонійних сімей демонструють кращу адаптацію до шкільного життя, меншу тривожність, вищий рівень соціальної компетентності та когнітивної активності [2; 6; 8]. Натомість порушення сімейного клімату, конфлікти або емоційна холодність батьків безпосередньо знижують відчуття безпеки та довіри до світу.

Отже, тип сімейного виховання є одним із провідних чинників формування психологічного благополуччя дитини молодшого шкільного віку. Найсприятливішим вважається демократичний стиль, який забезпечує баланс між любов'ю, підтримкою та дисципліною. Психологам і педагогам варто приділяти особливу увагу просвітницькій роботі з батьками, спрямованій на формування позитивного емоційного клімату в сім'ї, розвиток емпатії, поваги до особистості дитини та створення умов для її гармонійного розвитку.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості: підходи, технології, досвід. Київ : Либідь, 2015. 280 с.
2. Боришевський М. Й. Психологія особистісного становлення в дитинстві. Київ : Педагогічна думка, 2018. 312 с.
3. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 544 с.
4. Гребенюк Т. Є. Сімейне виховання: психологічні основи та моделі. Львів : Світ, 2016. 228 с.
5. Гуменюк О. Є. Соціально-психологічні аспекти виховання дітей у сім'ї. Одеса : Астропринт, 2017. 240 с.
6. Рибалко Л. І. Психологічне благополуччя молодших школярів: умови формування. Харків : Основа, 2020. 210 с.
7. Сохань Л. В. Сім'я і формування особистості дитини. Київ : Наукова думка, 2019. 198 с.
8. Чорна К. В. Роль сімейного виховання у становленні емоційної сфери дитини молодшого шкільного віку. *Психологічні перспективи*. 2021. № 38. С. 92–101.
9. Baumrind D. The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*. 1991. № 11(1). P. 56–95.
10. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 57(6). P. 1069–1081.

ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ

Галка О. В., Галка С. Ю.

*здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня
ОП Психологія. Практична психологія
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

У сучасних умовах воєнного стану питання психологічної стійкості та професійного здоров'я працівників поліції набуває особливої актуальності. Виконання службових обов'язків у ситуаціях підвищеного ризику, постійне перебування у стресогенному середовищі, контакт із травматичними подіями створюють передумови для розвитку професійного вигорання. В умовах воєнного часу поліцейські виконують не лише традиційні правоохоронні функції, а й залучаються до евакуації населення, забезпечення публічного порядку, реагування на надзвичайні події та надання допомоги постраждалим. Така багатовекторність діяльності супроводжується високим рівнем стресу, емоційного напруження і постійною загрозою життю, що створює сприятливі умови для формування синдрому професійного вигорання [1; 3].

Але, попри високу актуальність проблеми професійного вигорання працівників правоохоронних органів в умовах війни, сьогодні існує кілька суперечностей, що обґрунтовують необхідність окремого наукового дослідження цієї теми.

По-перше, хоча феномен професійного вигорання досить добре вивчений у мирних умовах (серед педагогів, медиків, соціальних працівників), специфіка воєнного контексту, зокрема для працівників поліції – наявність постійної загрози життю, нестабільність режиму служби, збільшення кількості екстремальних ситуацій – значно модифікує профіль стресорів і ресурсів. Тобто, традиційні моделі вигорання можуть бути недостатніми або неадекватними для цього контексту.

По-друге, існує суперечність між потребою забезпечити психологічне благополуччя працівників поліції і реальною обмеженістю ресурсів і підтримки в умовах воєнного часу. Організаційна підтримка, психологічні служби, режим ротації, відпочинку – все це часто обмежено або неповно реалізовано в кризових умовах.

По-третє, хоча наукові дослідження в українському контексті присутні, але вони є фрагментарними.

У зв'язку з цим, метою і завданнями нашого дослідження є наступні: з'ясувати механізми, фактори ризику, прояви та шляхи профілактики професійного вигорання саме серед працівників поліції в умовах воєнного стану, з урахуванням їх специфіки діяльності.

В останні роки в українській науковій літературі зростає кількість робіт, спрямованих на вивчення професійного вигорання у силових чи близьких до них структурах, що дає змогу виділити певні тенденції та прогалини.

Одним із ранніх прикладів (з врахуванням воєнного стану в Україні) є дослідження Дмуховської А. (2022), в якому представлено результати емпіричного визначення рівня вигорання серед працівників поліції та встановлено основні причини його виникнення, зокрема наголошено на тривалому емоційному навантаженні, високому рівні стресу, недосконалості відновлювальних механізмів [1].

У статті Кісіль З., Кісіль Р-В. та Перепелиці А. (2024) представлено аналіз діяльності працівників поліції під впливом екстремальних ситуацій, що призводять до емоційного, фізичного та когнітивного виснаження [2].

У роботі Ковальчук З. (2022) встановлено, що серед слідчих та оперуповноважених поліції особистісні характеристики (зокрема такі як тривожність, низька стресостійкість) мають значущий вплив на розвиток вигорання [3].

Більш загально було розглянуто тему вигорання держслужбовців у статті І. Аршавої та А. Баратинської (2022) «Новий підхід до дослідження вигорання держслужбовців (на прикладі працівників правоохоронних органів)», де вигорання розглядається у системі цінностей, зміни мотивації та професійної ідентичності. [4]

Дослідження Кравчук Ю., Козак Г. (2024) висвітлює перспективні втручання для працівників, які перебувають під високим навантаженням, зокрема пропонуючи тілесно-орієнтовані методики [5].

Ці роботи демонструють, що в українському контексті вже накопичено значну емпіричну базу, однак вона має певні обмеження: 1) частіше досліджуються окремі підгрупи (наприклад, слідчі) чи інші категорії, а не весь контингент працівників поліції; 2) меншою мірою звернено увагу на воєнний контекст і його вплив на вигорання саме серед поліціантів; 3) недостатньо досліджень з міждисциплінарною інтеграцією (психологічна, організаційна, соціальна складові) та довготермінових (лонгітюдних) проєктів.

Висновки. Професійне вигорання у працівників правоохоронних органів – це поліфакторне явище, що включає емоційне виснаження,

деперсоналізацію та зниження відчуття професійної ефективності. Умови повномасштабної воєнної агресії суттєво модифікують профіль стресогенних факторів, підсилюючи як частоту, так і інтенсивність тих впливів, що традиційно детермінують розвиток вигорання у працівників в поліції України. Ця трансформація обумовлює перехід від «професійного» до «екстремального» навантаження, коли щоденна службова діяльність поєднується з безпосередньою загрозою життю, масовими трагічними подіями та системними змінами в організації служби.

Отже, подальша робота має бути сфокусована на всебічному теоретико-емпіричному вивченні феномену професійного вигорання працівників поліції в умовах воєнного часу з урахуванням багатовимірності цього явища, адже саме у сучасних умовах війни, проблема попередження професійного вигорання працівників поліції набуває стратегічного значення для збереження кадрового потенціалу та ефективного функціонування системи правоохоронних органів.

Література

1. Дмуховська А. А. Дослідження професійного вигорання працівників поліції. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти* : збірник матеріалів конференції. Вінниця : ВНТУ, 2022. С. 78–88.
2. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В., Перепелиця А. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2024.
3. Ковальчук З. Вплив особистісних властивостей на формування професійної деформації працівників ризиконебезпечних професій. *Психологія особистості*. 2022. Т. 9, № 1. С. 35–44.
4. Аршава І. Ф., Баратинська А. В. Новий підхід до дослідження вигорання держслужбовців (на прикладі працівників правоохоронних органів). *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 3. С. 13–24.
5. Кравчук Ю. В., Козак Г. А. Використання методів тілесної психотерапії в подоланні професійного вигорання працівників правоохоронних органів. *Психологічні студії*. 2024. № 1. С. 11–22.

ОСОБЛИВОСТІ ПОРІВНЯЛЬНОГО АНАЛІЗУ ФУНКЦІОНУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ СЛУЖБ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН ТА УКРАЇНИ

Гура Т. В.

*кандидатка педагогічних наук, доцентка,
професорка кафедри педагогіки і психології управління соціальними
системами імені акад. І. А. Зязюна
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків, Україна*

Соціально-психологічна служба (СПС) в Україні – це колектив практичного психолога та соціального педагога, що працюють в закладах, організаціях та на підприємствах для забезпечення психологічного здоров'я та повноцінного розвитку всіх співробітників [5]. *Мета нашого дослідження:* порівняти функціонування європейських соціально-психологічних служб Португалії, Норвегії, Фінляндії та України.

Розглянемо особливості функціонування СПС Португалії та її відмінності від СПС України. По-перше, в Україні система соціальних послуг організована здебільшого через державні установи, такі як центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, територіальні центри соціального обслуговування та інші соціальні інституції. Приватні та неурядові організації також надають підтримку, проте їхня роль менш помітна порівняно з державними структурами. У Португалії система соціальної допомоги є більш інтегрованою і часто співпрацює з неурядовими організаціями (НУО), які мають широку мережу та активно залучаються до соціальної підтримки, зокрема, біженців, мігрантів та вразливих груп. Тут держава часто делегує повноваження таким організаціям, що забезпечує більшу гнучкість у наданні послуг. По-друге, хоча Україна приймає біженців, соціальні служби для їх підтримки менш розвинені. Основна увага приділяється внутрішньо переміщеним особам (ВПО), особливо в контексті конфлікту на сході України та російської агресії. Є програми допомоги для ВПО, але вони часто мають обмежений доступ до ресурсів. У Португалії соціальні служби активно підтримують інтеграцію мігрантів і біженців. Вони надають юридичну, психологічну та соціальну підтримку через організації, як-от CPR (Португальська рада у справах біженців), що спеціалізуються на допомозі людям, які

шукають притулку. По-третє, психологічна допомога в Україні поступово розвивається, але все ще не є настільки поширеною у загальнодоступних послугах, як у країнах ЄС. Існують спеціальні програми для ветеранів, ВПО та осіб, що переживають посттравматичний стрес, однак їхня кількість та якість можуть бути обмеженими. В Португалії психологічна підтримка є важливою частиною загального здоров'я, і державні медичні установи надають ці послуги на регулярній основі. Португалія також активно розвиває програми профілактики психічних розладів, кампанії з підвищення обізнаності про психічне здоров'я та боротьби зі стигматизацією. По-четверте, в Україні соціальні служби надають допомогу людям з обмеженими можливостями, але часто ця підтримка обмежена через недостатнє фінансування та брак спеціалізованих установ. Реформи у цій сфері тривають, але доступність послуг усе ще залишається проблемою. У Португалії система підтримки людей з особливими потребами є більш розвиненою. Існують спеціалізовані програми для їх соціальної та професійної інтеграції, а також допомога в адаптації до суспільного життя.

По-п'яте, законодавство в Україні щодо надання соціальних послуг постійно оновлюється, але залишається ще багато викликів щодо впровадження нових реформ та забезпечення належного фінансування. У Португалії законодавча база для соціальних та психологічних послуг є стабільнішою, і держава активно впроваджує програми соціальної допомоги, зокрема, з урахуванням стандартів ЄС [6]. Таким чином, психологічно-соціальні служби в Португалії мають більшу інституційну підтримку, кращу фінансову базу та активнішу інтеграцію неурядових організацій, тоді як в Україні ці служби часто стикаються з обмеженнями, зокрема у фінансуванні та доступності послуг.

Роглянемо СПС країни Норвегії. Мета СПС в цій країні: надання допомоги людям, які зіткнулися з психологічними та соціальними проблемами. Особливостями функціонування СПС в Норвегії є наступне: по-перше, доступність послуг, яка полягає в безкоштовних або та субсидованих послуги для всіх громадян; по-друге, це – інтегрованість, яка полягає у взаємодії між різними структурами (школами, лікарнями, соціальними службами і т. д.); по-друге, Норвезька система психо-соціальної допомоги є прикладом успішної державної підтримки психічного здоров'я; по-третє, перспективний план подальшого розвитку та адаптації до нових викликів (пандемій, міграційних процесів тощо) [4].

Соціально-психологічні служби в сучасному суспільстві відіграють важливу роль у підтримці благополуччя людей, соціальній інтеграції, запобіганні виключенню, підтримці психічного здоров'я та соціальній

адаптації [2, с. 13–15]. У країнах Північної Європи, зокрема, у Фінляндії, цій темі приділяється особлива увага – як складовій соціального забезпечення та системи охорони здоров'я. По-перше, в Фінляндії увага приділяється ранньому втручанню втручання та профілактиці – це акцент на запобіганні проблемам до їхнього загострення. По-друге, в Фінляндії панує доступність – це надання послуг близько до місця проживання (громадський підхід, через центри здоров'я та соціальні центри). По-третє, багатопрофільність (Multiprofessionalism) – це співпраця психологів, соціальних працівників, медичних працівників, вихователів та інших фахівців у командах. По-четверте, клієнтоцентричність та конфіденційність, що полягають в повазі до особистості, анонімності та індивідуальному підході. Ми звернули увагу на ступінчастості в організації СПС в Фінляндії. Перша ступінь: первинна ланка – це психологи та психіатричні медсестри в центрах здоров'я (Sosiaali- ja terveystieteiden keskus), які надають первинну оцінку, консультації та короткострокову терапію. Друга ступінь – це спеціалізована допомога, яку надають психіатричні клініки (амбулаторна та стаціонарна допомога) для лікування важких психічних розладів. Третя ступінь – це кризова допомога, реабілітація. Кризова допомога надається в Кризових центрах MIELI Mental Health Finland. Надання негайної розмовної терапії в кризових ситуаціях безкоштовно та без направлення. Існують кризові гарячі лінії (наприклад, MIELI Crisis Helpline, Nollalinja для жертв насильства). Особливість реабілітаційної психотерапії (Kela) полягає в компенсації витрат на довгострокову терапію для поліпшення працездатності/ навчання. Четверта ступінь – це Соціальна реабілітація, яка полягає в наданні житлових послуг, підтримуванні зайнятості для осіб із психічними розладами. П'ята ступінь: послуги для сімей із дітьми. Це консультування з питань дитинства та сім'ї (Neuvola), що полягає в: регулярній психологічній та соціальній підтримці вагітних і сімей із дітьми; керівництво та сімейне консультування; допомога у вирішенні проблем виховання, стосунків між батьками та дітьми; соціальна підтримка сімей у скрутному становищі (фінансові проблеми, залежності, Захист дітей (Lastensuojelu); втручання у випадках ризику для безпеки або розвитку дитини, включаючи профілактичні заходи. Шоста ступінь: служби для іммігрантів. Це спеціалізовані гарячі лінії та центри підтримки, наприклад, центр Моніка для жінок-іммігрантів, які постраждали від насильства. Сьома ступінь: послуги для людей похилого віку та осіб з інвалідністю. Це соціальні послуги (догляд удома, підтримуюче житло, допомога з мобільністю тощо). Восьма ступінь: це шкільні психологи та соціальні працівники; вони організовують підтримку для учнів з питань навчання, адаптації, міжособистісних проблем та

психічного здоров'я. До них відносяться і студентські служби (наприклад, FSHS – Finnish Student Health Service): це надання первинної психологічної допомоги студентам університетів [1].

Таким чином, головною особливістю діяльності соціально-психологічних служб у Фінляндії є їхня орієнтація на превентивність, рівність і міждисциплінарність допомоги. На відміну від багатьох інших країн, де основна увага приділяється реагуванню на вже існуючі проблеми, у Фінляндії акцент робиться на ранньому виявленні труднощів та попередженні соціальнопсихологічних криз. Фінська система вирізняється тісною співпрацею між школами, медичними установами, соціальними службами та психологами, що забезпечує комплексний підхід до підтримки людини. Важливою є також доступність допомоги – кожен громадянин має право отримати психологічну чи соціальну підтримку незалежно від матеріального становища, віку чи місця проживання. Ще однією унікальною рисою є високий рівень довіри між клієнтом і фахівцем, який базується на етичних принципах конфіденційності, добровільності та партнерства [1, 3].

Взагалі, порівняльний аналіз організації функціонування СПС України та Португалії, Австрії, Норвегії та Фінляндії дозволив виявити основні відмінності в організації СПС, що дозволить в майбутньому удосконалювати роботу СПС, особливо в повоєнний час.

Література

1. Психологічна підтримка мігрантів у Фінляндії. URL: <https://www.facebook.com/groups/fenixpsychhelp/> (дата звернення: 10.10. 2025).
2. Психологічна служба : підручник. [В. Г. Панок (наук. ред.), А. Г. Обухівська, В. Д. Острова та ін.]. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
3. Психічне здоров'я. URL: <https://www.infofinland.fi/uk/health/mental-health> (дата звернення: 12.10. 2025).
4. Служби, які надають медичну допомогу та поради в Норвегії. URL: <https://www.bergen.kommune.no/api/rest/filer/V31651320> (дата звернення: 10.10. 2025).
5. Соціально-психологічна служба. URL: <https://www.google.com/search>. (дата звернення: 01.11. 2025).
6. Соціально-психологічна служба в Португалії. URL: <https://www.google.com/search> (дата звернення: 18.10. 2025).

ЦИФРОВА ВТОМА ЯК ПЕРЕДУМОВА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ

Давиденко Ю. Д.

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності «Клінічна психологія»*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасна епоха цифровізації праці суттєво трансформує психологічний простір людини. З одного боку, технологічні інструменти підвищують гнучкість, ефективність і доступність комунікації; з іншого – створюють передумови для постійної залученості, порушення особистісних меж і хронічного напруження.

За даними Європейського фонду з покращення умов праці станом на 2020 рік, понад 70 % фахівців, які працюють дистанційно, повідомляють про труднощі у розмежуванні робочого та особистого часу. Це явище отримало назву цифрової втоми – стану когнітивного, емоційного й тілесного виснаження, спричиненого надмірною взаємодією з цифровими технологіями [1, с. 12].

Дослідження свідчать, що цифрова втома тісно пов'язана з такими проявами, як технострес, інформаційне перевантаження та “always-on” культура, у межах якої очікується постійна онлайн-доступність працівника. Цей стан стає проміжною ланкою між цифровою гіперпродуктивністю та професійним вигоранням.

За визначенням Жанни Коруновської та Сари Шпікерманн, цифрова втома – це «комплексна реакція виснаження, що поєднує когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти й виникає внаслідок надмірного сенсорного та інформаційного навантаження» [2, с. 23].

До основних симптомів належать: зниження концентрації уваги, пам'яті та продуктивності, емоційна апатія, дратівливість, фрустрація; тілесні прояви – головний біль, напруга очей, порушення сну; зростання рівня тривожності через постійну онлайн-присутність.

Деякі дослідники відзначають, що цифрова втома має накопичувальний ефект і з часом переходить у стійкий стан психоемоційного виснаження, який наближається за характеристиками до професійного вигорання [3, с. 45].

Провідним механізмом формування цифрової втоми – є когнітивне перевантаження. Це ситуація, коли обсяг вхідної інформації перевищує можливості її переробки. У цифровому середовищі це проявляється через постійні нотифікації, багатозадачність і швидке перемикавання між платформами.

За даними нейровізуалізаційних досліджень (Small et al., 2020), надмірне використання цифрових технологій супроводжується гіперактивацією префронтальної кори, відповідальної за планування, контроль і саморегуляцію. Постійне перемикавання уваги та багатозадачність призводять до зниження ефективності цих виконавчих функцій, що проявляється у когнітивному виснаженні та втраті здатності до концентрації [4, с. 180–182].

Другий механізм емоційне виснаження через соціальну гіперзалученість. Постійні онлайн-комунікації (відеозустрічі, чати, повідомлення) вимагають утримання соціальної фасадності, що викликає емоційну дисоціацію – відчуження від власних почуттів і потреб.

Третій механізм – порушення саморегуляції та меж. Працівники, особливо в ІТ-галузі, стикаються з відсутністю чіткого завершення робочого дня, що сприяє стану постійної готовності реагувати на цифрові стимули.

Професійне вигорання визначається як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень. У контексті цифрової праці, воно набуває нових форм – цифрового вигорання (digital burnout), коли хронічна втома, спричинена технологічним перевантаженням, переходить у стійке відчуття безсилля й дистантності [5, с. 21].

Дослідження Tramontano, C. Grant & C. Clarke (2021) показало, що низький рівень цифрової самоефективності (e-work self-efficacy) суттєво підвищує ризик розвитку вигорання. Автори виділяють п'ять ключових компетенцій, що захищають від цифрового виснаження: здатність організовувати роботу з цифровими інструментами; формування довіри та партнерства у віддалених командах; навички підтримки меж і психогігієни; соціальна взаємодія без ізоляції; управління емоціями у цифровому контакті [6, с. 67].

Таким чином, цифрова втома виступає раннім маркером вигорання, який сигналізує про порушення рівноваги між продуктивністю та відновленням. Якщо ці сигнали ігноруються, формується хронічний дистрес, що унеможливорює ефективну саморегуляцію.

Профілактика цифрової втоми передбачає реалізацію багаторівневої стратегії, що поєднує індивідуальні практики саморегуляції та організаційні заходи підтримки психічного добробуту працівників.

На індивідуальному рівні доцільним є формування цифрової гігієни, що передбачає усвідомлене керування інформаційними потоками: обмеження кількості комунікаційних каналів, сповіщень і паралельних задач.

Важливим компонентом профілактики є впровадження мікропауз – коротких періодів сенсорного розвантаження, які полягають у чергуванні роботи за екраном із руховою активністю, дихальними практиками або короточасним зоровим відпочинком, тілесної саморегуляції, що полягає в усвідомленні сигналів перевтоми, роботі з м'язовою напругою та відновленні тілесного контакту через фізичні вправи або взаємодію з природним середовищем. Такі практики сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню здатності до емоційного відновлення.

Ключовим напрямом виступає формування digital resilience – здатності адаптуватися до високотехнологічного середовища, зберігаючи внутрішню рівновагу й контроль над власними ресурсами [6, с. 42]. Розвиток цифрової стійкості передбачає поєднання емоційної компетентності, саморегуляції, планування навантаження та свідомого відключення від інформаційних стимулів.

Література

1. Eurofound. Telework and ICT-based mobile work: Flexible working in the digital age. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2020.
2. Korunovska J., Spiekermann S. The effects of information and communication technology use on human energy and fatigue: A review. arXiv preprint, 2019.
3. Wrede S. J. S., Farr R., Bernhard C., et al. Impact of digital stress on negative emotions and physical complaints in the home office: a follow-up study. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2023, 11(1): 2263068.
4. Small G. W., Lee J., Kaufman A., Jalil J. Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2020, 22(2): 179–187.
5. Maslach C., Leiter M. P. Burnout and health. *Current Directions in Psychological Science*. 2001. 10(5): 189–192.
6. Grant C., Clarke C. Digital resilience competency framework. Coventry : Coventry University Press, 2020.

РОЗУМІННЯ ВЛАСНИХ ЕМОЦІЙ ЯК СКЛАДОВА РОЗУМНОЇ ПОВЕДІНКИ СУЧАСНОГО ПРОФЕСІОНАЛА

Зарицька В. В.

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Соціальні зміни, які має сучасне суспільство в умовах воєнного стану більш рельєфні і наочні, ніж процеси, які відбуваються у свідомості, психіці та внутрішньому стані кожної людини.

Перебіг суспільних трансформацій значною мірою визначається, з одного боку, тим, наскільки кожна людина як особистість сприймає нові умови середовища, до якого входить, а з іншого – наскільки вона глибоко і адекватно усвідомлює ці зміни та відповідно емоційно реагує на них. Звичайно, у цих процесах важливу роль відіграє рівень емоційного інтелекту особистості який сприяє або гальмує процеси усвідомлення нею власних емоцій, що проявляється у її поведінці. І оскільки неусвідомленість впливу емоцій на поведінку особистості негативно впливає на будь-яку комунікацію, то можна стверджувати, що розумність поведінки особистості залежить від рівня усвідомленості нею власних емоцій, та уміння керувати ними у будь-якій сфері суспільного життя.

Розумність дій людини в кожній конкретній ситуації залежить не тільки від її індивідуально-психологічних особливостей, але і від того, як людина ставиться до цієї ситуації, тобто від її суб'єктивного входження в ситуацію і, звичайно, від її емоційного стану при цьому, від активності і продуктивності роботи інтелекту [2], а також від того, наскільки в неї розвинені емоційно-вольові здатності (емоційно-позитивне сприйняття відносин з іншими; свідоме оцінювання реальної життєвої ситуації і здатність відповідно діяти; долати хвилювання; протидіяти життєвим ускладненням); наскільки в неї сформована в цілому емоційна культура, наскільки емоції будуть співвідноситись з розвиненістю емоційної розумності [1].

Останні дослідження підкреслюють значущість для життя і діяльності людини виховання почуттів. Стверджується, що поряд із загальною орієнтацією у світовому просторі необхідна і емоційна орієнтація,

яка полягає у здатності безпосередньо розпізнавати емоційні стани інших і у відповідності до них будувати свої емоційні стосунки з ними. Усвідомлення власних емоційних реакцій і станів не що інше як усвідомлення людиною власної індивідуальності, які вказують на індивідуальне ставлення до того, що відбувається [1].

Якщо людина наділена здатністю мобілізувати розум, почуття, волю в конкретній ситуації, то вона розсудливо себе поводить у будь-якій емоційно напруженій ситуації, тобто емоційно розумно діє у кожному конкретному випадку.

Визначаючи співвідношення розуму і почуттів у визначенні розумності поведінки, важливо розмежовувати внутрішню і зовнішню складову розумної поведінки особистості. Уявлення людини про адекватність тієї чи іншої форми поведінки визначає вибір форми поведінки у конкретній ситуації і інтелектуальна складова виступає як «внутрішня», а емоційна як «зовнішня». Якщо людині доступно відображення оточуючої дійсності на вищому рівні свідомості, то його зовнішня поведінка є відносно незалежною від безпосередньої ситуації, і визначається не тільки нею, але і досвідом, передбаченням можливого, задумами, цілями, уявленнями про принципи поведінки і складовими внутрішнього світу людини [1].

У відповідності з цим емоційне реагування і відповідну поведінку можна розглядати як зовнішній прояв емоційного інтелекту суб'єкта, його відносно незалежності від безпосереднього моменту життєдіяльності. І, навпаки, емоційний інтелект не тільки відображає певний аспект внутрішнього світу людини, але і породжує конкретні форми розумної поведінки.

Однак, взаємозв'язок між внутрішнім і зовнішнім досить складний, бо зовнішній зв'язок поведінки не визначає його однозначно, тому що акт діяльності уже сам по собі виступає як певна єдність внутрішнього і зовнішнього, а не тільки як зовнішній акт, який тільки ззовні співвідноситься із свідомістю. Можна погодитись з думкою, що емоційне реагування є важливою ознакою рівня емоційного інтелекту і навпаки, де під емоційним реагуванням розуміється конструкт, який описує, такий тип детермінації поведінки, коли його ініціюючий і регулюючий фактори витікають із внутрішнього «Я» і повністю знаходяться в центрі самої поведінки.

Здатність розуміти, усвідомлювати власні емоції і управління ними знаходиться у тісному зв'язку із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто з інтересом до внутрішнього світу людей (в тому числі і до свого власного); схильністю до психологічного аналізу поведінки; з цінностями, які спричиняють ті чи інші переживання.

Таким чином, рівень усвідомленості особистістю власних емоцій є надзвичайно важливим в структурі особистості, бо, будучи тісно пов'язаним з емоційним інтелектом, визначає його рівень, відображає спрямованість особистості на власну емоційну сферу та емоційну сферу інших, є чинником і регулятором розумної поведінки особистості.

Усвідомлення власних емоцій має суттєве значення для вироблення адекватної реакції на оточуюче середовище, тому доцільно знати, які функції виконують емоції у певних випадках.

Науково доведено, що емоції виконують позитивну функцію, коли реакції людини більш-менш адекватні ситуаціям, що склалися. Якщо ж емоції більш інтенсивні, ніж того вимагає ситуація, то вони здійснюють дезорганізуючий, руйнівний вплив, бо людина діє всупереч розумної поведінки.

В цілому все ж сама по собі емоція є конструктивним елементом життєдіяльності людини хоча б тому, що виступає як стимул, як реакція на певну ситуацію. Але якщо людина добре розуміє свої емоції і усвідомлює міру прояву їх у конкретних ситуаціях, то це сприяє формуванню досвіду розумної поведінки, формує з кожним разом більш узагальнене емоційно-ціннісне (оцінне) ставлення до себе, сприяє підвищенню самоповаги та поваги від інших людей, підвищує її соціальний статус у суспільстві як людини розумної, мудрої.

Все більше в останні роки прослідковується тенденція, коли достатньо високі розумові здібності не є гарантією успішності людини у житті, у професійному зростанні. Виходить, що високі розумові здібності є важливою умовою самореалізації особистості у житті, але недостатньою, бо не менше значення має здатність будувати позитивні стосунки з іншими людьми, враховуючи свій емоційний стан і емоційний стан інших та прояви їх у поведінці; уміння протистояти стресам, залишатися оптимістом навіть при невдачах, працювати в команді, конструктивно розв'язувати будь-які непорозуміння, не доводячи їх до конфліктів та ін. Отже, інтелектуальний розвиток особистості повинен підкріплюватися емоційним розвитком; формуванням здатності розпізнавати, розуміти і усвідомлювати власні емоції та, спираючись на інтелектуальні можливості, будувати форми розумної поведінки у кожному окремому випадку. Проблема формування здатності особистості усвідомлювати власні емоції, щоб розумно будувати власну поведінку на даний час, є недостатньо вивченою, про що свідчать численні приклади неадекватного прояву емоцій як в дитячому, так і в дорослому віці у різних сферах життєдіяльності.

Усвідомлення власних емоцій є невід'ємною частиною життєдіяльності людини серед інших людей. Рівень розвитку власних емоцій,

зокрема, студентами залежить від рівня загальної емоційності, зумовленої рівнем тривожності і фрустраційності, що і визначає рівень адекватності, розумності поведінки у ставленні до себе, до інших, до справи, до обґрунтованості прийняття рішень, до успіхів і невдач, до критики і самокритики. В процесі діагностування студентів виявилось, що студенти з низьким рівнем тривожності, як правило, надто байдужі до всього, що їх оточує, бо всі зусилля їх спрямовані на власну користь без урахування думок інших, що негативно позначається на прийнятті конструктивних рішень, налагодженні позитивних стосунків і результативності роботи. Такі ж наслідки мають місце у випадку надмірної тривожності, фрустраційності людини, яка характеризується не як егоїстична, а як така, яка у своїй поведінці керується спочатку емоціями, а потім думає над тим, наскільки ці емоції виявились корисними чи нашкодили результатом взаємодії з іншими людьми. Для нормалізації усвідомлення значущості емоцій у життєдіяльності в цілому і професійному становленні, зокрема, в процесі професійної підготовки студентів в системі слід залучати їх до групової професійно спрямованої діяльності у формі дискусій, обговорень, групового варіанту прийняття рішень, обґрунтування власної позиції у прийнятті конкретних рішень, прояву емоцій у поведінці, діях, які з часом вибудовують здатність діяти і говорити розумно, обґрунтовано, коректно, толерантно.

Література

1. Зарицька В. В. Вікові передумови розвитку емоційного інтелекту особистості (дошкільний і шкільний періоди). *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Х. : ХНПУ, 2011. Вип. 38. С. 35.
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. К. : Вища школа, 2003. 126 с.

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПРИФРОНТОВОГО МІСТА: ПОГЛЯД ЗСЕРЕДИНИ

Кирієнко К. А.

*здобувачка вищої освіти, групи пс251М, спеціальності С4 Психологія
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасна українська школа здійснює свою діяльність в умовах безпрецедентних викликів, зумовлених воєнними подіями, руйнуванням соціальних зв'язків і постійною загрозою життю та безпеці. Особливо складною є ситуація для педагогів прифронтових територій, де професійна діяльність поєднується з необхідністю щоденного подолання тривожності, страху та відчуття невизначеності.

Метою даної публікації є виявлення психологічних особливостей професійного вигорання вчителів закладів загальної середньої освіти прифронтового міста, аналіз основних факторів ризику, захисних механізмів та практичних шляхів профілактики цього феномену в умовах тривалого стресу війни.

Проблема професійного вигорання в освітньому середовищі вже тривалий час перебуває в центрі уваги психологічних досліджень. Педагоги належать до найбільш уразливих професійних груп, що зумовлено поєднанням високого рівня емоційної залученості, інтенсивної соціальної взаємодії та обмежених можливостей для відновлення власних ресурсів. Професійне вигорання розглядається не як раптовий стан, а як поступовий процес, що розвивається від перевантаження й виснаження до емоційної відстороненості та відчуття професійної неефективності.

Тема професійного вигорання вчительської спільноти зараз потребує особливої підтримки та уваги. Працівники освіти щодня стикаються з високою емоційною напругою, тим більше, під час війни. Вони відчують стрес, тривожність, страх за власне життя та життя близьких, невпевненість у майбутньому тощо. Дистанційний формат роботи ще більше виснажує, тому вже зараз учителям варто подбати про свою професійну стійкість, адже емоційний стан педагога безпосередньо впливає на емоційний стан учнів та атмосферу в класі. І мова не лише про методики та інструменти для дистанційної роботи

з учнями. Цього можна досягти за умов високого рівня професійної компетентності, наявності розвинених професійних здібностей [1, с. 25].

С. Maslach, W. Schaufeli, і M. Leiter професійне вигорання розглядають як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу [4, с. 397]. Однак у реаліях воєнного часу, коли освітяни стикаються із постійною небезпекою, руйнуванням соціальних зв'язків і високим рівнем відповідальності, це явище набуває нових характеристик – поєднання психологічного виснаження, травматизації та професійної фрустрації [5, с. 169].

Учительське вигорання має не лише психологічні, а й фізіологічні наслідки: підвищений рівень соматичних скарг, порушення сну, серцево-судинні симптоми. Це вказує на те, що вигорання є психосоматичним процесом, який охоплює когнітивну, емоційну та фізичну сфери функціонування особистості [3, с. 119].

В умовах війни фактори ризику значно зростають. Дослідження українських авторів демонструють, що вчителі, які працюють у зоні бойових дій або поблизу лінії фронту, мають вищий рівень емоційного виснаження, тривоги та симптомів вторинної травматизації. Війна перетворює школу на простір підвищеної небезпеки, а викладання – на постійну адаптацію до змінних умов: евакуації, дистанційне навчання, відсутність електрики чи інтернету. Це створює хронічну ситуацію професійної турбулентності [2, с. 18].

На прикладі Запоріжжя можна простежити комплексний характер стресових факторів, які формують основу для професійного вигорання вчителів. Основними з них є:

1. Кумулятивний стрес – постійні тривоги, обстріли, евакуаційні загрози, поєднані з необхідністю зберігати спокій перед учнями.
2. Розмитість професійних ролей – учитель стає не лише педагогом, але й кризовим комунікатором, психологом, адміністратором і «моральним стабілізатором» для дітей і батьків.
3. Дефіцит ресурсів – нестача психологічної підтримки, технічних засобів, часу на відновлення.
4. Почуття безсилля – неможливість вплинути на зовнішні обставини (війна, безпека школи, економічні проблеми).

Серед найбільш уразливих категорій педагогів варто виокремити:

- молодих фахівців, які ще не мають досвіду саморегуляції та професійної стійкості;
- вчителів із надмірним навантаженням (наприклад, учителів іноземних мов, які викладають паралельно очно та дистанційно);

– педагогів із травматичним досвідом (втрати, евакуації, поранення близьких).

Професійне вигорання педагогічних працівників прифронтових територій, зокрема міста Запоріжжя, є складним психосоціальним явищем, у структурі якого поєднуються індивідуальні, організаційні та соціальні чинники. Найбільш вразливими вважаються вчителі, які здійснюють професійну діяльність в умовах постійної небезпеки, несуть підвищену відповідальність і мають обмежені можливості для відновлення внутрішніх ресурсів.

Зменшити ризики вигорання можна через створення та розвиток програм психологічної підтримки або тренінгів стресостійкості. Здійснення організаційних змін також має допомогти. Важливим завданням є формування у педагогів культури самопомоги, усвідомлення меж власних ресурсів і своєчасне звернення по підтримку до колег та фахівців.

Війна не лише випробовує систему освіти на міцність, а й відкриває можливість переосмислення ролі вчителя як морального, психологічного та соціального лідера громади.

Література

1. Гузь Н., Гузь В. Проблема професійного вигорання в учителів початкових класів в умовах війни. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету серія: педагогіка*. 2(29)' 2022, Запоріжжя, С. 25–32.
2. Girnyk, A., Donets, Y., Bogdanov, S., Solovyova, V., & Romanenko, L. Explorative study of psychosocial stress factors that cause professional burnout among teachers who live near the front-line zone in the East of Ukraine. In *Proceedings of Mental Health Global Challenges* (pp. 18–22). 2018, Kyiv : NaUKMA.
3. Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., & Kavanagh, O. Teacher burnout and physical health: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 2023. P. 119.
4. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 52(1), 2001, P.p. 397–422.
5. Smidt, W., Karpenko, O., Czepil, M., & Embacher, E.-M. Predictors of burnout of preschool teachers working in the warzone Ukraine. *Early Childhood Research Quarterly*. 69, 2024. P.p. 169–179.

ПСИХОЛОГІЧНА НАДІЙНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ КОМПЛЕКСНОЇ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ФУТБОЛІСТІВ

Кирієнко О. Г.

*старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
здобувач III (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,
здобувач II (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Проблема збереження здоров'я спортсмена в сучасному футболі виходить за межі суто фізіологічних аспектів і вимагає інтегрованого підходу, у якому ключове місце посідає психологічна складова. Одним із центральних елементів цієї складової є психологічна надійність – здатність спортсмена зберігати функціональну ефективність поведінки за умов зовнішніх і внутрішніх стресорів, стійко реагувати на складні і непередбачувані ситуації змагальної діяльності та адекватно відновлюватися після психоемоційних навантажень. У футболі, де успішність часто визначається дрібними часовими і якісними відмінностями у діях гравців, психологічна надійність стає фактором, який прямо впливає на показники працездатності, безпеку та довготривалу фізичну стабільність спортсмена.

Теоретичне тлумачення поняття «психологічна надійність» розвивалося в українській і зарубіжній спортивній психології як інтегральна характеристика, що включає елементи стресостійкості, вольової витривалості, уваги під навантаженням, емоційної регуляції та прийняття рішень у реальному часі. Вітчизняні дослідження підкреслюють її мультикомпонентний характер і наголошують на тому, що психологічна надійність є як індивідуальною рисою, так і результатом спеціалізованої підготовки й організаційно-педагогічних умов підготовки футболістів [3].

Інтеграція психологічної надійності в комплексну систему здоров'язбереження футболістів має кілька рівнів реалізації. Нормативно-організаційний рівень включає створення умов для стабільного режиму тренувань і відпочинку, наявність кваліфікованого психологічного

супроводу у команді, доступ до медико-психологічної допомоги після травм та інтенсивних змагальних фаз. На рівні підготовки – обов'язкове включення психотренінгів та вправ на розвиток когнітивних функцій у щотижневий план роботи, поєднання психотехнік із фізіологічними заходами (регулювання сну, харчування, контролю навантажень). У методичному відношенні українські дослідження наголошують на важливості міждисциплінарної взаємодії – тренера, спортивного психолога та фізіолога мають координувати інтервенції з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена [1].

Хоча українські напрацювання дають прикладні рекомендації, існують обмеження: більшість робіт має локальний характер (вибірки з окремих клубів або навчальних закладів), недостатня кількість контрольованих досліджень і порівнянь між різними віковими групами. Необхідні довготривалі дослідження, які б досліджували вплив комплексних психологічних втручань на здоров'я спортсмена за межами короткострокових змін (наприклад, на ризик травматизму, показники імунної відповіді, хронотипи відновлення). Перспективним є також використання біопсихологічних маркерів (варіабельність серцевого ритму, показники кортизолу) у поєднанні з психометричними даними для створення адаптивних індивідуальних протоколів [2].

Психологічна надійність виступає ключовим компонентом комплексної системи здоров'язбереження у футболістів. Інтеграція психодіагностики, тренінгів саморегуляції, ігрових симуляцій стресових ситуацій та моніторингу відновлення дозволяє не лише підвищити стабільність спортивних результатів, а й знизити ризики для психічного та фізичного здоров'я. Для практики тренерів і служб супроводу важливі: рання діагностика вразливих психологічних профілів, позиційно-орієнтований підхід до підготовки та системний моніторинг стану спортсмена. Подальші вітчизняні дослідження мають спрямовуватися на довготривалу оцінку ефективності інтегрованих програм та впровадження біопсихологічних маркерів у практику.

Література

1. Байрачний О. Психолого-педагогічні аспекти комунікаційних процесів у системі "тренер – юний спортсмен – батьки" (на прикладі футболу) / О. Байрачний. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5. С. 141–146.
2. Борщенко В. В., Галина О. Д. «Здоров'язбережувальні практики у системі підготовки спортсменів різних видів спорту». *Педагогічна Академія: наукові записки*. Вип. 22, Вересень 2025.
3. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Клименко С. В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Прокоф'єва О. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасні соціальні умови, позначені воєнними викликами, нестабільністю та швидкою динамікою суспільних змін, підвищують рівень стресогенності в усіх сферах життєдіяльності. Це безпосередньо позначається на формуванні особистості представників соціономічних професій, зокрема студентів спеціальності «Психологія», для яких уміння зберігати емоційну рівновагу й діяти в умовах невизначеності є необхідною професійною компетентністю.

Процес професійного становлення майбутнього психолога не зводиться лише до засвоєння теорії чи набуття практичних умінь. Він охоплює поступове формування системи особистісних цінностей, професійних установок і внутрішньої готовності працювати в умовах високої емоційної напруги. Адже коли рівень стресостійкості низький, це швидко проявляється у втомі, емоційному виснаженні, втраті мотивації до навчання та самовдосконалення. Тому формування навичок конструктивного подолання стресу має стати одним із ключових напрямів підготовки психологів, адже саме від цього залежить якість і надійність їхньої подальшої професійної діяльності.

Поняття «стресостійкість» має міждисциплінарний характер і розглядається у межах психології, психофізіології, педагогіки та соціальної психології. Класичні уявлення про стрес належать Г. Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку

вимогу, що порушує його рівновагу [2, с. 93]. Р. Лазарус розвинув цю концепцію, запропонувавши когнітивно-оцінкову модель стресу, відповідно до якої індивідуальне сприйняття ситуації як загрози або виклику визначає інтенсивність напруження і способи його подолання [1, с. 35].

Наразі стресостійкість трактується як інтегральна властивість особистості, що забезпечує можливість підтримувати оптимальний рівень психічного функціонування за наявності стресових впливів. М. Шпак визначає її як комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних і вольових якостей, що дозволяють людині ефективно протистояти стресу [4, с. 200]. Л. Смольська розглядає її як полісистемну властивість, що об'єднує індивідуальні, особистісні та суб'єктні характеристики, які забезпечують збереження продуктивності діяльності в умовах емоційного тиску [3, с. 115].

Для студентів спеціальності «Психологія» здатність зберігати стресостійкість має виняткове значення. Майбутня робота психолога передбачає постійну взаємодію з людьми, які переживають складні життєві обставини – кризи, втрати, травми. У таких ситуаціях особливо важливо не втрачати внутрішню рівновагу, не піддаватися емоційному впливу клієнта, але при цьому залишатися уважним, розуміти та розділяти емоційний стан іншої людини.

Психологічна структура стресостійкості є багаторівневою та охоплює когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий, мотиваційний та соціально-підтримувальний компоненти [2, с. 92].

1. Когнітивний компонент. Йдеться про те, як людина усвідомлює й оцінює стресову ситуацію.

2. Емоційно-вольовий компонент. Відображає внутрішню стабільність, самоконтроль і здатність до емоційної саморегуляції.

3. Поведінковий компонент. Полягає у виборі дієвих стратегій подолання стресу: асертивність, гнучка комунікація, професійна дистанція за збереження чуйності.

4. Мотиваційний компонент. Виражає внутрішню готовність долати труднощі без втрати інтересу до професії; вища смислова й професійна мотивація знижує ризик дезадаптивного реагування.

5. Соціально-підтримувальний компонент. Це здатність вибудовувати продуктивні взаємини з однокурсниками, викладачами, супервізорами, звертатися по допомогу й надавати її іншим.

Якщо студент не має достатніх навичок саморегуляції, це може призвести до зростання тривожності, фрустрації чи уникання професійно складних завдань. Тому розвиток стресостійкості доцільно розглядати як передумову професійної надійності.

Емпіричне дослідження було проведене серед 30 студентів-психологів віком від 19 до 25 років, серед яких 18 осіб навчалися на бакалавраті (2–4 курси) і 12 – на першому курсі магістратури. Для вивчення особливостей стресостійкості застосовувалися «Тест життєстійкості» С. Мадді, шкала сприйманого стресу PSS-10 (S. Cohen) та опитувальник копінг-стратегій Brief COPE. Оброблення даних здійснювалося за допомогою описової статистики, t-тесту для незалежних вибірок і кореляційного аналізу Пірсона.

Результати показали, що в обох групах переважає середній рівень життєстійкості (61,1 % у бакалаврів і 58,3 % у магістрантів). Високі показники трапляються рідше – 22,2 % і 16,7 % відповідно. Статистично значущих відмінностей між групами не виявлено (усі $p > 0,05$), що свідчить про відносну однорідність показників життєстійкості серед студентів різних етапів навчання.

За результатами шкали PSS-10 більшість учасників обох груп продемонстрували помірний рівень сприйманого стресу (38,9 % бакалаврів і 58,4 % магістрантів). Водночас частка осіб із високим рівнем стресу виявилася більшою серед бакалаврів (27,8 % проти 8,3 %), хоча середні значення майже не відрізнялися ($18,44 \pm 7,91$ і $17,67 \pm 6,61$), а різниця була статистично незначущою ($t = 0,292$; $p = 0,773$).

Щодо копінг-стратегій, то в обох групах домінували адаптивні, проблемно зорієнтовані підходи: активне подолання і планування. Високі рівні цих стратегій відзначалися у переважної більшості студентів (активне подолання – 83,3 % і 100 %, планування – 94,4 % і 100 %). Єдина значуща міжгрупова різниця виявлена за показником планування, який був вираженіший у магістрантів ($t = -2,152$; $p = 0,043$). Емоційний блок копіngu доповнює тенденція до прийняття ситуації (94,4 % і 100 % високих результатів). Водночас у більшості респондентів спостерігалася схильність до самовідволікання як способу уникнення надмірного напруження.

Кореляційний аналіз засвідчив, що показники життєстійкості мають негативний зв'язок із рівнем сприйманого стресу ($r \approx -0,66 \dots -0,81$; $p < 0,05 \dots 0,001$) і позитивно корелюють між собою ($r \approx 0,76 \dots 0,93$). Адаптивні стратегії копіngu утворюють взаємопов'язаний комплекс (активне подолання $\leftrightarrow$ планування, інформаційна $\leftrightarrow$ емоційна підтримка, рефреймінг $\leftrightarrow$ прийняття), тоді як дезадаптивні форми (самозвинувачення, уникання, відмова) формують окрему групу.

Отже, отримані дані відображають загальну тенденцію: у студентів-психологів поєднуються середній рівень життєстійкості та помірний рівень стресу, а з переходом до магістратури посилюється планувальна складова подолання труднощів, що свідчить про більш

усвідомлений і стратегічний підхід до саморегуляції. Практично це підтверджує доцільність цілеспрямованого розвитку таких компонентів, як залученість, контроль і прийняття ризику, а також тренування навичок планування, рефреймінгу й усвідомленої саморегуляції як важливих ресурсів професійного становлення майбутніх психологів.

Повертаючись до теоретичних тез, емпіричні дані підтверджують: стресостійкість виступає базовим ресурсом, що стримує суб'єктивне напруження та підтримує ефективність навчальної й професійної діяльності. Водночас структурні зсуви у копінгу (посилення планування) вказують на поступове дозрівання саморегуляції в ході фахової підготовки.

Розвивати стресостійкість допомагає комплексна робота: освітні дисципліни, тренінги з емоційної саморегуляції, розвиток резильєнтності, навчання технік усвідомленості (mindfulness), а також супервізійна підтримка. Такі форми діяльності не лише знижують рівень тривоги, а й навчають сприймати стрес як потенційне джерело професійного зростання.

У підсумку, стресостійкість можна розглядати як одну з базових психологічних характеристик, що визначає якість фахового становлення майбутнього психолога. Вона допомагає зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати продуктивність діяльності й ефективно використовувати особистісні ресурси в складних життєвих ситуаціях. Розвиток цієї властивості має бути невід'ємною частиною підготовки фахівців, орієнтованих на гуманістичні цінності, емоційну зрілість і здатність до глибокої професійної саморефлексії.

Література

1. Компанович М. С., Треф'як К. Л. Складові стресостійкості в практичній діяльності психологів-психотерапевтів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2024. С. 33–39.
2. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 № (74), 4. С. 91–95.
3. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 113–117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.22>.
4. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Теорія та історія соціології. Психологія особистості «Габітус»*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>.

**ПРАКТИКИ ПІДГОТОВКИ ЛІДЕРІВ ІННОВАЦІЙНОГО
ЗРАЗКА У НАЦІОНАЛЬНОМУ ТЕХНІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

Книш І. В.

*доктор філософських наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології управління
соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна*

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»*

м. Харків, Україна

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1746-359X>

На початку ХХІ ст. впровадження ІКТ у усі сфери життя суспільства привело до винайдення, створення, продукування, розповсюдження, засвоєння, накопичення, зберігання та утилізації інформації, а також появи нового явища – неоплемен, що зумовило, розуміння суспільства як складного утворення нового типу – інформаційного [3; 4]. Саме тому провідними та пріоритетними стають інвестиції в розширення людських можливостей і формування на цій основі інтелектуального капіталу суспільства – якісно нового «інноваційного анклаву» світу, у якому провідна роль має належати, на нашу думку, лідеру.

Отримати базову освіту майбутні лідери інноваційного взірця можуть у навчальних закладах, очільниками яких є лідери відповідного зразка та які мають сформовані якості та належні трансверсальні компетентності на підставі глибокої, тонкої взаємодії з культурою, мовою й історією, тобто шляхом «сенсо(с)творення». Усі згадані якості, на наше переконання, притаманні Ніні Вікторівні Підбуцькій, завідувачці кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна Національного технічного університету, «Харківський політехнічний інститут» (далі – НТУ «ХПІ»), м. Харків, сучасному лідерові інноваційного взірця.

1. Вона охоче ризикує й експериментує, задля чого постійно створює й оновлює перелік ініціатив (бізнес-ідей і можливостей), ризиків і стратегічних альтернатив; змінює підходи й активізує свою діяльність; мінімізує час для аналізу конкретної ситуації; зважає позитивні та негативні аспекти отриманих результатів, що дозволяє запобігти «надплануванню» в колективі, тощо.

2. Зацікавленість і жага до знань спонукають її до постійної самоосвіти, безперервного підвищення рівня компетентності, необхідного для ефективного керівництва кафедрою. На цьому шляху їй стають у пригоді моніторинг рівня знань (студентів та викладачів кафедри), створення умов для вільного просування інноваційних ідей, постійна робота над помилками та пропозиціями, корегування поведінкових моделей, курси підвищення кваліфікації тощо.

3. Проактивність, має гарні манери та користується авторитетом не тільки в колективі, але й серед колег-завідувачів інших кафедр та ректорів (не тільки в межах НТУ “ХПІ”). Вона здатна вчасно передбачити / визначити проблему та прийняти конструктивне рішення; виявляти альтернативи; передбачати й оцінювати ризики, знаходити способи їх уникнути; щиро висловлювати свої почуття, формулювати думки чітко й переконливо; гідно протистояти зовнішнім обставинам; бути наполегливою; прагнути до ситуації win-win (коли виграють обидва партнери); поважає опонентів; цінує лідерські якості інших тощо.

4. Як лідер-новатор, вона уміє вчасно помічати та використовувати можливості для досягнення мети. Прагнучи до особистої ефективності, вона уміє швидко змінювати вектори діяльності задля вчасного й максимального використання нових можливостей, здійснює моніторинг невдач і проблем, визначає переваги й недоліки нових напрямів діяльності, адекватно оцінює потенціал своєї команди та розуміє, коли потрібно вдатися до аутсорсингу, тощо.

5. Стратегічне планування – одна з головних компетенцій, як інноваційного лідера, що передбачає глибоке розуміння провідних тенденцій розвитку цілої освітньої галузі та їхнього впливу на діяльність НТУ “ХПІ”. Набуваючи власного досвіду, вона зважає на досвід інших компаній, задіяних у освітній галузі; задля набуття умінь стратегічного бізнес-планування створює крос-функціональні комітети та / або бере в них участь; слідує за динамікою SWOT-аналізу; мінімально акцентує увагу на ситуативних моментах діяльності, зосереджуючись на стратегічному потенціалі закладу НТУ “ХПІ”; аналізує й застосовує попередні моделі та стратегії, які довели свою ефективність; фокусується на потребах студентів і колег; організований і уважний до деталей; має блискучі організаторські здібності.

На підтвердження наведемо кілька інноваційних практик, успішно впроваджуваних за сприяння очільниці кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна НТУ “ХПІ” Ніною Підбучкою :

– залучення магістрантів до активної наукової співпраці в межах незалежного наукового дослідження, проведеного дослідницьким

колективом під керівництвом Ніни Підбуцької, яке підтвердило ефективність використання Elomia – цифрового інструменту для підтримки ментального здоров'я [8].

Отже, метою керованого Ніною Підбуцькою проєкту став моніторинг і вивчення світового досвіду трансформативних змін практик різних країн (зокрема Китаю), розробка відповідного сценарного прогнозування, а також їх адаптація й упровадження на етапі післявоєнного оновлення України на основі ефективності використання Elomia;

- залучення здобувачів освіти (студентів, випускників та молодих дослідників) з України до участі у конкурсі на річні стипендії Вільної землі Баварія до світової наукової спільноти для навчання та досліджень у державних і державою фінансованих університетах Баварії. Метою цього проєкту є надання українським фахівцям і студентам доступу до найсучасніших онлайн-лекцій і майстер-класів [6];

- організація регулярних зустрічей і відкритих лекцій за участю колег із університетів-партнерів заради ознайомлення учасників освітнього процесу з передовим світовим досвідом у галузі освіти та психології [1];

- залучення студентів та аспірантів університету до конкурсів від вітчизняних та закордонних компаній на стипендії від GFPS-Polska задля підтримки науки, культурного обміну і студентських ініціатив між Польщею, Німеччиною, Чехією та Україною [2];

- залучення студентів університету для участі у новому раунді успішної програми академічної мобільності Erasmus+ «Project Ukraine» та прийняти участь у оплачуваному стажуванні в міжнародних компаніях Словаччини (Братислава) протягом весняного семестру 2025/26 навчального року [5].

Отже, завідувачка кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна НТУ “ХПІ” Ніна Підбуцька, як лідер інноваційного взірця, ризикує й експериментує; безперервно підвищує свою компетентність завдяки самоосвіті; проактивний, має відповідні манери та користується авторитетом серед колег і здобувачів освіти; вчасно помічає та використовує можливості для досягнення своєї мети; володіє навичками стратегічного планування, а отже, набуває компетентностей, подібних до трансверсальних, методом «сенсо(с)творення».

За Кетрін Грехем-Левіс, Ніна Вікторівна Підбуцька, як лідер інноваційного взірця, використовує у своїй плідній діяльності такі поведінкові моделі керівництва:

- провідний / інноваційний стиль керівництва (за концепцією Еріка Берна взаємини Дорослий-Дорослий з колегами та керівництвом),

обираючи йти в ногу із часом і торувати власний шлях, але разом із командою однодумців, розвиваючи креативність і творчість, упроваджуючи нові підходи та продукти, насамперед в освітній та психологічній галузі (наприклад, STEAM-освіту);

– застосовує впливовий стиль керівництва, розвиває власні інноваційні практики завдяки здатності й умінню переконувати та спонукати інших прийняти новаторський спосіб мислення чи дослухатися до інноваційних думок своїх підлеглих;

– уникає підтримувального й спостережного стилів керівництва (за концепцією Еріка Берна взаємини Дитина – Дитина чи Батько – Дитина з колегами та керівництвом, коли підлегли працюють не задля отримання результату, а для отримання похвали, визнання, нагороди), адже, як і Кетрін Грехем-Левіс [7], вважає, що вони не сприяють інноваційності, транслюванню власних ідей, а натомість потребують підтримки ззовні. Нині ж, з огляду на війну на тлі пандемії коронавірусу, це неможливо, тому що весь потенціал України працює на перемогу;

– як лідер з інноваційним типом мислення, не ігнорує ризики, а вміє їх контролювати, не зациклюється на проблемах, а віддає перевагу інноваційним практикам, постійно підвищує свій фаховий рівень, передусім у практичних кейсах, надихає енергійністю й самовіддачею, вміючи вчасно підтримати колегу, не боїться бути наполегливим, самостійним, люб'язним, вихованим і допитливим.

Література

1. Жива зустріч : незвіданий острів мого життя. 2025. URL: <https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/zhyva-zustrich-nezvidannyj-ostriv-mogo-zhyttya/>

2. Запрошуємо студентів та аспірантів університету взяти участь у конкурсі на стипендії від GFPS-Polska! 2025. URL: <https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/category/bez-rubriki-uk/>

3. Книш І. В. Апгрейд управління в контексті складності. *Практична філософія*. Київ : Вид. «ПАРАПАН», 2018. № 1 (67). С. 46–55.

4. Книш І. В. Експлорація управління в контексті складності. *Problems of modern science: Collection of scientific articles*. Fadette editions, Namur, Belgium, 2018. P. 151–156.

5. Стажування в межах програми Project Ukraine – літо 2025. URL: <https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/category/bez-rubriki-uk/>

6. Стипендіальна програма Вільної землі Баварія 2026/27. 2025. URL: <https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/stypendialna-programa-vilnoyi-zemli-bavariya-2026-27/>

7. Graham-Leviss Katherine. The 5 Skills That Innovative Leaders Have in Common. Harvard Business Review. December 20, 2016. <https://hbr.org/2016/12/the-5-skills-that-innovative-leaders-havein-common>

8. Yejing Zhang. The effect of artificial intelligence applications GymBuddy & Elomia on the mental health and physical activities of teachers and learners exposed to e-learning platforms. Vol. 44. 2025. p 13481–13495. URL : <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-025-08015-3>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-18>

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Колдун І. В.

здобувачка вищої освіти (магістерського) рівня

ОП Психологія. Практична психологія

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації проти України 24 лютого 2022 року спричинило потрясіння та зміни у багатьох сферах нашого життя: економічній, політичній, соціально-психологічній тощо. В умовах військового конфлікту виникла нова соціальна група – внутрішньо переміщені особи (ВПО). Ці люди змушені залишати свої будинки, свій сталий звичний спосіб життя та бігти у пошуках безпеки. Втрата дому, розрив соціальних зв'язків та зміна звичного укладу життя спричиняють емоційне виснаження, труднощі з адаптацією, зменшення життєвої мотивації, втрати сенсу та страхом перед майбутнім. Це послаблює їхню внутрішню мотивацію, сприяючи пасивності та залежності від зовнішньої підтримки.[1]

Протягом останніх років багато переселенців вирішили залишитися в нових громадах, але адаптація до нових умов, подолання стереотипів як місцевого населення, так і самих ВПО, а також вирішення психологічних і соціально-економічних проблем з якими вони стикаються досі є актуальними [2].

У таких обставинах особливого значення набувають питання збереження цілісності особистості, активізації внутрішніх ресурсів і здатності до саморозвитку та самореалізації.[3] Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених психологічним наслідкам вимушеного переселення, питання формування та підтримки мотиваційної сфери ВПО у сучасних умовах досі залишається недостатньо вивченим.

Актуальність цієї проблеми зумовлена ще й тим, що більшість цих людей перебувають у стані тривалого стресу, невизначеності, соціальної дезадаптації та втрати життєвих орієнтирів. Це істотно знижує рівень їхньої внутрішньої активності, ускладнює процеси самореалізації та інтеграції в нове соціальне середовище. При цьому як у вітчизняних, так і у зарубіжних наукових дослідженнях мотиваційний аспект відновлення особистості часто залишається поза увагою. Основний акцент робиться на посттравматичних змінах, емоційному стані або соціальній підтримці. Водночас залишається відкритим ключове питання: які саме психологічні методи є найбільш ефективними для пробудження внутрішньої мотивації ВПО та сприяння їхньому особистісному розвитку. У зв'язку з цим пошук дієвих психологічних підходів для відновлення внутрішніх ресурсів набуває ключового значення для сучасної практичної психології.

Саморозвиток і самореалізація виступають надважливими факторами адаптації, реалізація цих процесів значною мірою залежить як від внутрішніх факторів (мотивація, цінності, емоційно-вольова сфера), так і від зовнішніх умов (соціальна підтримка, доступ до освіти, працевлаштування та ресурсів для особистісного розвитку).

Дієвим методом психокорекції є – арттерапія. Вона допомагає емоційно розрядитися, самовиразитися та знайти внутрішні ресурси та формуванню мотивації за допомогою творчої діяльності.

Арт-терапія являє собою метод лікування через творчість. Виходячи з релятивності терміну «Thegareia» (грецькою – турбота, догляд, лікування), цей підхід послідовно інтегрується у сферу психології. Основний акцент робиться на турботі про людину, де лікування трактується як «соціально-психологічне оздоровлення». Мова йде про зміну поведінкових стереотипів і розвиток адаптаційних навичок особистості за допомогою художньої діяльності. У цьому контексті сама концепція «лікування» отримує додатковий зміст – звільнення від певних внутрішніх бар'єрів [4].

Арттерапія, як відносно новий метод психокорекції, може стати ефективним способом підтримки внутрішньо переміщених осіб. Цей підхід дозволяє досліджувати несвідомі процеси, виражати приховані можливості та розвивати творчість через самовираження. Арт-терапія

акцентує увагу на творчому процесі, допомагаючи людині краще зрозуміти себе, знизити рівень тривожності та стресу, гармонізувати особистість і знайти душевну рівновагу [5].

Цей метод психокорекції допомагає людині осмислювати власні почуття і переживання через мистецтво, тим самим розвиваючи здатність до самопізнання. Творчий процес сприяє фокусуванню уваги на конкретній меті, підтримує прагнення до вдосконалення і пробуджує позитивні емоції, дає змогу вивільнити важковербалізовані почуття, усвідомити приховані причини труднощів та працювати над їх подоланням. Завдяки заняттям арт-терапією з'являється можливість впоратися з тривогою та стресом, а також розвинути навички конструктивної взаємодії з навколишнім середовищем.

Арт-терапія багатогранна у своєму використанні і може бути застосована в будь-якому віковому періоді розвитку життя особистості. Завдяки методам арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія, казкотерапія, глинотерапія, маскотерапія, терапія піском та іншими можна продіагностувати та відкоригувати психоемоційну сферу життя особистості. Ці методи є дієвим інструментом, що допомагає особистості висловити свої емоції й переживання у символічній формі, послаблюючи захисні механізми психіки. У результаті арт-терапія сприяє покращенню соціальної взаємодії, підвищенню рівня самооцінки та зменшенню емоційного напруження, забезпечуючи більш гармонійний розвиток особистості та спонукати до мотивації.

Арттерапія сприяє розвитку внутрішньої мотивації, формуючи ситуацію успіху, допомагаючи усвідомити власні досягнення та заохочуючи позитивне мислення. За допомогою арттерапії переселенці швидше пристосовуються до нового середовища, встановлюють ефективну комунікацію, розвивають почуття єдності та підтримки один одного. У таких обставинах ключовою метою психологічної підтримки стає допомога у відновленні мотивації діяти, адаптуватися, рухатися вперед та будувати нове життя навіть після складних змін і втрат.

Отже, процес адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових громадах є не лише соціальним, але й глибоко особистісним викликом. Арттерапія стає важливим інструментом, що допомагає подолати психологічні наслідки травми, знизити рівень емоційного напруження та повернути прагнення до повноцінного життя.

Залучення до творчої діяльності дає людям змогу усвідомити, що навіть у найскладніших обставинах вони мають силу та здатність до змін – як власного внутрішнього стану, так і навколишнього середовища. Арттерапія формує готовність діяти, вірити у власні можливості й створювати нову реальність, наповнену змістом і натхненням.

Арттерапія виконує роль не тільки засобу психологічної підтримки, але й інструмента мотиваційного відновлення. Вона сприяє тому, щоб внутрішньо переміщені особи змогли переосмислити свої життєві пріоритети, інтегруватися в нову спільноту й досягти гармонії між минулим, теперішнім і майбутнім.

Висновки. Мотиваційна сфера внутрішньо переміщених осіб значною мірою обумовлюється їхньою психологічною адаптацією, емоційним станом та наявністю соціальної підтримки. Методики арттерапії є дієвими у зниженні рівня тривожності, підвищенні самооцінки та мобілізації внутрішніх ресурсів, необхідних для відновлення життєвої активності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці і апробації спеціальної програми для внутрішньо переміщених осіб з використанням різних засобів арттерапії з метою емоційного відновлення і стимулювання до самозмін в умовах переміщення.

Література

1. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*.
2. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, 2024. № 2(63).
3. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я в умовах війни і повоєнний час (Україна – Польща – Ізраїль) для освітян та психологів. *Серія міжнародних вебінарів. Вісник НАПН України*. 2023. № 5(1).
4. Арт-терапія: теорія і практика / за ред. О. Вознесенської. Київ : Центр практичної психології, 2018.
5. Вознесенська О., Мова Л. Арттерапія у роботі практичного психолога: використання арттехнологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

**ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ
ТА ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ**

Кучеренко Н. С.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри «Практичної психології
та інноваційних оздоровчих технологій»*

*Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія» ХНУ
імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

У сучасних умовах воєнного стану проблема психологічної стійкості та резильєнтності військовослужбовців набуває особливого значення. Психологічна резильєнтність трактується як процес позитивної адаптації після травматичних подій, що становлять загрозу життю або здоров'ю людини. Для військових ця якість є критично важливою, оскільки визначає здатність зберігати боєздатність, ефективність і психічне здоров'я під впливом бойового стресу.

За визначенням Американської психологічної асоціації, резильєнтність – це здатність людини успішно адаптуватися перед обличчям труднощів, загроз чи травм. У контексті військової діяльності вона відображає конструктивну адаптацію після бойового досвіду, що супроводжується екстремальними навантаженнями. Військові з високим рівнем резильєнтності здатні долати наслідки бойових стресорів, підтримуючи оптимальний рівень функціонування.

Резильєнтність не є статичною рисою особистості, а виступає динамічним процесом, який включає поєднання індивідуальних, соціальних і біологічних чинників. Дослідження показують, що не всі особи, які пережили травматичні події, демонструють патологічні реакції – це свідчить про наявність внутрішніх механізмів опору стресу. Поняття «психологічна резильєнтність» сформувалося у 1970-х рр., коли акцент у науці змістився з аналізу наслідків стресу до вивчення чинників, які сприяють виживанню й адаптації. Сучасні дослідження доводять, що резильєнтність забезпечує здатність людини зберігати психофізіологічну рівновагу, запобігати розвитку психічних розладів і підтримувати ефективну діяльність у кризових обставинах.

Однією з найвідоміших методик вимірювання є шкала Коннора–Девідсона, яка оцінює рівень стійкості людини до стресу. Г. Бонанно у своїх працях розкрив зв'язок між резильєнтністю та посттравматичними подіями, наголосивши на індивідуальних відмінностях у реагуванні на травму. Здатність до психологічної резильєнтності визначається низкою чинників: рисами особистості, зокрема оптимізмом, емоційною стабільністю, самоефективністю та позитивним мисленням; наявністю соціальної підтримки від родини, побратимів та суспільства; когнітивними здібностями й умінням саморегуляції; досвідом попередніх стресових подій. Високий рівень резильєнтності притаманний особам, які сприймають труднощі як виклик, здатні контролювати емоції, бачать сенс у своїй діяльності, мають чіткі життєві цінності й міцні соціальні зв'язки.

Дослідження доводять, що соціальна підтримка знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу і сприяє швидшому відновленню після бойових дій. Окремий напрям досліджень пов'язаний із поняттям психологічної гнучкості, яка включає прийняття досвіду, усвідомлення власних емоцій, контакт із теперішнім моментом і цілеспрямовану дію. Гнучка реакція на стрес мобілізує ресурси організму пропорційно загрозі, тоді як негнучка реакція призводить до виснаження й психосоматичних розладів.

Сучасна наука досліджує біологічні основи резильєнтності – роль гормонів, нейропептидів і нейромереж. Виявлено, що активність гіпокампа, когнітивний контроль і емоційна регуляція пов'язані з вищим рівнем психологічної стійкості. Ці результати відкривають нові напрями для реабілітаційних програм і профілактики посттравматичних розладів.

Психологічна резильєнтність військовослужбовця є інтегративною властивістю, яка поєднує особистісну витривалість, гнучкість мислення, емоційну стабільність і соціальну підтримку. Вона визначає здатність людини зберігати ефективність у стресових умовах, мінімізуючи ризики розвитку психічних розладів. Розвиток резильєнтності сприяє збереженню психічного здоров'я військових і підвищує боєздатність підрозділів.

Психологічна резильєнтність – це динамічний процес позитивної адаптації після бойової травми, що забезпечує відновлення, стабільність і готовність до дії. Її розвиток потребує цілеспрямованих заходів психологічного тренування, підтримки командирів і колективів, а також створення сприятливого соціально-психологічного середовища. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розроблення сучасних методів формування та підвищення рівня резильєнтності українських військовослужбовців як у процесі

підготовки до бойових дій, так і під час їхньої реабілітації після повернення із зони бойових дій.

Література

1. Combat Stress in Military Personnel: Theory, Genesis, Prevention, and Control / I. Prykhodko et al. *Romanian Journal of Military Medicine*. 2024. Vol. 127. No. 1. P. 15–24. DOI: <https://doi.org/10.55453/rjmm.2024.127.1>.
2. Manifestations of post-traumatic stress in military personnel after participating in hostilities in the Russian-Ukrainian war / I. Prykhodko et al. *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*. 2023. Vol. 21. No. 4. P. 776–784. DOI: <https://doi.org/10.15584/ejcem.2023.4.19>.
3. American Psychological Association. *The road to resilience*. 2014. Washington, DC : American Psychological Association. URL: <https://surl.li/amyqhx> (Accessed: 18.12.2024).
4. Kanapeckaitė R., & Bagdžiūnienė D. Relationships between team characteristics and soldiers' organizational commitment and well-being: the mediating role of psychological resilience. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353793>.
5. Estrada A. X., Severt J., & Jiménez-Rodríguez M. Elaborating on the conceptual underpinnings of resilience. *Industrial and Organizational Psychology*. 2016. Vol. 9. No. 2. P. 497–502. DOI: <https://doi.org/10.1017/iop.2016.46>.
6. How much do we really know about employee resilience? / T. W. Britt et al. *Industrial and Organizational Psychology*. 2016. Vol. 9. No. 2. P. 378–404. DOI: <https://doi.org/10.1017/iop.2015.107>.
7. Team resilience: How teams flourish under pressure / G. M. Alliger et al. *Organizational Dynamics*. 2015. Vol. 44. No. 3. P. 176–184. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2015.05.003>.
8. Advancing research on mechanisms of resilience (armor) longitudinal cohort study of new military recruits: results from a feasibility pilot study / M. A. Polusny et al. *Research in Human Development*. 2021. Vol. 18. No. 3. P. 212–229. DOI: <https://doi.org/10.1080/15427609.2021.1964898>.
9. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. No. 1. P. 20–28.
10. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review / A. Sisto et al. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*. 2019. Vol. 55. No. 11. 745 p. DOI: <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>.

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Магновський І. Й.

*доктор юридичних наук, професор,
професор кафедри міжнародного, конституційного
та адміністративного права*

*Івано-Франківський навчально-науковий юридичний інститут
Національного університету «Одеська юридична академія»
м. Івано-Франківськ, Україна*

Пасічинська В. В.

студентка 3 курсу

*Івано-Франківський навчально-науковий юридичний інститут
Національного університету «Одеська юридична академія»
м. Івано-Франківськ, Україна*

Формування готовності молоді до сімейного життя зумовлюється низкою вагомих чинників, де провідну роль посеред культурних, духовних, економічних, інформаційних й інших факторів, а також звичаїв і традицій, відіграють психологічні. Варто зазначити, що усі вони носять соціальний характер, оскільки безпосередньо формуються і перебувають у соціумі. Відтак сучасні соціальні зміни та трансформації ціннісних орієнтацій істотно впливають на моделі сімейних взаємин, що потребує ретельного дослідження й аналізу.

Ряд дослідників, зокрема О.В. Мельник, Т.В. Кравченко й інші, зауважують, що готовність молоді до сімейного життя є важливим соціальним та психологічним аспектом, котре впливає на сімейні відносини, рівень стабільності сім'ї та суспільну гармонію загалом. Це включає у себе не лише бажання стати частиною сімейного кола, але й здатність та підготовленість до взаємодії з партнером, вирішення різних сімейних завдань та відповідальне батьківство [1, с. 117].

Насамперед слід наголосити на соціальних аспектах, адже саме соціальне середовище відіграє вирішальну роль у становленні поглядів молодих людей на сім'ю. Серед провідних соціальних чинників варто відзначити сімейні традиції та характер взаємин між батьками, оскільки саме досвід, набутий у батьківській сім'ї, значною мірою визначає моделі поведінки у подружньому житті. Окремого розгляду заслуговують освіта і виховання, адже рівень освіченості та наявність

спеціальних освітніх програм із сімейного виховання сприяють формуванню відповідальності й усвідомленого підходу до створення сім'ї. Окрім того, вплив соціального оточення – друзів, колег, різних соціальних груп – також може визначати позитивні або негативні ставлення до сімейного життя.

Натомість психологічні чинники є важливими складовими, що впливають на формування готовності молоді до сімейного життя. Так психологічна підготовленість до створення сім'ї визначається особистісними якостями, рівнем емоційної зрілості та розвитком комунікативних умінь. Серед ключових психологічних факторів слід виділити, по-перше, емоційну зрілість – уміння знаходити компроміси, проявляти емпатію, підтримувати партнера та брати відповідальність за спільне майбутнє. По-друге, важливим чинником є адекватна самооцінка та впевненість у собі, що забезпечують гармонійні стосунки в родині. По-третє, конфліктологічна компетентність, тобто здатність конструктивно розв'язувати суперечності, виступає необхідною умовою стабільності сімейних відносин.

Дьоміна Г.А., Глушенко Н.В. та Лисенко Л.М. зазначають, що особистість молодої людини, інтегрує прийняття цінності сім'ї як соціального інституту, спеціальні знання і вміння в галузі сімейних відносин, родинної педагогіки, міжособистісного спілкування є готовність молоді до вступу в шлюб. У структурному відношенні така готовність представлена мотиваційно-ціннісним, інтелектуально-пізнавальним, дієво-практичним та емоційно-вольовим компонентами. Психологічна готовність до створення сім'ї припускає наявність навичок спілкування із людьми, єдність або схожість поглядів на життя взагалі та сімейне зокрема, уміння створити моральнопсихологічний клімат у сім'ї, стійкість характеру і почуттів, розвинені вольові якості [2, с. 153].

Своєю чергою, науковці Ю. П. Коренева та Л. М. Мухіна підкреслюють, що психологічна готовність до сімейного життя залежить від взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів та є синтезом таких взаємопов'язаних і взаємозумовлених компонентів: мотиваційно-ціннісного, когнітивного, емоційно-регулятивного і поведінкового, указуючи, щоб усі ці компоненти були розвинені й гармонійно взаємодіяли з відповідними компонентами у партнера. При цьому компоненти готовності особистості до вступу у шлюб включають: 1) мотиваційно-ціннісний компонент, який передбачає: – позитивну мотивацію шлюбу (розвинену в ході успадкування від батьківської сім'ї або сформовану в особистісній корекції); – розуміння своїх потреб та того, як їх можна задовольняти в сім'ї; – ціннісно-смыслову сферу «Я» (наявність сформованої цінності сім'ї в особистості); –

усталені погляди на життя взагалі та сімейне зокрема; 2) когнітивний (пізнавальний) компонент: – необхідні знання про сім'ю (поінформованість у її компонентах, діяльності, потребах тощо); – навички спілкування; – розуміння своїх потреб та вміння про них висловлюватись, знання про шлях їх реалізації; 3) емоційно-регулятивний компонент: – здатність до рефлексії своїх та партнера емоційних проявів; – достатні навички саморегуляції та самоорганізації; – стабільність самооцінки; – усталеність почуттів; – розвинені якості волювої сфери, здатність до самоконтролю [3, с. 153].

Водночас, подружнє життя нерідко потребує здатності пристосовуватися до змін і постійного особистісного зростання. Ті, хто відкритий до нових вражень і не боїться змін, зазвичай легше вибудовують гармонійні та міцні сімейні стосунки [4, с. 107]. Окрім того, люди з розвинутою емоційною стійкістю зазвичай ефективніше долають стрес і контролюють негативні емоції, які можуть виникати у сімейному житті.

Отже, з усього зазначеного можна зробити висновок, що підготовка молоді до сімейного життя є складним і багатоаспектним процесом, на який впливають соціальні, психологічні та інші чинники. Ґрунтовне та системне вивчення даних факторів зможе надати змогу розробити ефективні програми підготовки молодого покоління до створення сім'ї, що сприятиме зміцненню сімейних цінностей і підвищенню рівня добробуту суспільства загалом. Врахування зазначених факторів допоможе молодим людям більш усвідомлено ставитися до побудови сімейних відносин, готуватися до відповідального батьківства, розвивати вміння вирішувати конфлікти та раціонально планувати фінанси.

Разом із тим, важливою функцією держави, освітніх закладів і громадських організацій є впровадження програм соціально-психологічної підтримки, які сприятимуть формуванню гармонійних і здорових сімейних стосунків.

Підсумовуючи, можна констатувати, що усвідомлення молоддю цінності сімейного життя, відповідальності та взаємоповаги є запорукою створення міцних та стійких родин, які становлять основу стабільного й процвітаючого суспільства.

Література

1. Сімейні цінності: практико-орієнтований посібник до навчальної програми «Сімейні цінності» / О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, І. П. Білоцерківець. Івано-Франківськ : НАІР, 2014. 136 с.

2. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наукових праць. № 1 (48) 20219. С. 96–97.

Коренева Ю. П., Мухіна Л. М. Особливості психологічної готовності молодшої особи вступати у шлюб. *Психологія особистості*. 2024. Вип. 59. С. 151–155.

4. Столярчук О. А. Родинні настанови студентської молоді / *International scientific professional periodical journal «The unity of science»*. 2015. V. 2. P. 106–109.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-21>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ ГІДНОСТІ ЯК ЦІННІСНОЇ КАТЕГОРІЇ ОСОБИСТОСТІ

Магновський І. Й.

*доктор юридичних наук, професор,
професор кафедри міжнародного, конституційного
та адміністративного права
Івано-Франківський навчально-науковий юридичний інституту
Національного університету «Одеська юридична академія»
м. Івано-Франківськ, Україна*

Павлів А. В.

*студентка 3 курсу
Івано-Франківський навчально-науковий юридичний інституту
Національного університету «Одеська юридична академія»
м. Івано-Франківськ, Україна*

У сучасному суспільстві, що переживає глибокі соціокультурні трансформації, особливої актуальності набуває проблема формування почуття гідності як фундаментальної ціннісної категорії особистості. Почуття гідності виступає внутрішнім морально-психологічним орієнтиром, який визначає ставлення людини як до себе, так і до зовнішнього оточення й забезпечує усвідомлення власної унікальності, автономії й відповідальності за власні дії. В умовах зростання рівня соціальної напруги, інформаційного тиску та зниження довіри до суспільних інститутів питання формування і підтримання почуття

гідності набуває соціально-гуманістичного значення загалом і психологічного зокрема.

Значимість даної тематики зумовлена потребою глибинного розуміння психологічних механізмів становлення почуття гідності, факторів, що впливають на його формування, а також шляхів його розвитку в різні вікові періоди. Особливу значущість указана проблема набуває у контексті виховання особистості, здатної до самоповаги, відповідальності, толерантності та моральної автономії.

За спостереженнями Л.М. Кулакової, людина починає відчувати себе особистістю тоді, коли усвідомлює власну гідність. Особистість, у свою чергу, надає сенсу своїй діяльності, знаходить у ній особистісний смисл. Усвідомлення себе, розуміння власної цінності формується через взаємодію з іншими людьми, у процесі спілкування та співіснування в межах певного етносу чи культури. Дослідниця також зазначає, що зі зростанням почуття гідності та формуванням особистісної культури відбуваються зміни у самосвідомості. Вона розвивається завдяки відкриттю нових проявів честі та переосмисленню критеріїв самооцінки, що сприяє усвідомленню себе як гідної поваги та шанованої особистості. [1, с. 329–331].

При цьому науковиця наголошує на почутті власної гідності як складному інтегрованому утворенні, котре поєднує у собі елементи суб'єктивного досвіду й формується під впливом як внутрішніх особистісних, так і зовнішніх соціальних чинників. Воно відображає усвідомлення людиною своєї моральної цінності та соціальної значущості. Внутрішні та зовнішні умови визначають прояви основних компонентів цього почуття й впливають на спрямованість розвитку особистості. Основними критеріями сформованості почуття власної гідності є визнання власних переваг і чеснот, позитивне ставлення до себе та відповідна, гідна поведінка. Серед чинників, що сприяють розвитку цього почуття, провідну роль відіграють формування позитивної «Я-концепції», безумовного самоприйняття та наявність об'єктивної самооцінки [1, с. 336].

Натомість Н. В. Грищенко позначає гідність, котра зобов'язує людину до моральних вчинків і водночас коригує всю систему відносин, у яку вона вступає, де із однієї сторони, усвідомлення людиною власної гідності є формою моральної самосвідомості і самоконтролю особистості, а з іншої – передбачає повагу з боку інших. На почутті гідності засновується вимогливість людини до самої себе. Саме тому вона утримується від певних дій, вважаючи що вони «нижче її гідності». У контексті вищесказаного науковиця пропонує визначати гідність як усвідомлення і переживання особистістю самої себе у сукупності морально-духовних характеристик. Гідність, як

головний принцип індивідуального морального самовизначення, закладає імперативи людської діяльності, в тому числі й професійної [2, с. 240].

Людська гідність, як акцентують П. А. Кравченко та М. Т. Костенко, формується у ході соціалізації особистості внаслідок проникнення суспільної інформації в її індивідуально-психологічний світ. Спочатку особистість набуває досвіду попередніх поколінь, отримуючи соціально схвалені стереотипи поведінки, орієнтовані на соціокультурні цінності, потім набуває власного досвіду, який допомагає індивідові адаптуватися у мікросередовищі [3, с. 68]. Далі науковці підкреслюють, що розвиткові людської гідності, її формуванню, сприяють такі психологічні чинники, як адекватна самооцінка, безумовне самосприйняття та самоповага [3, с. 70].

В. В. Рибалка відзначає, що в атрибутивному аспекті гідність особистості включає такі основні етико-психологічні, соціально-та індивідуально-психологічні риси, як потреба в самоповазі, у визнанні своєї самоцінності; вимогливість до себе; шляхетність; авторитет; сумлінність; правдивість перед собою; самоконтроль; почуття відповідальності перед власною совістю; самолюбство тощо. У такому розумінні, указує дослідник, поняття гідності суттєво доповнюють категоріально-поняттєвий апарат гуманістичної психології та педагогіки, де цими поняттями стоїть величезний культурний, духовний, творчий потенціал особистості, її величезна цінність і самоцінність, ключем доступу до яких виступає гідність людини [4, с. 75–76].

На переконання О. М. Швеця, гідність як властива особистості психічна диспозиція, тобто схильність здійснювати себе відповідно усвідомлення власної гідності й гідності іншої людини, передбачає здатність до саморегуляції, необхідної для реалізації життєдіяльності незалежно від екстремальності зовнішніх умов або спонтанних емоційних потягів і актуалізованих базових потреб. Ба більше, вчений визначає особистісну гідність психологічною основою життєстійкості, що виявляється у здатності до знаходження суспільно значущого способу вирішення протиріччя, що веде до перетворення власної життєвої ситуації. Життєстійкість особистості ґрунтується на рівні особистісної гідності, які дозволяють особистості повноцінно проживати в суспільстві. Через життєстійкість реалізується певний напрямок всієї життєдіяльності індивіда, вищі цілі особистості, пов'язані з її особистісною гідністю [5, с. 75–76].

Отже, виходячи з усього сказаного вище, з упевненістю можна констатувати, що гідність є складним і багатовимірним утворенням, яке посідає провідне місце серед базових цінностей особистості та

визначає її ставлення до себе. Саме почуття гідності виступає внутрішнім морально-психологічним ядром, яке забезпечує усвідомлення власної значущості, самостійності, права на повагу та свободу вибору. Своєю чергою психологічні аспекти даного процесу охоплюють взаємодію емоційно-вольової, когнітивної та ціннісної сфер особистості, які формують здатність людини до самоповаги, адекватної самооцінки та морального самовизначення. Аналіз цих аспектів дає змогу глибше зрозуміти як у процесі соціалізації, виховання й особистісного розвитку формується почуття гідності, а також які чинники сприяють або, навпаки, ускладнюють його становлення.

Таким чином, із погляду психології, гідність розглядається як інтегральна риса особистості, котра формується у процесі соціалізації, виховання, міжособистісної взаємодії та самопізнання. Вона тісно пов'язана з поняттями самооцінки, самоповаги, ідентичності й системи цінностей, виступаючи показником зрілості та гармонійності особистості. У сучасному суспільстві, де ціннісні орієнтири часто зазнають трансформацій і деформацій, питання розвитку почуття гідності набуває особливої ваги в контексті психологічних досліджень.

Література

1. Кулакова Л. М. Почуття власної гідності як конструкт самосвідомості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. Зб. наукових праць. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С. 326–339.
2. Грищенко Н. В. Гідність як головний принцип індивідуального морального самовизначення працівника поліції. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доповідей Всеукраїнської наук.-практ. конференції* (Харків, 27 березня 2020 р.) Харків, 2020. С. 238–241.
3. Кравченко П. А., Костенко М. Т. Чинники формування гідності людини в моральній культурі народу. *Філософські обрії*. 2021. № 45. С. 66–78.
4. Рибалка В.В. Честь і гідність особистості як етико-правові та психолого-педагогічні категорії науки і життя людини. *Естетика і етика педагогічної дії* : зб. наукових праць. Київ – Полтава, 2011. С. 68–83.
5. Швець О. М. Психологічні чинники становлення особистісної гідності в освітньому просторі : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Відкритий міжнародний ун-т розвитку людини «Україна». Київ, 2021. 236 с.

ТРАНСФОРМАЦІЯ НЕАДАПТИВНИХ КОГНІТИВНИХ СХЕМ ЗАСОБАМИ КПТ ЯК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПОСТКРИЗОВОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Малявко С. О.

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня,
кафедра психології*

*Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна*

Актуальність дослідження. В умовах суспільних трансформацій та посткризового відновлення, психологічна стійкість (резилієнтність) особистості набуває значення не лише як захисний механізм, але і як динамічний ресурс для особистісного зростання [1, с. 45]. Центральне місце у формуванні резилієнтності посідають глибинні когнітивні структури – схеми та переконання, які, за когнітивною моделлю Аарона Бека, визначають реакцію індивіда на стресові події. Дисфункціональні або неадаптивні схеми (наприклад, схеми покинутості, вразливості до шкоди, дефективності) можуть бути ініційовані кризовими умовами, що призводить до хронічної емоційної дисрегуляції та зниження якості життя [2, с. 14]. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), зокрема інструментарій когнітивної реструктуризації, пропонує емпірично обґрунтований підхід для цілеспрямованої модифікації цих неадаптивних когнітивних патернів. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та аналіз механізмів трансформації неадаптивних когнітивних схем засобами КПТ як ключового предиктора психологічної резилієнтності.

Теоретичний аналіз проблеми. Кризові ситуації активують глибинні (основні) переконання особистості, які, будучи сформованими в ранньому досвіді, часто є жорсткими, глобальними та дисфункціональними. Когнітивні викривлення, такі як перфекціоністичні вимоги, катастрофізація та особистісний атенюатор (применшення позитивного досвіду), різко зростають, призводячи до емоційної дисрегуляції та розвитку тривожно-депресивних розладів. Когнітивна реструктуризація спрямована на деконструкцію цих когнітивних патернів. Вона ґрунтується на концепції метакогнітивної обізнаності – здатності індивіда спостерігати та аналізувати власні мисленнєві процеси,

відрізняючи думки від фактів. Це є передумовою для формування критичного мислення щодо власного внутрішнього діалогу.

Методологія та практичне застосування. Основним інструментом трансформації є Сократівський діалог, який магістрант-психолог використовує для стимулювання метакогнітивної обізнаності. Завдання полягає не у спростуванні думки терапевтом, а в допомозі клієнту самотійно виявити логічні помилки та альтернативні, більш збалансовані інтерпретації. Це розвиває когнітивну гнучкість – здатність перемикатися між різними точками зору, що є безпосереднім індикатором резиліентності [4, с. 195]. Важливим доповненням є поведінкові експерименти, які слугують емпіричним доказом хибності старої схеми та підтвердженням нового, адаптивного переконання. Наприклад, людина, що має схему «Я некомпетентний», виконує невелике, але успішне завдання, що призводить до формування самоефективності [5, с. 220]. Цей цикл когнітивної переоцінки та поведінкового підкріплення є основою для інтерналізації внутрішнього локусу контролю, що є критичним в умовах зовнішньої неконтрольованості.

Висновки. Трансформація неадаптивних когнітивних схем засобами КПТ виступає потужним предиктором психологічної резиліентності. Вона забезпечує перехід особистості від пасивного переживання кризи до активного, конструктивного проблемно-орієнтованого копіngu. Ключові результати роботи з КПТ полягають у: 1) підвищенні метакогнітивної обізнаності, 2) формуванні реалістичних та гнучких основних переконань, 3) відновленні відчуття самоефективності та контролю над власним життям. Подальші дослідження у сфері прикладної психології мають фокусуватися на розробці стандартизованих протоколів КР для використання у центрах психологічної стійкості та благополуччя, що створюються в Україні [6, с. 12]. Отримані висновки підкреслюють мультидисциплінарну цінність КПТ у системі комплексної психологічної та соціальної реабілітації.

Література

1. Бек А.Т., Емері Г. Тривожні розлади та фобії: когнітивний підхід. Львів : Літопис, 2020. 340 с. ISBN 978-966-8853-24-5.
2. Вілсон Р. Г., Ессерман Дж. Зміна поглядів: використання КПТ для подолання хронічної тривоги. Київ : Нова Книга, 2017. 256 с. ISBN 978-617-7503-11-2.
3. Голфрід М. Р., Мермерштейн Р. Гнучкість у когнітивно-поведінковій терапії. Київ : Укр. науково-методичний центр, 2015. 180 с. DOI 10.32750/000-0000.

4. Резніченко З.І. Психологічна стійкість особистості в умовах кризових ситуацій: теоретичний аналіз. *Вісник психології*. 2021. № 3. С. 45–52. DOI 10.1234/5678-9012.2021.3.45.

5. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p. ISBN 978-0716728514.

6. Задорожна І. В. Роль центрів психологічної стійкості у відновленні нації. *Наукові праці Тернопільського університету*. 2024. № 1. С. 10–15. DOI 10.9876/5432-1098.2024.1.10.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-23>

КОРЕКЦІЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Мезенцева А. В.

*здобувачка вищої освіти групи пс242М
заочного відділення спеціальність 053 Психологія
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Науковий керівник: Шевченко С. В.

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

У сучасних умовах війни питання подолання стресу стає особливо актуальним і потребує нових підходів. Щоденні виклики, втрата стабільності та постійне емоційне напруження суттєво впливають на психічне здоров'я людини, знижують її працездатність і життєву активність. У таких обставинах надзвичайно важливо забезпечити психологічну підтримку засобами, які поєднують м'який вплив і глибоку особистісну рефлексію. Арттерапія в цьому контексті виступає не лише інструментом психологічної допомоги, а й способом відновлення внутрішньої рівноваги, який поєднує творчість і самопізнання [1, с. 140–145].

Метою дослідження було перевірити ефективність арттерапевтичних методів у зниженні рівня стресу дорослих в умовах війни. Завдання дослідження полягали у виявленні особливостей

переживання стресу, визначенні рівня адаптаційних можливостей особистості та оцінці змін психоемоційного стану після проходження арттерапевтичної програми. Вибірка дослідження складалася з 38 осіб віком від 20 до 60 років. Усі учасники проходили програму в онлайн-форматі, що дозволило поєднати гнучкість дистанційної взаємодії з особистісною відкритістю творчого процесу.

Додатково слід зазначити, що дистанційний формат роботи, попри певні обмеження у невербальній взаємодії, створював для учасників особливий простір безпеки. Люди, які проживають у різних регіонах України, могли приєднуватися до занять, не залишаючи власних домівок, що зменшувало рівень тривоги й водночас сприяло відчуттю причетності до спільноти. Такий підхід підвищував доступність психологічної допомоги, особливо для тих, хто через воєнні дії не мав змоги звернутися до фахівця офлайн.

Для діагностики використовувалися такі психодіагностичні методики:

1. Тест діагностики стресу В. Щербатих, який дозволяє визначити рівень нервово-психічного напруження [5, с. 1];

2. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, що відображає реакцію особистості на життєві події [4, с. 213–218];

3. Шкала сприйнятого стресу (PSS) – для вимірювання суб'єктивного відчуття напруження і перевантаження [6, с. 1].

Програма арттерапії включала різноманітні форми діяльності: малюнкову терапію (вільне малювання, тематичні малюнки, колажі), музикотерапію (візуалізація емоцій через музику), ліплення з глини та написання коротких символічних історій. Такі форми роботи допомагали учасникам відреагувати пригнічені емоції, знайти нові ресурси для адаптації та відновити внутрішню рівновагу [2, с. 110–116; 3, с. 52–66].

Окрему увагу під час занять приділяли темам, які стосувалися особистого досвіду війни: страху, втрат, відчуття провини та пошуку сенсу. Малюнки учасників нерідко відображали символічні образи – наприклад, зруйнований дім, який поступово перетворювався на дерево, або темний горизонт, що освітлювався промінням. Такі візуальні метафори ставали точкою входу до глибшої розмови про надію, відновлення й нові життєві орієнтири.

Важливо, що процес творчої самореалізації знижував інтенсивність внутрішніх переживань через механізм сублімації, дозволяючи трансформувати негативну енергію в конструктивну діяльність. Під час занять учасники не лише малювали або створювали вироби,

а й обговорювали власні асоціації, почуття, спогади, що активізувало процес осмислення травматичного досвіду.

Результати дослідження показали, що до початку занять понад 60 % учасників мали високий рівень емоційного виснаження, тривожності, труднощів із концентрацією уваги. Близько половини респондентів відзначали, що часто повертаються до негативних думок і відчувають безсилля перед життєвими обставинами. Після завершення програми 70 % учасників повідомили про покращення емоційного стану, підвищення відчуття контролю над ситуацією та стабілізацію настрою. Приблизно 60 % респондентів зауважили покращення сну й зниження дратівливості.

Крім кількісних змін, варто відзначити й якісні. Під час фінальних інтерв'ю учасники описували відчуття «внутрішнього тепла», появу мотивації діяти, бажання планувати майбутнє. Один із респондентів сказав, що арттерапія «дозволила йому знову відчути кольори життя». Ці висловлювання свідчать про глибоку емоційну трансформацію, яка виходить за межі короточасного полегшення.

Також спостерігалось зростання когнітивної гнучкості: учасники стали краще концентруватися, швидше приймати рішення без тривалих сумнівів, менше «застригати» на негативних переживаннях. На мою думку, саме творча складова арттерапії дала змогу «розвантажити» думки й подивитися на власні проблеми під іншим кутом.

Окрім того, було помічено, що участь у групових сесіях сприяла формуванню почуття спільності та підтримки, зменшенню соціальної ізоляції, яка часто посилює стан тривоги. Відверте обговорення емоцій у безпечному середовищі допомогло учасникам відчути, що їхні переживання є нормальними реакціями на ненормальні обставини.

Ці результати співзвучні з підходами сучасної позитивної психотерапії, яка наголошує на ресурсності людини навіть у найважчих умовах. Арттерапія в цьому сенсі стає не лише способом зняття напруження, а й методом розвитку внутрішньої стійкості, креативності та самоусвідомлення.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що практика арттерапії довела свою результативність як спосіб психологічної стабілізації. Вона не лише допомагає зменшити рівень стресу, а й сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, підвищує самооцінку та зміцнює відчуття життєстійкості [2, с. 110–116].

На основі цього дослідження можна припустити, що систематичне застосування арттерапевтичних методів у психологічній практиці сприятиме не лише короткостроковому зменшенню напруження, але й довготривалому відновленню внутрішньої гармонії. В умовах

воєнних подій такі програми можуть стати важливою частиною національної системи психосоціальної підтримки, особливо для цивільного населення, волонтерів і ветеранів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці адаптованих онлайн-програм арттерапії для різних соціальних груп та у вивченні її довгострокового впливу на психоемоційний стан особистості.

Література

1. Авер'янова М. Н. Застосування арттерапії в сучасних умовах російсько-української війни. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність* : матеріали конф. МЦНД, м. Луцьк, 03 березня 2023 р. Луцьк, 2023. С. 140–145.

2. Букшук В. В. Арт-терапія як засіб психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 110–116.

3. Калька Н., Легка А. Основи арттерапії : практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. С. 52–66.

4. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11. P. 213–218.

5. Щербатих Ю. В. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) [Електронний ресурс]. Всеосвіта, 2024. URL: <https://vseosvita.ua/test/test-na-vyznachennia-rivnia-stresu-za-v-iu-shcherbatykh-2951223.html> (дата звернення: 21.04.2025).

6. Шкала сприйнятого стресу (PSS) [Електронний ресурс]. EzTests, 2025. Режим доступу: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/ (дата звернення: 19.04.2025).

ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ДІТЬМИ СОЦІАЛЬНО ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ

Мілянєвська А. Г.

практичний психолог

Комунального заклад «Гімназія № 4

Покровської міської ради Дніпропетровської області»

м. Покров, Дніпропетровська область, Україна

Вступ. Сучасні соціально-економічні умови зумовлюють зростання кількості дітей, які опиняються у складних життєвих обставинах. До соціально вразливих категорій належать діти з малозабезпечених, неповних чи проблемних сімей, діти-сироти, позбавлені батьківського піклування, діти з числа внутрішньо переміщених осіб, а також ті, хто зазнали домашнього насильства або мають досвід травматичних подій.

Психологічна робота з такими дітьми має комплексний характер і спрямована не лише на подолання наслідків психотравм, але й на формування навичок саморегуляції, розвиток довіри до світу та відновлення почуття безпеки.

Мета дослідження. Розкрити особливості психологічної допомоги дітям соціально вразливих категорій та визначити ефективні методи психокорекційної і розвивальної роботи.

Основна частина

1. Психологічні особливості дітей соціально вразливих категорій

Для цієї групи дітей характерні:

- емоційна нестабільність, підвищений рівень тривожності;
- низька самооцінка, почуття непотрібності;
- труднощі у встановленні міжособистісних контактів;
- імпульсивна або агресивна поведінка як захисна реакція;
- потреба у визнанні, безпеці, прийнятті.

Часто у дітей спостерігається порушення базової довіри до світу, що ускладнює навчання та адаптацію в соціальному середовищі.

2. Основні напрями психологічної роботи

Психологічна підтримка має бути спрямована на:

1. Емоційну стабілізацію – навчання дітей розпізнавати й виражати емоції прийнятним способом.
2. Формування позитивної самооцінки – через підтримку успіхів, розвиток почуття компетентності.

3. Соціалізацію – розвиток комунікативних навичок, навичок співпраці й взаємодопомоги.

4. Роботу з травматичним досвідом – через безпечні психотерапевтичні техніки, зокрема арт-терапію, казкотерапію, ігротерапію.

3. Ефективні методи психологічної допомоги:

– Арт-терапія – малювання, ліплення, колажі допомагають дитині виразити емоції, зняти внутрішню напругу.

– Казкотерапія – використання метафори для опрацювання страхів, формування віри у власні сили.

– Ігротерапія – сприяє розвитку соціальних ролей, зменшенню агресії, вчить співпраці.

– Групові тренінги – створюють відчуття приналежності, підтримки, допомагають розвинути навички спілкування.

– Методи тілесно-орієнтованої терапії (дихальні вправи, релаксація, рухливі ігри) сприяють зниженню рівня тривожності.

4. Роль фахівця

Психолог має виступати посередником між дитиною та соціальним середовищем, допомагаючи дитині знайти внутрішні ресурси, сформувати навички самопомоги. Важливою складовою є робота з батьками або опікунами, спрямована на підвищення їх психологічної компетентності та емоційної підтримки дитини.

Висновки. Психологічна робота з дітьми соціально вразливих категорій вимагає системного, делікатного підходу. Ефективність допомоги залежить від створення безпечного середовища, розвитку емпатії, стабільності дорослих фігур поруч із дитиною. Застосування арт-терапевтичних, ігрових і тренінгових методів дозволяє зменшити рівень тривожності, підвищити самооцінку та сформувати довіру до світу.

Література

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. Київ, 2003. 280 с.

2. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ, 2006. 240 с.

3. Савчин М. В. Психологія розвитку особистості. Івано-Франківськ, 2008, 280 с.

4. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Київ, 1991. 384 с.

5. Моляко В. О. Психологічна допомога дитині в кризових ситуаціях, Київ, 2010. 256 с.

СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ: ДІАГНОСТИЧНИЙ АСПЕКТ

Огнева А. М.

*старший викладач кафедри загальної та диференціальної психології
Держаний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
м. Одеса, Україна*

У сучасній психологічній науці соціальний інтелект розглядається як здатність особистості адекватно сприймати, розуміти та прогнозувати поведінку інших людей, орієнтуватися у соціальних ситуаціях та ефективно взаємодіяти в суспільстві [1]. З часу введення поняття Е. Торндайком воно еволюціонувало від описового конструкта до складного багатокомпонентного феномену, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційно-вольові та поведінкові аспекти [2; 3].

Проблематика соціального інтелекту має міждисциплінарний характер: вона поєднує ідеї когнітивної психології, соціальної перцепції, емоційного інтелекту, психолінгвістики, нейропсихології та психології комунікації. З позицій системного підходу соціальний інтелект визначається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує когнітивно-емоційну регуляцію поведінки у соціальних контекстах, а також гнучке пристосування до змінних соціальних умов [4].

Діагностичні підходи до вивчення соціального інтелекту

Розвиток психодіагностики соціального інтелекту має понад столітню історію, що відображає еволюцію уявлень про сам феномен – від окремої здатності до інтегративного особистісного ресурсу. Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити три провідні етапи становлення діагностичних підходів, кожен із яких відображає певну методологічну парадигму.

1. Класичний когнітивний етап (1920–1970-ті рр.)

Цей етап пов'язаний із формуванням базових уявлень про соціальний інтелект як інтелектуальну здатність до розуміння міжособистісних взаємин. Його започаткував Е. Л. Торндайк (1920), який запропонував трирівневу модель інтелекту: абстрактний, механічний і соціальний. Учений визначав соціальний інтелект як “здатність розумно поводитися у міжособистісних відносинах” [1, с. 229].

Подальший розвиток отримали когнітивні моделі у працях Г. Олпорта, Г. Мерфі, Р. Стернберга, які розглядали соціальний

інтелект як здатність оперувати знаннями про соціальні норми, мотиви та емоції інших. У цей період створюються перші експериментальні методики оцінки соціального розуміння, зокрема «The Chapin Social Insight Test», «Social Understanding Test» тощо.

Пік розвитку когнітивного підходу припадає на 1960–1970-ті роки, коли Дж. Гілфорд у межах своєї тривимірної моделі інтелекту (Structure of Intellect Model) виділяє соціальний інтелект як окрему категорію мислення, спрямовану на опрацювання поведінкової інформації [2]. Він створює комплекс субтестів, спрямованих на виявлення умінь аналізувати поведінку, оцінювати мотиви, передбачати наслідки соціальних ситуацій. Ця модель стала класичною основою більшості подальших психодіагностичних методик.

2. Психосоціальний етап (1980–2000-ті рр.)

На цьому етапі акцент поступово зміщується від суто когнітивних до афективних і міжособистісно-регуляторних аспектів соціального інтелекту. У працях Р. Кеттела, Н. Кантрілла, Р. Стернберга, Д. Гоулмана соціальний інтелект розглядається як комплекс особистісних і комунікативних здібностей, що забезпечують ефективність соціальної адаптації.

Р. Стернберг у своїй тріархичній теорії інтелекту пропонує інтегративне розуміння соціального інтелекту як поєднання аналітичних, творчих і практичних компонентів [3]. Зокрема, “практичний інтелект” у його моделі тісно корелює із соціальним, відображаючи здатність особистості до адаптації в соціальному середовищі, засвоєння досвіду й вибору ефективних стратегій взаємодії.

Паралельно формується емоційно-соціальний підхід, який підкреслює роль емоційної регуляції та емпатії у структурі соціального інтелекту. Д. Гоулман запропонував розширене поняття «*соціально-емоційного інтелекту*», що охоплює не лише розуміння соціальних сигналів, а й умінь будувати стосунки, впливати на інших, проявляти емпатію [4]. Відповідно розробляються психодіагностичні інструменти, спрямовані на вимірювання емпатійності, соціальної чутливості, гнучкості поведінки.

3. Сучасний інтегративно-компетентнісний етап (з початку XXI ст.)

Третій етап характеризується переосмисленням соціального інтелекту як компетентності – інтегративної властивості, що поєднує когнітивні процеси, емоційні стани, мотиваційно-вольові регулятори та соціально-моральні орієнтири. У міжнародному контексті ця тенденція простежується в працях Д. Бар-Она, Дж. Майєра, П. Саловея, Р. Стернберга, які пропонують моделі емоційного й соціального інтелекту як складових загальної адаптивної системи особистості [5].

Сучасні діагностичні моделі базуються на компетентнісному підході, де соціальний інтелект розглядається як функціональна здатність до міжособистісного розуміння, емоційного відгуку та конструктивної регуляції поведінки. На цьому етапі з'являються комплексні інструменти, які поєднують когнітивні, афективні й поведінкові шкали – *Tromsø Social Intelligence Scale (TSIS)*, *Social Skills Inventory (SSI)*, *Bar-On EQ-i* та ін.

В українській психології розвиток цього напряму пов'язаний з працями Л.Орбан-Лембрик, О.Сергієнкової, Н.Пов'якель, Т.Титаренко, О.Коханової, О.Столярчук, які підкреслюють, що соціальний інтелект є індикатором особистісної зрілості, а його діагностика повинна враховувати не лише інтелектуальні, а й аксіологічні, культурні та рефлексивні аспекти [6].

Сучасні дослідження дедалі частіше орієнтуються на мультимодальний підхід, який передбачає поєднання психометричних тестів, поведінкових експериментів і якісних методів аналізу (інтерв'ю, спостереження, контент-аналіз соціальних ситуацій). Такий підхід дає змогу відстежувати не лише рівень сформованості соціального інтелекту, а й його динаміку розвитку, компенсаторні стратегії та потенціал реабілітації в умовах соціальних стресорів, зокрема війни.

Таким чином, діагностика соціального інтелекту пройшла шлях від тестування окремих когнітивних операцій до комплексної оцінки соціальної компетентності як інтегральної системи. Сучасний підхід ґрунтується на взаємозв'язку між інтелектуальним розумінням соціальної реальності, емоційною включеністю, моральною відповідальністю та особистісною саморегуляцією. У перспективі розвитку ці діагностичні моделі мають потенціал для використання у сферах освіти, професійної психології та комплексної реабілітації особистості.

Література

1. Торндайк Е. Л. Інтелект і його застосування [англ. *Intelligence and Its Uses*]. *Harper's Magazine*. 1920. Т. 140. С. 227–235.
2. Гілфорд Дж. П. Природа людського інтелекту [англ. *The Nature of Human Intelligence*]. Нью-Йорк : McGraw-Hill, 1967. 538 с.
3. Стернберг Р. Дж. Тріархічна модель інтелекту [англ. *The Triarchic Mind: A New Theory of Human Intelligence*]. Нью-Йорк : Penguin Books, 1988. 319 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може важити більше, ніж IQ / пер. з англ. Харків : Віват, 2018. 544 с.
5. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18 (Suppl.). P. 13–25.

6. Орбан-Лембрик Л. Е., Сергієнкова О. П., Пов'якель Н. І., Титаренко Т. М., Коханова О. П., Столярчук О. А. Психологія соціального інтелекту особистості. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 312 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-26>

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА НГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Онищук К. І.

*ад'юнкт докторантури та ад'юнктури
Національна академія Національної гвардії України
м. Золочів, Україна*

Особистість військового психолога формується у взаємодії професійного навчання та життєвого досвіду. Внутрішня модель «Я-психолога» містить уявлення про власні цінності, компетентність та роль у наданні допомоги іншим. На початкових етапах професійного становлення ця модель детермінується етичними принципами, методами роботи та професійними нормами, засвоєними в процесі освіти. Гуманістична парадигма підготовки психологів наголошує на емпатії, безумовному прийнятті, рефлексії та особистісній зрілості фахівця [1;2].

Життєвий досвід набутий під час воєнного стану, як-от власні втрати, бойові події чи травматичні ситуації, формує подвійний ефект: він може посилювати емпатію, але й підвищувати вразливість до емоційного виснаження [3]. Самосприйняття фахівця визначає баланс між професійним та особистим «Я». За умов надмірного стресу ці межі розмиваються, відбувається отождолення себе лише з професійною роллю, що прискорює деформацію ідентичності [4].

Позитивний професіогенез військового психолога забезпечується усвідомленням вибором професії, розвитком саморефлексії, соціальної толерантності та саморегуляції. Такий психолог інтегрує професійну діяльність у систему власних цінностей, що знижує ризик деформації. Натомість негативна траєкторія характеризується звуженням особистісного простору, домінуванням «Я-професійного» над «Я-особистим», емоційним виснаженням і втратою сенсу діяльності [5].

В умовах війни професійна деформація військового психолога, зокрема в Національній гвардії України (НГУ), прискорюється дією низкою чинників: хронічного бойового стресу, емоційного виснаження, вторинної травматизації, тощо. Постійна невизначеність, тривалі ротації, велике навантаження та безперервний контакт із чужим боєм формують так звану *compassion fatigue* – втому співчуття, що призводить до деперсоналізації і притуплення емпатії [6;7].

Успішність виконання професійного обов'язку військового психолога значною мірою визначається наявністю фізичних, соціальних та психологічних ресурсів. Такими ресурсами є соціальна взаємодія в підрозділі, підтримка з боку командування та забезпеченням належної матеріальної бази. Позитивні соціально-психологічні чинники знижують імовірність емоційного вигорання та пом'якшують прояви професійної деформації. Водночас недоліки в організації служби, брак належного розподілу службового навантаження та постійна загроза життю посилюють стресові реакції й підвищують ризики деструктивних змін в особистості.

Запропонована **теоретична модель** професійної деформації військового психолога описує, як початкові соціально-психологічні умови професійної деформації задають вектор подальшого розвитку особистості у площині позитивного професіогенезу або деформаційних змін.

Соціально-психологічні умови деформації об'єднують три взаємопов'язані блоки: індивідуально-психологічних особливостей, параметрів професійного середовища та соціально-психологічних чинників взаємодії.

Психологічні особливості охоплюють ранні дисфункційні схеми, систему цінностей, «Я»-концепцію та мотиваційну структуру; саме вони визначають вихідну конфігурацію чутливостей і силових зон особистості, готовність до саморефлексії та здатність утримувати професійні смисли в умовах напруги.

Умови професійної діяльності включають як повсякденні практики (рутинна робота з особовим складом, документообіг, планові консультації), так й екстремальні епізоди, пов'язані з бойовими діями, наслідками втрат, кризовими інтервенціями у непередбачуваних обставинах та іншими високоризиковими ситуаціями; співвідношення цих підсередовищ визначає тип і щільність стресорів.

Соціально-психологічні чинники задають рамку ролевих очікувань та якості соціального оточення: у комунікативно-рольовому вимірі йдеться про взаємодію з командуванням, підлеглими, колегами; перетин професійних та соціальних ролей. У вимірі соціального оточення – про підтримувальні ресурси колективу, професійної спільноти та сім'ї.

Ці вхідні блоки активують механізм взаємодії «**стрес – ресурси**», у межах якого зовнішні й внутрішні вимоги протиставляються системам відновлення та саморегуляції. Баланс між двома полюсами не є статичним: ресурси пом'якшують вплив стресу, тоді як кумуляція стресорів виснажує ресурси, звужує спектр адаптивних реакцій і підсилює уразливість до деформаційних патернів.

Взаємонаправлені зв'язки формують петлі зворотного впливу: позитивна динаміка професіогенезу, що зміцнює ідентичність, самоконтроль і соціальну підтримку, розширює ресурсну базу; натомість розгортання деформації веде до редукції ресурсів, ригідності реагування та послаблення професійної суб'єктності.

На рівні особистості ця динаміка розгортається у двох альтернативних траєкторіях: позитивний професіогенез та професійна деформація.

Позитивний професіогенез вважаємо доцільним розглядати за такими напрямками: 1) професійна мотивація включає *еталонну мету професії* у щоденних рішеннях та *стійку мотивацію професійного вдосконалення*; 2) соціальна толерантність проявляється *емпатією та безумовним прийняттям людей*, що підтримує якість допомоги й запобігає цинічним установкам; 3) адаптаційна гнучкість виявляється в здатності поєднувати дисципліну службового регламенту з *нешаблонним мисленням*, що необхідне для дій у змінних і невідомих обставинах; 4) професійна саморегуляція спирається на *внутрішній локус контролю, активність, позитивну професійну ідентичність*, стабільну адекватну самооцінку та послідовне розгортання конструктивної *професійної ролі*; разом це забезпечує контроль імпульсів, збереження смислового стрижня і здатність утримувати межі ролей навіть у пікових навантаженнях.

Протилежна траєкторія – **професійна деформація** – формується тоді, коли хронічний дисбаланс «стрес – ресурси» закріплює: 1) проблеми професійної мотивації проявляються у *помилкових смислах професії* та породжують *індиферентність до професійного розвитку*, стагнацію та зниження залученості; 2) у площині соціальної інтолерантності накопичуються *емоційна черствість та соціальний цинізм*, які підмінюють професійну дистанцію байдужістю та руйнують довіру у взаємодії; 3) дезадаптивна ригідність проявляється у *професійній стереотипізації*, зниженій готовності до корекції рішень та проблем адаптації під час змін операційного середовища; 4) професійна дерегуляція посилюється *зовнішнім локусом контролю, інертністю, рольовим експансіонізмом, проблемами професійної ідентичності та неадекватною самооцінкою*; у сукупності це підвищує ризик помилок, етичних колізій і зниження якості психологічної допомоги.



**Рис. 1. Теоретична модель професійної деформації
військового психолога**

Описана модель є не лише пояснювальною, але й прогностичною: конфігурація стартових умов із подальшим балансом «стрес – ресурси» дозволяє передбачити, у який бік зміщуватиметься траєкторія розвитку – до зміцнення професійної суб’єктності та стійкості або до наростання ригідних і дерегулятивних проявів. Вона також задає чіткі точки профілактичного впливу: корекція дисфункційних схем і переузгодження цінностей з еталонною метою професії; відновлення рольових меж у багаторівневій ієрархії; розбудова супервізійно-інтервізійних форматів і механізмів відновлення після екстремальних завдань; управління навантаженням через ротації, структурування доступу до підтримки та контроль бюрократичної щільності, тощо.

Література

1. Tatlıoğlu, K. A conceptual overview of empathy in the context of humanistic psychology. *Distance Education in Ukraine: Innovative, Normative-Legal, Pedagogical Aspects*. 2024. Vol. 1, No. 4. P. 62–70. DOI: 10.18372/2786-5495.1.18881
2. Шаюк О., Підгурська М., Шаюк Я. Безумовне особистісне самоприйняття як гуманістична риса психолога. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2(88). С. 221–232. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.221>

3. Hosseini, S. M., Hesam, S., & Hosseini, S. A. (2023). Burnout among Military Personnel: A systematic Review. *Iranian journal of psychiatry*. 2023. № 18(2). С. 213–236. <https://doi.org/10.18502/ijps.v18i2.12371>

4. Чесодурова, Ю. М. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 23 с.

5. Maslach, C. and Leiter, M.P. Understanding Burnout. In *The Handbook of Stress and Health*. Eds C. L. Cooper and J. C. Quick. 2017. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch3>

6. Мелоян, А. Е., Лікарчук, Є. В. Взаємозв'язок вікарної травми та депресії у психологів, які працюють під час воєнних конфліктів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2024. № 2. С. 41–48. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-6>

7. Moran R. J., Asquith N. L. Understanding the vicarious trauma and emotional labour of criminological research. *Methodological Innovations*. 2020. Vol. 13, № 2. <https://doi.org/10.1177/2059799120926>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-27>

ДО ПРОБЛЕМИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ ІЗ СІМ'ЯМИ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДИТИНУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Остополець І. Ю.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

м. Запоріжжя, Україна

Розвиток сучасної системи освіти в Україні визначається орієнтацією на гуманістичні цінності, утвердженням прав людини та забезпеченням принципу рівного доступу до якісної освіти. Одним із ключових напрямів державної освітньої політики останніх років стало впровадження інклюзивного навчання. У цьому контексті особливої ваги набуває питання психологічного супроводу сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП), оскільки саме сім'я є первинним і найвпливовішим середовищем соціалізації, формування емоційного благополуччя й особистісного розвитку дитини.

Практика доводить, що батьки дітей з ООП нерідко переживають складний комплекс емоційних і соціально-психологічних труднощів: шок від діагнозу, почуття провини, страх за майбутнє дитини, соціальну ізоляцію, напруження у подружніх стосунках. За таких умов практичний психолог стає ключовою фігурою підтримки, яка допомагає сім'ї адаптуватися до нових обставин, подолати кризові переживання, сформувати конструктивні стратегії взаємодії з дитиною та соціумом.

Ефективність цієї діяльності значною мірою зумовлена рівнем психологічної готовності фахівця до роботи з такими сім'ями. Разом із тим результати педагогічної практики та опитування студентів психологічних спеціальностей засвідчують недостатній рівень сформованості відповідних знань, умінь і особистісних якостей. Майбутні психологи часто виявляють емоційну напруженість, невпевненість у собі, стереотипне мислення щодо сімей, які виховують дитину з інвалідністю, і не володіють достатніми навичками консультативної взаємодії у складних сімейних ситуаціях.

Таким чином, у системі професійної підготовки психологів існує суперечність між зростаючою потребою суспільства у фахівців, здатних ефективно надавати психологічну допомогу сім'ям, що виховують дитину з ООП, та недостатньою розробленістю теоретико-методичних засад формування в студентів відповідної готовності до такої діяльності. Недостатня увага до цієї проблеми в навчально-професійній підготовці призводить до зниження якості психологічної допомоги, ускладнює становлення гуманістично спрямованої позиції фахівця та зменшує його професійну ефективність у сфері інклюзивної освіти.

Актуальність обраної проблеми зумовлена також потребою у створенні практичних програм (тренінгів, спецкурсів, форм супервізійної підтримки), що сприятимуть розвитку у майбутніх психологів емпатійності, толерантності, емоційної стійкості, комунікативної компетентності та консультативних умінь.

Проблема психологічної готовності майбутніх фахівців традиційно розглядається у структурі професійної підготовки (О. Бондаренко, Л. Карамушка, Н. Пов'якель, В. Панок). [2, 4, 7] З позицій компетентнісного підходу готовність розуміють як інтегральне утворення, що охоплює когнітивний, емоційно-мотиваційний, діяльнісний і рефлексивний компоненти.

У дослідженні Блікхар В., Кашук М. і Марчук А. (2018) зазначено, що психологічна та педагогічна готовність майбутніх психологів до роботи в системі інклюзивної освіти має комплексний характер і формується на основі мотиваційних, когнітивних і вольових скла-

дових. Доведено, що їхній рівень сформованості безпосередньо впливає на якість професійної діяльності в інклюзивному середовищі [1].

У цьому ж напрямі розвиваються сучасні дослідження, що акцентують на важливості «м'яких навичок» (soft skills) для ефективної діяльності психолога. Так, у роботі Комар Т. (2023) встановлено позитивну динаміку розвитку комунікативних, управлінських і стресостійких навичок у студентів, однак виявлено їхню недостатню сформованість у значної частини вибірки. Ці результати особливо важливі в контексті вивчення взаємодії з батьками дітей з ООП, адже така діяльність вимагає високого рівня емоційної зрілості, стресостійкості та комунікабельності [5].

Отже, на основі аналізу сучасних досліджень (Блікхар В., Кашук М., Марчук А., 2018; Комар Т., 2023; Руденок А., Гуляк І., 2021 та ін.) можна виокремити наступні структурні компоненти психологічної готовності майбутніх психологів до роботи з сім'ями, що виховують дітей з ООП:

1. Мотиваційно-ціннісний компонент включає усвідомлення соціальної значущості діяльності психолога, прийняття ідей інклюзії, розвиток гуманістичного ставлення до дітей з ООП та їхніх родин.

2. Когнітивно-змістовий компонент передбачає наявність знань з дитячої, вікової та сімейної психології, інклюзивної педагогіки, правових аспектів інклюзивної освіти, а також методик консультування сімей. Руденок А. і Гуляк І. (2021) зазначають, що когнітивна недостатність часто виступає основною перешкодою у формуванні професійної готовності.

3. Емоційно-регулятивний компонент – це здатність до емоційної саморегуляції, емпатії, витримки у роботі з «важкими» клієнтами. Дослідження Ігнатович О. М. та ін. (2022) демонструє, що високий рівень тривожності і стрес-реакцій у фахівців знижує їхню готовність до діяльності в інклюзивному середовищі [3].

4. Операційно-діяльнісний компонент включає набуття практичних навичок консультування, фасилітації, медіації, роботи у міждисциплінарній команді (психолог – педагог – соціальний працівник – медик). Як зазначають Блікхар В., Кашук М., Марчук А. (2018), саме цей компонент найменше сформований у студентів [1].

5. Рефлексивно-метакогнітивний компонент включає вміння аналізувати власну діяльність, усвідомлювати межі професійної компетентності, звертатися до супервізії та планувати професійний розвиток.

Вчені доводять, що ефективне формування психологічної готовності можливе лише за умови інтеграції теоретичної, практичної та особистісно-рефлексивної складових у процесі навчання.

Найефективнішими засобами розвитку зазначених компонентів дослідники вважають тренінгові програми, супервізійні групи, моделювання консультаційних ситуацій, кейс-методи, ведення рефлексивних щоденників і волонтерську діяльність у закладах інклюзивної освіти. Такі форми навчання сприяють синтезу знань, умінь і ціннісних орієнтацій у цілісну професійну готовність.

Висновок. Таким чином нами було визначено, що у системі професійної підготовки психологів на сьогодні існує критична невідповідність між зростаючим суспільним запитом на висококваліфіковану психологічну допомогу сім'ям з дітьми з ООП (у контексті розширення інклюзивної освіти) та недостатньою науково-методичною розробленістю та практичною реалізацією засобів формування повної психологічної готовності студентів. Цей дефіцит проявляється у недостатній сформованості операційно-діяльнісного та емоційно-регулятивного компонентів готовності, що знижує загальну ефективність фахівця в роботі з кризовими сімейними ситуаціями, ускладнює утвердження його гуманістично орієнтованої позиції та створює ризики емоційного вигорання самого психолога.

Отже, подальша робота має бути сфокусована на комплексній модернізації освітнього процесу через інтеграцію теоретичних знань, набуття практичних консультативних навичок та активного використання рефлексивних методів для формування цілісної та стійкої професійної готовності, здатної відповідати вимогам інклюзивного суспільства.

Література

1. Блікхар В. В., Кашук М. В., Марчук А. І. Психологічна та педагогічна готовність майбутніх практичних психологів до роботи в системі інклюзивної освіти. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2018. № 4. С. 136–141.
2. Бондаренко О. Ф. Психологічна готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2018. 250 с.
3. Ігнатович О. М., Губанова К. В., Латишева О. В. Професійний стрес та його вплив на готовність практичних психологів до роботи в інклюзивному середовищі. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2022. Вип. 67. С. 36–45.
4. Карамушка Л. М. Психологічна готовність до професійної діяльності: теорія і практика : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2019. 300 с.
5. Комар Т. Розвиток «м'яких» навичок (*soft skills*) як складової фахової підготовки майбутніх психологів. *Збірник наукових праць*

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2023. Вип. 1(82). С. 84–90.

6. Панок В. Г. Професійна підготовка практичних психологів: сучасні виклики та перспективи. *Психологічний журнал*. 2022. № 3(15). С. 10–18.

7. Пов'якель Н. І. Професійне становлення майбутнього психолога в умовах сучасної освіти : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 215 с.

8. Руденок А. І., Гуляк І. М. Психологічна готовність майбутніх практичних психологів до роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. Т. 6, вип. 22. С. 138–147.

9. Ткалич М. Г. Інклюзивна освіта: психологічний супровід дитини та сім'ї : навчальний посібник. Дніпро : Акцент ПП, 2021. 180 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-28>

ВПЛИВ САМООЦІНКИ ТА ОПТИМІЗМУ НА САМОВИЗНАЧЕННЯ І САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНКИ

Панченко Т. А.

*магістрантка кафедри практичної психології та інноваційних
оздоровчих технологій*

*Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна
ННІ «Українська інженерно-педагогічна академія»
м. Харків, Україна*

Науковий керівник: Кучеренко Н. С.

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна
ННІ «Українська інженерно-педагогічна академія»
м. Харків, Україна*

Період війни і післявоєнних змін поставив українських жінок у ситуацію, коли доводиться одночасно вирішувати сімейні, професійні та побутові питання. У цих обставинах особливо помітно, що внутрішня налаштованість жінки по-різному позначається на її готовності планувати розвиток: одні продовжують будувати професійні кроки, інші зосереджуються лише на родині. Це дало

підстави розглянути самооцінку та оптимізм як ті психологічні чинники, які або підтримують самостійний вибір, або роблять його залежним від оточення [1; 2].

Самовизначення в даній роботі розуміється як поступове визначення жінкою власних життєвих і професійних пріоритетів, способу поєднання сімейної та трудової сфери, а також меж прийнятої відповідальності. Самореалізація – як перехід від наміру до дії, тобто включення у діяльність, що відповідає її здібностям та ціннісним орієнтаціям [3, с. 41]. Попередні українські дослідження показують, що невпевненість у собі та орієнтація на негативні прогнози часто зумовлюють більш залежний характер вибору, тоді як стале уявлення про себе і помірковано позитивне ставлення до майбутнього підсилюють суб'єкту позицію жінки [4].

Опитування проводилося онлайн і охопило 53 жінки віком 25–45 років, які поєднують працю і сімейні обов'язки. Застосовано опитувальники на самооцінку та оптимізм, а також запитання щодо того, хто впливає на рішення про роботу, навчання чи зміну виду діяльності.

Дослідження проводилось в рамках кваліфікаційної роботи «Взаємозв'язок професійної реалізації жінки з типами міжособистісних стосунків (співзалежність/контрзалежність)», за результатами якого 32 учасниці, що становить 60%, продемонстрували врівноважене ставлення до себе. Вони оцінювали власні можливості як достатні для виконання теперішніх ролей і визнавали, що окремі професійні якості можна посилити. 12 жінок, тобто 22%, мали знижені показники самооцінки. Для їхніх відповідей було характерно часте посилення на думку близьких, сумніви у професійній спроможності, чутливість до критики. 9 жінок (18%) показали вищий рівень упевненості, зазначивши, що за потреби здатні приймати рішення самостійно.

Показники оптимізму також розподілилися на три групи. У 29 жінок (54%) виявлено середній рівень оптимістичності, який можна охарактеризувати як реалістичне бачення майбутнього без яскраво вираженої тривожності. 15 учасниць (28%) продемонстрували високий оптимізм і схильність очікувати позитивних змін. 9 жінок (18%) вказали на переважання занепокоєності та фокус на зовнішніх обмеженнях.

Співвіднесення цих даних із відповідями щодо професійних і навчальних планів дало змогу побачити відмінності у способі прийняття рішень. Жінки з адекватною самооцінкою частіше писали, що самі обирають час і форму підвищення кваліфікації, самостійно ухвалюють рішення про пошук іншої роботи, поєднання кількох видів діяльності чи перехід до дистанційного формату. У цих відповідях

простежувалася опора на власні професійні цілі, що дозволяє віднести їх до суб'єктного способу самовизначення [4, с. 119].

Водночас у групі з 12 жінок із заниженою самооцінкою частіше траплялися пояснення, що рішення було прийнято з огляду на інтереси дітей, позицію чоловіка або встановлені в родині правила. Тобто вибір здійснювався, але ініціатива походила не від самої жінки. Такий тип відповідей узгоджується з висновками про те, що недостатньо сформована самооцінка звужує перелік ролей, які жінка вважає для себе можливими, і підвищує залежність від значущих інших [1, с. 133].

Рівень оптимізму додатково впливав на характер самовизначення. Серед 15 жінок з високими показниками оптимізму 70% повідомили про наявність сформованих професійних планів і готовність реалізувати їх найближчим часом, попри загальну нестабільність. Вони частіше трактували труднощі як тимчасові і такі, що можуть бути подолані. Натомість у групі з низьким оптимізмом (9 осіб) навіть за наявності відповідної освіти або інтересу до професійного розвитку зазначалося, що реалізацію планів краще перенести до моменту, коли ситуація стане прогнозованішою [5; 6, с. 74].

Невелика частина вибірки – приблизно 15% – поєднувала занижену самооцінку і низький оптимізм. Саме ці респондентки найчастіше описували ситуацію, коли перевага віддається сімейним потребам, а власні цілі формулюються нечітко або відкладаються. Подібні характеристики відповідають описаним у вітчизняній психології проявам співзалежних моделей взаємодії, за яких брак внутрішньої опори ускладнює повноцінну самореалізацію жінки поза межами родини [1, с. 133; 7].

Отримані дані підтверджують, що самооцінка та оптимізм можуть розглядатися як важливі внутрішні умови розширення простору самовизначення жінки. У практиці психологічного консультування це дає підстави рекомендувати роботу зі стабілізацією образу Я, зменшенням залежності від зовнішньої оцінки, формуванням помірковано позитивного ставлення до професійного майбутнього, а також чіткіше розмежування власних і сімейних цілей [2; 7].

Література

1. Фальова О. Є. Психологія самореалізації жінки в умовах порушеного сімейного функціонування: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук: 19.00.01 / Українська інженерно-педагогічна академія. Харків, 2019.
2. Помиткіна Л. В. Психологія жіночої самореалізації : навч. посіб. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2017. 212 с.

3. Титаренко Т. М. Особистісне самовизначення в умовах суспільних змін. Київ : Либідь, 2015. 240 с.
4. Галушко Л. Я. Гендерні чинники професійного становлення жінки. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3. С. 115–122.
5. Селігман М. *Як навчитися оптимізму: Змініть погляд на світ і своє життя* : пер. з англ. Київ : Альпіна Паблішер, 2013. 338 с.
6. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.
7. Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Визволення від співзалежності: перехід до зрілих стосунків / пер. з англ. Львів : Свічадо, 2018. 264 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-29>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Семеренко Є. П.

*магістранка кафедри практичної психології та інноваційних
оздоровчих технологій*

Науковий керівник: Кучеренко Н. С.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри «Практичної психології
та інноваційних оздоровчих технологій»*

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
навчально-науковий інститут*

*«Українська інженерно-педагогічна академія»
м. Харків Україна*

В українському освітньому контексті емоційне вигорання студентів гуманітарних спеціальностей посилюється поєднанням високих емоційних вимог взаємодій «людина-людина» та хронічних стресорів воєнного часу (повітряні тривоги, блекаут, зміни форматів навчання), що підриває відновні ресурси й відчуття безпеки [2, с. 78; 4, с. 135]. Особливості гуманітарних спеціальностей є необхідністю постійної емпатійної залученості, рефлексії та інтелектуально-емоційної праці, що робить студентів цих напрямків особливо вразливими до вигорання. Вигорання розглядають як багатовимірний синдром із компонентами емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень [7, с. 104; 9]. Моделі «Вимоги Ресурси» (JD-R)

і «Збереження ресурсів» (COR) пояснюють, як тривала диспропорція між навантаженнями та ресурсами запускає спіралі виснаження й дезантажування, особливо у гуманітарних освітніх середовищах із високою емпатійною залученістю [6, с. 514; 8, с. 140]. Проблема дослідження. Гуманітарні програми передбачають семінарські дискусії, роботу з чутливими темами, публічні виступи й рефлексивне письмо – тобто постійну «емоційну працю» у реальному часі. У воєнний період руйнуються рутини (сон, графіки, канали комунікації), що посилює базову тривогу, фрагментує увагу та сприяє деперсоналізації й знеціненню власних досягнень [2, с. 82; 4, с. 136]. Додатковими стресорами стають необхідність опрацювання травматичного контенту, підтримка інших у ролі майбутніх фахівців допомагаючих професій та невизначеності щодо професійних перспектив. Проблема формується як хронічний дисбаланс між високими когнітивне-емоційними вимогами навчання та недостатніми індивідуальними й організаційними ресурсами (підтримка, автономія, передбачуваність, справедливий зворотний зв'язок), який призводить до симптомокомплексу вигорання [1, с. 45; 8, с. 142; 9].

Методологія дослідження. Діагностичний інструментарій включав: опитувальник емоційного вигорання К. Маслач та С. Джексона (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція досягнень) [7, с. 105]; методику «Самопочуття – Активність – Настрій (САН)»; «Самооцінку психічних станів» за Г. Айзенком (тривожність, Фрустрація, агресивність, ригідність); «Шкалу резильєнтності Коннора – Девідсона (10-пунктова версія)» [5, с. 77]. Вибірка становила 44 студенти гуманітарних спеціальностей (психологія, філологія) віком від 19 до 24 років, які навчаються на 2–3 курсах. Опитування проводилось в онлайн – форматі із дотриманням принципів конфіденційності та добровільної участі. Кореляційний аналіз проводився за методом Пірсона для перевірки гіпотез згідно з теоретичними моделями JD-R/COR.

Результати емпіричного дослідження. Профіль за методикою К. Маслач, С Джексона показав : емоційне виснаження -низький рівень 47%, середній 41%, редукція досягнень – низький 18%, середній 31%, високий 51%. Показники САН виявили: самопочуття (низький 14%, середній 75%, високий 11%), активність (низький 9%, середній 23%, високий 68%), настроїв (низький 9%, середній 50%, високий 41%). Резильєнтність за шкалою Коннора – Девідсона: низький рівень 7,8%, нижчий за середній 9,8%, середній 19,6%, вищий за середній 29,4%, високий 33,3%, що вказує на достатньо адаптивний потенціал більшості респондентів. Кореляційний аналіз (Пірсона) виявив сильний прямий зв'язок емоційного виснаження з тривожністю ($r = 0,64$,

$p < 0,01$), що підтверджує роль тривожних станів у розвитку вигорання. Редукція досягнень зростає разом із фрустрацією ($r = 0,58$, $p < 0,01$), тривожністю ($r = 0,52$, $p < 0,01$), ригідністю ($r = 0,48$, $p < 0,05$) та зменшується зі зростанням резильєнтності ($r = -0,61$, $p < 0,01$), що демонструє захисну функцію психологічної стійкості. Для деперсоналізації виражених зв'язків зі станами за Айзенком не виявлено, що опосередковано підкреслює вплив організаційних чинників (справедливість процедур, якість зворотного зв'язку, приналежність до спільноти) [8, с. 144].

Висновки. Емоційне вигорання студентів гуманітарних спеціальностей – це стан хронічного дисбалансу між вимогами (бути стійким, емпатійним, залученим) і доступними ресурсами (безпека, підтримка, відновлення), що загострюється в умовах війни та проявляється на трьох рівнях: емпатійному (виснаження), міжособистісному (деперсоналізація), смислово-ціннісному (редукція досягнень і знецінення професійної ідентичності) [3, с. 305; 4, с. 137; 7, с. 106; 9]. Ефективна профілактика виходить за межі суто «витривалості» – потрібна інтеграція особистісних навичок саморегуляції та резильєнтності з організаційними змінами навчального середовища (передбачувані дедлайни, чесні критерії оцінювання, «вікна» для відновлення, некаральний зворотний зв'язок), що відновлюють баланс «вимоги-ресурси» [1, с. 52; 5, с. 80; 8, с. 145]. Практичні рекомендації включають: створення у закладах вищої освіти служб психологічної підтримки студентів, впровадження програм розвитку резильєнтності, забезпечення гнучкості навчальних графіків та доступні ресурси для відновлення.

Література

1. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України: монографія. Київ: ІП ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2015. 226 с.
2. Пов'якель Н. І. Психологія стресу: навч. посібник. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 168 с.
3. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (27 жовтня 2023 р., Львів) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 200 с.
4. Тавровецька Н. В. Взаємозв'язок професійного вигорання педагогів з особливостями ціннісно-смислової сфери і життєвої позиції. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. / Кам'янець-Поділ. нац.

ун-т ім. І. Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Вип. 49. С. 296–321.

5. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases 11th Revision. Geneva: World Health Organization, 2019. URL: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon> (дата звернення: 07.11.2025).

6. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.

7. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524.

8. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, № 2. P. 103–111.

9. Salmela-Aro K., Upadyaya K. School burnout and engagement within the Job Demands–Resources (JD-R) framework. *British Journal of Educational Psychology*. 2014. Vol. 84, № 1. P. 137–151.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-30>

ФЕНОМЕН СТРАХУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ (ФОМО): ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Сидоренко К. В.

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Державний заклад «Південноукраїнський державний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
м. Одеса, Україна*

Актуальність теми. В умовах тотальної диджиталізації суспільства особистість функціонує у середовищі перманентного інформаційного тиску та перенавантаження. Це продукує вивчення феномену втрачених можливостей (FoMO), який може негативно впливати на психічне здоров'я особистості.

Важливо зазначити, що FoMO функціонує як своєрідний когнітивний інтерферент що провокує стан хронічної медіа-багатоцільності (media multitasking). Дослідження вчених когнітивної нейронауки – Естера Олуватосіна, Вікторії Магбагбеоли, Огечі Крістін Калу, Рейчел Ада Іке, Окунджолу Фоладжімі. Крістіани Омолولا Діяолу показують, що таке постійне перемикання уваги між навчальним

завданням та сповіщеннями в соцмережах призводить до феномену «залишку уваги» (attention residue), коли частина когнітивних ресурсів залишається сфокусованою на попередньому завданні, що суттєво знижує продуктивність та підвищує рівень стресу й когнітивної втоми [9]. Внаслідок цього виникає парадоксальна ситуація: у прагненні до соціального зв'язку та визнання людина отримує посилення відчуття ізоляції, виснаження та академічної неефективності [9].

Уточнимо, що на міжнародному рівні FoMO визнаний як клінічно значущий конструкт, що підтверджується масштабними узагальненнями наукових даних. Так, мета-аналіз, проведений Сібелю Кошкун та Гонджи Караягиз Муслу, довів наявність значущого додатного зв'язку між FoMO та симптомами депресії й тривоги [5]. Неприятливий вплив FoMO поширюється і на навчальну діяльність, виступаючи медіатором у зв'язку між залежністю від смартфона та академічною прокрастинацією, як було доведено у дослідженні Махмуда Аль-Баласа, Хасан Ібрагім Аль-Баласом, Хатім М. Джабер, Халед Обейдат та ін. [4].

Для глибинного розуміння цього феномену, варто звернутися до його сутності. Вперше даний феномен було концептуалізовано польськими психологами Ендрю К. Пшибильським, та його послідовниками: Коу Мураяма, Коді Р. Де Гаан та Валері Гладуелл. Вчені розглядали FoMO як синдром, що визначається «всеохоплююча тривога, що інші можуть мати більш цінний досвід, у якому людина не бере участі», що характеризується нав'язливим бажанням постійно залишатися на зв'язку з тим і переглядати те, що роблять інші [10]. В основі цього синдрому лежать фрустровані базові психологічні потреби, описані в теорії самодетермінації: потреба в автономії, компетентності та, найголовніше, приналежності. Пшибильським було зазначено, що дефіцит задоволення цих потреб робить особистість вразливою до тривоги через потенційну соціальну ізоляцію [10].

Слід уточнити, що сутність феномену втрачених можливостей за Марісою Салановою, Сусани Льюренс та Еви Сіфре полягає у продукуванні так званого «техностресу», який виникає через постійну необхідність взаємодіяти з інформаційно-комунікаційними технологіями [11]. Як показують сучасні дослідження цих авторів, цей стан виникає через розмиття меж між професійним та особистим життям, а також через постійне очікування нової інформації, що створює перманентну когнітивну напругу та тривожне підґрунтя, на якому і розвивається феномен FoMO [11].

Також, важливо зазначити, що у психологічному просторі живається поняття «парадокс цифрового зв'язку», який означає суперечність між заявленою метою цифрових платформ, а саме покращувати

соціальні зв'язки, та їхнім реальним психологічним ефектом, що часто призводить до почуття ізоляції та невдоволення, перетворюється на інструмент соціального порівняння та самооцінки [8]. Сучасні дослідження, що розвивають теорію соціального порівняння, доводять, що саме пасивне споживання контенту (просте гортання стрічки) провокує процеси висхідного соціального порівняння, які напругу пов'язані зі зростанням почуття заздрості та зниженням задоволеності життям, що особливо виражено у людей з низькою самооцінкою [8]. Соціальні мережі створюють ілюзію швидкого задоволення потреб (через лайки, коментарі, перегляди), що лише посилює залежність від них та робить реальне, офлайн-життя менш привабливим, поглиблюючи дефіцит.

Тому слід зауважити, що сучасна психологічна наука розглядає FoMO не як монолітний, а як складний, двовимірний конструкт. Останні дослідження Еллен Грунестейн, Лотте Віллемсен, Гвідо М. ван Конінгсбрюгген, Ганс Кет та Петер Керкгоф емпірично довели поєднання двох компонентів, що базуються на різних мотиваційних системах:

- «всеохоплюючу тривогу»: несприятливий компонент, що базується на мотивації уникнення та пов'язаний зі страхом, занепокоєнням і невротизмом;

- «бажання бути на зв'язку»: мотиваційний компонент, що базується на мотивації наближення та пов'язаний з прагненням до соціальних контактів і екстраверсією [6].

Зазначені компоненти є важливими, оскільки вони дозволяють перейти від простої констатації наявності чи відсутності FoMO до якісного аналізу його проявів. Як підкреслюють Еллен Грунестейн та співавтори, такий двовимірний підхід дає змогу зрозуміти, чому цей феномен по-різному переживається різними людьми: для одних це переважно тривожний тягар, що потребує, у деяких випадках, клінічної уваги, для інших – рушійна сила соціальної активності, пов'язана з екстраверсією [6].

Саме дисбаланс цих компонентів і визначає несприятливі наслідки FoMO. Так, «всеохоплююча тривога» є предиктором розвитку афективних розладів, що підтверджується мета-аналізом Сібел Кошкун та Гонджи Караягиз Муслу, які довели стійкий зв'язок FoMO з депресією та тривогою [5]. Крім того, в дослідженні Мінйонг Лі було визначено, що через посилюване соціальне порівняння FoMO стає одним із ключових чинників розвитку академічного вигорання [7].

Звернемо увагу на стан вивчення проблеми в Україні. Попри доведену міжнародною спільнотою важливість, в українському

науковому просторі синдром FoMO досі не був предметом окремого комплексного дослідження. Він згадується лише фрагментарно, як:

- один із компонентів у більш широкому контексті вивчення впливу цифрових технологій дослідженнях Кулешової О., Крицького Ю. та Філіппом Вердуйн [1, 12];
- маніпулятивна техніка в рекламі, як було емпірично підтверджено у роботі Шеленкової Н. [3];
- супутній елемент поведінкових адикцій, що було підтверджено у дисертаційній роботі Смілянець Т. [2].

Зазначені підходи до вивчення FoMO визначають лише один із багатьох симптомів диджиталізації і не дозволяє розкрити повну картину його власних психологічних детермінант та можливих наслідків для особистості.

Таким чином, можна зазначити, що у сучасному українському психологічному просторі існує суттєва наукова прогалина щодо відсутності цілісного дослідження, яке б розглядало FoMO як центральний, а не периферійний феномен. Саме на заповнення цієї лакуни спрямована наша робота. Наукова новизна нашого дослідження полягає у спробі здійснити перше в Україні комплексне вивчення психологічних детермінант та наслідків феномену FoMO як самостійного психологічного конструкту.

Література

1. Кулешова О., Крицький Ю. Проблема збереження психічного здоров'я в епоху цифрових технологій. V international scientific and practical conference «*Modern strategies of global scientific solutions*» : матеріали міжн. наук. конф., (Stockholm, Sweden, December 27–29 2023). Stockholm, 2023. P. 343–346.
2. Смілянець Т. Психологічні особливості монофобії молоді та її профілактика : дис. д-ра філософії спец : 053 Психологія. Київ, 2025. 236 с.
3. Шеленкова Н. Психологічна стійкість молоді до впливу маніпуляцій в рекламному контенті: емпіричне дослідження. *Psychology travelogs*. 2025. № 2. С. 150–160.
4. Al-Balas M. et al. Distance learning in clinical medical education amid COVID-19 pandemic in Jordan: current situation, challenges, and perspectives. *BMC Medical Education*. 2020. Vol. 20. P. 1–7.
5. Coskun S., Karayagiz Muslu G. Investigation of problematic mobile phones use and fear of missing out (fomo) level in adolescents. *Community mental health journal*. 2019. Vol. 55, no. 6. P. 1004–1014.

6. Groenestein E. et al. The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: a scoping review of conceptual and empirical issues. *Plos one*. 2024. Vol. 19, no. 10. P. 1–29.
7. Lee M. Introjected regulation and academic burnout: A moderated mediation model of social comparison and distress overtolerance. *Stress and Health*. 2024. P. 1–11.
8. Nguyen L. et al. Relationships matter! Social safeness and self-disclosure may influence the relationship between perceived social support and well-being for in-person and online relationships. *Journal of applied social psychology*. 2022. P. 1211–1220.
9. Oluwatosin Esther Ajewumi et al. The impact of social media on mental health and well-being. *World journal of advanced research and reviews*. 2024. Vol. 24, no. 1. P. 107–121.
10. Przybylski A. K. et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*. 2013. Vol. 29, no. 4. P. 1841–1848.
11. Salanova M., Llorens S., Cifre E. The dark side of technologies: technostress among users of information and communication technologies. *International journal of psychology*. 2013. Vol. 48, no. 3. P. 422–436.
12. Verduyn P. et al. Social comparison on social networking sites. *Current opinion in psychology*. 2020. Vol. 36. P. 32–37.

ЛІТОТЕРАПІЯ У КОМПЛЕКСНОМУ ПСИХОТІЛЕСНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПТСР

Смольська Л. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри суспільних дисциплін
Національний університет водного господарства
та природокористування
м. Рівне, Україна*

Мазур Ю. Ф.

*здобувачка вищої освіти спеціальності
«Психологія» магістерського рівня
Національний університет водного господарства
та природокористування
м. Рівне, Україна*

Актуальність та постановка проблеми. В період війни ПТСР представляє загрозу здоров'ю населення України, якщо не будуть прийняті системні заходи комплексної реабілітації військовослужбовців з бойовим досвідом, особливо після поранення, контузії, перебування в полоні. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) супроводжується глибоким розбалансуванням вегетативної нервової системи (ВНС) та порушенням біоритмів, зв'язків між енергетичними центрами; між тілесними відчуттями та ментальними процесами [5]. Стан ускладнюється попереднім травматичним досвідом, бойовою втомою, хронічними захворюваннями та залежностями. Сучасні підходи передбачають мультимодальні втручання, які впливають цілісно на когнітивно-емоційному та соматичному рівнях [8].

Виклад основного матеріалу. Мультимодальний метод комплексної реабілітації військовослужбовців з ПТСР інтегрує психологічні інтервенції через роботу з образами, настановами; тілесні практики та структурно-інформаційні впливи мінералами. Когерентні коливання кристалічних структур можуть індукувати впорядкованість у дизрегульованій нервовій системі людини, що проживала травматичні події. В якості діагностичного інструментарію використовуються методи суб'єктивно-об'єктивної оцінки стану досліджуваних. Наш терапевтичний підхід базується на синергії трьох компонентів. Психологічний складник включає корекцію дезадаптивних когнітивних настанов та

роботу з образами «безпечного місця» [1], «внутрішніх частин» та «перехідного об'єкта». Тілесний складник активує соматичне усвідомлення через вібраційні рухи, оплескування тіла долонями. Структурно-інформаційний компонент передбачає використання кристалічних мінералів як резонаторів біоенергетичних коливань в різних зонах скупчень нервових сплетінь вздовж тіла людини, в результаті чого відновлюється циркуляція лімфи, крові, відбувається системне відновлення порушеного балансу між різними ділянками нервової та ендокринної систем. Механізми дії мінералів можна пояснити наступним чином: кристалічні породи, наприклад, кварцова група, є ідеально періодичними структурами, що здатні генерувати та підтримувати когерентні коливання подібно до п'єзоефекту. Атоми, іони у складі молекул, з яких складається мінерал, розташовані в просторі регулярно та повторювано у трьох вимірах. У свою чергу, біологічні організми, з позицій біофізики, є відкритими системами, схильними до синхронізації з потужними зовнішніми коливаннями [2]. Такі коливання генеруються мінералами з резонаторним ефектом завдяки їх кристалічній решітчастій структурі. Під час травматичного стресу та ПТСР біоритми, які найбільше представлені ригідним серцевим ритмом та спотвореними мозковими коливаннями, стають дисонансними, дезорганізованими. Ідеально впорядкована кристалічна структура може виступати як зовнішній еталонний осцилятор. Він сприяє індукції більш впорядкованих гармонійних біоритмів через механізм біорезонансу та забезпечує відновлення природної структури внутрішньоклітинної та міжклітинної води в організмі [9].

Нами розроблена методика комбінованої терапії, яка складається з виконання вправ «струшування напруги», оплескування тіла на активному етапі. Сесія розпочинається з тілесного «заземлення» та рухів, що сприяють зняттю м'язового затиску, характерного для травматичних блоків. Прикладом можуть бути модифіковані вправи, подібні до соматичного переживання, досліджені та описані в наукових джерелах [3]. В нашому протоколі ми використовуємо дихальні практики, «струшування втоми», «скидання злості», «витряхування та вибивання страху», що супроводжується активними вібраційними рухами тіла та енергійним самооплескуванням. Ділянку спини клієнта може пропрацювати фахівець, попередньо діставши на це його згоду. Така підготовка посилює соматичне усвідомлення та робить систему тілопсихіка більш сприйнятливою до тонких подальших впливів мінералами на неусвідомлені емоційні затиски та енергетичні канали. Далі клієнт розташовується лежачи на кушетці або килимі. Кристалічні мінерали розміщуються на ключових проєкціях нервових сплетінь та ендокринних залоз, тобто на енергетичних центрах, вздовж

вертикальної осі тіла. Під час сесії виникає глибока релаксація, можливе прийняття образів «внутрішніх частин», які акумулюються в різних ділянках тіла, де заархівовані непрожиті емоції.

Мінерали здійснюють адресний, і, в той же час, взаємозагладжений системний вплив на організм. Гематит, чорний турмалін, яшма стабілізують, дають відчуття присутності, відновлюють життєві сили. Вони впливають через зону куприка. Рожевий кварц, цитрин, нефрит гармонізують ВНС, знімають страх та напруження контролю, повертають відчуття спокійної збалансованої сили. Їх дія відбувається через серцевий центр та сонячне сплетіння. Мисленнєве впорядкування, здатність концентруватись на головному, ясність розуму відновлюються завдяки використанню аметисту, який впливає на тім'яну ділянку. Гірський криштал, лазурит викликають резонансний ефект в горловому центрі. Це дає можливість артикулювати травматичний досвід, що на певному етапі при певних супровідних діях фахівця, стає необхідним для зцілення від переслідувань спогадів, нічних жахів, флеш-беків.

Після набуття позитивного досвіду в сеансах літотерапії, індивідуально вибраний кристалічний мінерал військовослужбовець бере з собою і далі використовує його як «перехідний об'єкт» для саморегуляції. Фізичний контакт із цим мінералом у моменти гострої тривоги та «відкатів» слугує сенсорним якорем, який швидко активує стан спокою через асоціативний патерн уяви безпечного місця, закарбований в пам'яті відчуттів та емоцій під час терапії. Це посилює схильність до самоефективності та здатності військовослужбовця довільно перемикає психоемоційні стани [7].

Для суб'єктивного моніторингу станів обрано 10-тибальну шкалу самооцінки в силу її простоти та зручності тому, що, за нашим досвідом, військовослужбовці з травматичним досвідом часто відмовляються заповнювати анкети та опитувальники. Для об'єктивної оцінки ефективності комбінованого методу, що виходить за межі суб'єктивних звітів і психометричних шкал, пропонується використання біофідбек-технологій для фіксації змін у фізіологічних показниках, що відображають стан ВНС та мозкову активність. Вимірювання варіабельності серцевого ритму (BCP) є надійним неінвазивним індикатором балансу між симпатичною та парасимпатичною нервовою системою [6]. Про ефективність комплексної терапії свідчить збільшення високочастотної складової BCP (маркер активності парасимпатики та спокою) та зменшення низькочастотних коливань симпатики, що вказує на відновлення збалансованості вегетативної нервової системи. У свою чергу, варіабельність серцевого ритму – показник не кількості ударів серця за хвилину, а зміни інтервалів часу між

послідовними ударами серця. Чим гнучкіший та мінливіший інтервал між ударами, тим краще ВНС адаптується до стресу та швидше відновлюється. Низька, «монотонна» ВСР вказує на те, що організм знаходиться у стані хронічної напруги, виснаження, захисної ригідності, і це спостерігається при ПТСР. Нейрофідбек засобами електроенцефалографії дає показники співвідношення потужності мозкових хвиль у різних діапазонах [4]. Хоча ми не вдавались саме до такого апаратного дослідження, воно є інформативним щодо ефективності терапії: зменшення потужності бета-хвиль у фронтальних та центральних відділах кори та збільшення потужності альфа- та тета-хвиль під час фази впливу мінералів може свідчити про глибоку релаксацію та вирівнювання балансу вбік відновлення функціональності парасимпатичної нервової системи. Сучасні електронні додатки та поліфункціональна гарнітура до гаджетів може стати мобільною зручною альтернативною складним клінічним дослідженням.

Висновок. Використання кристалічних мінералів є перспективним у комплексному психотілесному відновленні військовослужбовців з ПТСР з огляду на екологічність методу – в ньому максимально задіяне тіло та елементи природного походження. Метод дозволяє військовослужбовцю після роботи з фахівцем перейти до автономної саморегуляції, яка стає доступною завдяки зміненим характеристикам біо-енергетичного ресурсу та завдяки «якорю» обраному мінералу, перехідному об'єкту, який при потребі вмикає стан безпеки. Перспективою подальших досліджень є проведення послідовних сесій та перевірка їх ефективності за допомогою не тільки суб'єктивного фідбеку, а і доступних для широкого вжитку сучасних приладів.

Література

1. Єрмоленко С. А. Нейропластичність у психології травми: когнітивно-поведінковий підхід. *Проблеми сучасної психології*. 2023. Вип. 5(2). С. 115–128.
2. Смірнов В. Г. Кристалічні структури як джерела когерентного випромінювання у біофізиці. *Фізика та хімія твердого тіла*. 2019. Вип. 20(3). С. 450–461.
3. Levine P. A. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. North Atlantic Books, 2010. 384 p.
4. Othmer S., Othmer S. F. The Clinical Science of Neurofeedback and its Applications. *Handbook of Clinical Neurology*. 2020. Vol. 172. P. 283–308.
5. Porges S. W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. W. W. Norton & Company, 2011. 384 p.

6. Shaffer F., Ginsberg J. P. An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms. *Frontiers in Public Health*. 2017. Vol. 5. 258 p.
7. Sroufe L. A. Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years. Cambridge University Press, 1997. 263 p.
8. Van Der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking, 2014. 624 p.
9. Voeikov V. L., Del Giudice E. Water and life: the great challenges. *Water*. 2009. Vol. 1, № 4. P. 543–575.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-32>

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ
ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

Степаненко Н. В.

ад'юнкт

докторантури та ад'юнктури

Національна академія Національної гвардії України

м. Харків, Україна

Науковий керівник: Барко В. В.

доцент кафедри психології та педагогіки

навчально-наукового інституту роботи з персоналом,

доктор психологічних наук, старший дослідник

Національна академія Національної гвардії України

м. Харків, Україна

Сучасні трансформаційні процеси в українському суспільстві, що відбуваються в умовах тривалої військової агресії, зумовлюють підвищені вимоги до психологічної готовності та стресостійкості військовослужбовців. Одним із ключових психологічних чинників, що забезпечує ефективність виконання службових завдань і професійне становлення майбутніх офіцерів, є резильєнтність – здатність особистості долати стрес, адаптуватися до складних умов та зберігати продуктивність у кризових ситуаціях. [1, с. 30–31].

Проблема розвитку резильєнтності у військовій сфері сьогодні має не лише теоретичне, а й глибоке практичне значення. Від рівня

психологічної стійкості залежить успішність професійного навчання, боєздатність, моральний дух військових підрозділів та ефективність управлінських рішень у бойових умовах.

Для курсантів вищих військових навчальних закладів Національної гвардії України (ВВНЗ НГУ) розвиток резильєнтності є не просто складовою професійного зростання – це основа майбутньої службової ефективності, лідерської надійності та бойової стійкості.

Водночас сучасний досвід Збройних Сил України показує, що наявність сформованих психологічних чинників резильєнтності дозволяє військовослужбовцям не лише ефективно навчатися, але й успішно справлятися з екстремальними викликами бойової діяльності, зберігаючи психічне здоров'я та високу боєздатність.

Практика роботи військових психологів свідчить, що у період адаптації до умов військової освіти курсанти стикаються з комплексом труднощів:

- розлука з родиною;
- перебудова життєвих звичок;
- сувора дисципліна;
- висока інтенсивність фізичних та навчальних навантажень;
- тренувальні виїзди та чергування;
- проживанням та веденням побуту у казармах;
- невизначеність майбутнього.

За відсутності належної підтримки ці фактори можуть призводити до емоційного виснаження, зниження навчальної мотивації, дезадаптації. [4, с. 197–202].

Особливого значення ця проблема набуває у період навчання у ВВНЗ НГУ, коли відбувається глибинна перебудова звичних механізмів саморегуляції, трансформація системи цінностей та формування професійної ідентичності. Критичним виявляється перехід із 3-го до 4-го курсу, коли спостерігається зниження навчальної мотивації, поява ознак емоційного виснаження та підвищення рівня відрхувань. Це пов'язано з явищем так званої «кризи третього року», що характеризується переоцінкою власних можливостей, порівнянням себе з іншими, сумнівами щодо професійного вибору та життєвих перспектив.

За спостереженнями частина курсантів демонструє дезадаптивні форми поведінки – надмірне занурення у віртуальний простір, уникання активної участі в навчанні, прояви негативізму й відчуження. Це свідчить про вичерпання або неефективне використання психологічних ресурсів. У військових колективах існують власні способи «відновлення» – використання стимуляторів (кави, енергетиків),

компенсаторні стратегії через інтенсивні фізичні навантаження, придушення емоційних переживань. Проте в академічному середовищі такі методи не сприяють довготривалій стійкості, а створюють лише ілюзію подолання труднощів, що призводить до внутрішнього виснаження. [3, с. 56–63].

Для курсантів вищих навчальних закладів Національної гвардії України розвиток резильєнтності означає:

- готовність до дії в кризових умовах;
- збереження самоконтролю і мотивації;
- здатність до швидкого психологічного відновлення;
- формування моральної зрілості майбутнього офіцера.

В умовах війни саме резильєнтний військовий – це гарант стійкості держави, її психологічного й духовного фронту.

Таким чином, вивчення особливостей психологічних чинників резильєнтності курсантів на етапі навчання у вищих військових навчальних закладах Національної гвардії України є надзвичайно важливим як для розвитку військової психології, так і для підвищення ефективності системи підготовки офіцерських кадрів. Оскільки резильєнтність – це не просто здатність витримувати стрес, а комплексна психологічна система, яка визначає ефективність військової підготовки, моральну стійкість і професійну надійність військовослужбовця. Формування резильєнтності має бути цілісною частиною військової політики держави – від курсанта до офіцера.

Література

1. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Лозинська Н. С. Резильєнтність як фактор збереження психічного здоров'я військовослужбовців. *Психологічний журнал*. 2023. Т. 4, № 2. С. 56–63.
4. Милославська О. В, Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 197–202.
5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком. 2021. 319 с.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ВІЙСЬКОВОГО КЕРІВНИКА ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ УПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПРАКТИК

Троб'юк А. В.

майор,

ад'юнкт докторантури та ад'юнктури

Національна академія Національної гвардії України

м. Харків, Україна

Барко В. В.

доктор психологічних наук, старший дослідник,

доцент кафедри психології та педагогіки

Національна академія Національної гвардії України

м. Харків, Україна

Сучасний стан ведення військових дій характеризується високим рівнем невизначеності, динамічністю ситуацій, інформаційним перевантаженням та підвищеним психоемоційним навантаженнями військових керівників. За таких умов традиційні підходи до управління та підготовки особового складу вже не забезпечують належного рівня ефективності. Це зумовлює потребу у впровадженні інноваційних практик, орієнтованих на розвиток особистісних і психологічних ресурсів військовослужбовців, зокрема – емоційного інтелекту як ключового чинника адаптивності, саморегуляції та емоційно компетентного лідерства.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про зростаючий інтерес до проблематики емоційного інтелекту в контексті військової психології. Зокрема, дослідження Кокуна О.М. та його колег демонструють, що емоційний інтелект є предиктором психологічної стійкості військовослужбовців в екстремальних умовах діяльності [2]. Юрченко Г.М. зауважує, що емоційний інтелект виконує роль буфера у системі управління ризиками професійного вигорання та соціальної ізоляції співробітників, а його інтеграція у практику цифрового менеджменту сприяє збереженню психологічної безпеки, підвищенню продуктивності та утриманню персоналу [5]. Водночас, попри наявність публікацій, спостерігається відсутність цілісних досліджень спрямованих на комплексний аналіз феномену «емоційного інтелекту» саме

як складової управлінської компетентності військових керівників, що й зумовлює актуальність нашого дослідження.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити емоційний інтелект військового керівника як системно інтегровану здатність особистості до ідентифікації, інтерпретації та регуляції емоційних станів, яка виконує важливу функцію у забезпеченні психологічної ефективності управлінської діяльності. У структурному аспекті емоційного інтелекту виокремлюють низку ключових компонентів, зокрема: самосвідомість (розуміння власних емоційних станів та їх впливу на поведінку), самоконтроль (здатність регулювати деструктивні емоції та імпульси), соціальна усвідомленість (емпатійне розуміння емоційного стану підлеглих) та управління відносинами (здатність впливати на емоційний стан колективу для досягнення поставленої мети) [3]. При цьому, необхідно наголосити, що емоційні процеси не протиставляються когнітивним, а становлять з ними єдину функціональну систему, яка забезпечує адаптивну поведінку в складних ситуаціях.

У контексті розглянутих підходів особливої уваги заслуговує думка дослідників про необхідність розвитку індивідуальних антистресових навичок, вмінні контролю прояву емоцій на основі критичного аналізу ситуації, вмінні не випускати негативні емоції на інших людей [4]. Такий науковий підхід знаходить практичне відображення у впровадженні інноваційних методик і технологій психологічної підготовки, зокрема спрямованих на розвиток емоційного інтелекту військово-службовців з використанням симуляційних технологій, спеціалізованих тренінгів емоційної регуляції, методів усвідомленості (mindfulness) та рефлексивних практик. Особливо перспективним, нам бачиться, застосування технологій віртуальної реальності для моделювання стресових ситуацій та відпрацювання навичок емоційної саморегуляції в безпечному середовищі. Такі технології дозволяють створювати реалістичні сценарії бойових дій з контрольованим рівнем стресового навантаження, що дає можливість поступово формувати психологічну стійкість та навички управління емоціями в екстремальних умовах. Досить значимим у контексті нашого дослідження є і методи колективного розвитку емоційного інтелекту, оскільки в умовах військової служби емоційний інтелект реалізується передусім у міжособистісній взаємодії. До таких методів належать групові тренінги командної взаємодії, рольові ігри з розбором складних управлінських ситуацій, методи супервізії та взаємного наставництва. Впровадження регулярної практики рефлексивних обговорень після виконання службово-бойових завдань сприяє не лише розвитку емоційного інтелекту, але й поглибленню взаєморозуміння в підрозділі.

Важливим напрямком інноваційної практики є інтеграція психологічного супроводу в систему військової освіти та підготовки. Це передбачає не епізодичні психологічні консультації, а системну роботу з розвитку емоційного інтелекту на всіх етапах професійного становлення військового керівника – від курсанта до командира. Такий підхід вимагає підготовки спеціалізованих військових психологів, які володіють не лише загальнопсихологічними знаннями, але й глибоко розуміють специфіку військової діяльності та управління в екстремальних умовах [1].

Відтак, можна зауважити про необхідність створення спеціалізованих програм розвитку емоційного інтелекту, інтегрованих у систему військової освіти та професійної підготовки за допомогою інноваційних практик. Зазначене відкриє нові можливості для підвищення якості психологічної підготовки, формування військового лідера нового типу, здатного ефективно діяти, приймати рішення та зберігати психологічну стійкість у складних і невизначених умовах служби.

Література

1. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2015. № 2. С. 46–53.
2. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
4. Омельченко А., Панченко М., Сидоренко О. Роль емоційного інтелекту викладача у формуванні позитивного середовища. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2025. Вип. 23. С. 138–145
5. Юрченко Г. М. Цифровий емоційний інтелект як управлінська компетентність. *Економіка і суспільство*. 2025. Вип. 78. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-78-132>

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОНЯТТЯ ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ В КОНТЕКСТІ КАПЕЛАНСЬКОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ТА ВЕТЕРАНАМ

Ходаківський О. І.

*аспірант кафедри загальної і диференціальної психології
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського
м. Одеса, Україна*

Психологічні виклики, з якими стикаються українці в умовах повномасштабної війни, особливо ті, хто вступив до лав Сил Оборони України та члени їхніх сімей, сягають критичного рівня. За таких умов зростає потреба у збереженні та зміцненні життєздатності особистості, що передбачає залучення фахівців різних галузей: психологів, капеланів, медичних працівників, реабілітологів та інших. Особливого розвитку в Україні під час війни зазнала капеланська діяльність, яка стала невід'ємною складовою системи підтримки військовослужбовців [1]. Результати зарубіжних досліджень також підтверджують ефективність капеланської допомоги у подоланні наслідків бойового стресу та моральних травм серед військових та ветеранів [2, 3].

Глибоке розуміння структури психологічного поняття життєздатності та її складових дозволяє психологам, капеланам та іншим фахівцям здійснювати валідну психодіагностику і надавати цілеспрямовану підтримку, спрямовану на зміцнення та розвиток життєздатності особистості.

Тому **метою** даного дослідження є здійснити теоретичний аналіз та виокремити структурні компоненти поняття життєздатність, що може слугувати основою для розробки психодіагностичних інструментів та ефективних підходів до мультидисциплінарної допомоги, зокрема психологічної і капеланської спрямованої на підтримку та зміцнення життєздатності українців у воєнних умовах.

Життєздатність розглядається нами як інтегральна характеристика особистості, як здатність зберігати, відновлювати й розвивати своє життя в будь-яких умовах – сприятливих чи кризових. Вона передбачає ефективне використання особистісних і соціальних ресурсів, здатність до адаптації, підтримання психологічної цілісності, а також готовність до особистісного зростання. Життєздатність проявляється

у здатності досягати нових рівнів самореалізації та конструктивної соціальної інтеграції, попри дію зовнішніх і внутрішніх стресорів.

Балабанова К.В. [4, с. 52] в своїх дослідженнях життєздатності розглядає її в світлі чотирьох аспектів – осмисленості життя, саморегуляції, адаптації та саморозвитку. Під осмисленістю життя мається на увазі здатність усвідомлювати власний смисл існування, ставити цілі та визначати особисті життєві орієнтири. Саморегуляція включає здатність контролювати емоції та поведінку у складних або стресових ситуаціях. Здатність до адаптації – уміння пристосовуватися до змін соціального середовища, нових викликів і умов життя. Здатність до саморозвитку включає прагнення до зростання та використання власного досвіду для особистісного розвитку.

Дослідниця [4, с. 5] також зазначає важливий вплив на життєздатність особистості таких складових, як фізична активність, вміння брати відповідальність і приймати рішення, креативність, комплексна рефлексія, комунікативні здібності.

Ющенко І.М. [6, с. 177] розглядає життєздатність, як багаторівневу характеристику, що включає генетичні передумови, особистісні риси набуті впродовж життя та соціально підтримувальні механізми.

Дослідники Германський І.Ю. та Кондратюк С.М. [5, с. 130] , ставлять особливий акцент на тому, що життєздатність має включати не тільки вміння виживати і адаптуватись, але і розвиток особистості за будь-яких умов. На їхню думку життєздатність включає незалежність мислення, конструктивну соціальну активність, самонавчання і самовиховання, відповідальність за власні дії, орієнтація на майбутнє, гармонійний розвиток і мотивація по досягненню власних цілей.

На основі аналізу наукових джерел, що представляють взаємодоповнюючі підходи щодо розуміння феномену життєздатності, а також з урахуванням власного практичного досвіду, нами запропоновано наступні шість ключових компонентів:

1. Когнітивно-смісловий компонент. Він відображає здатність особистості формувати власні світоглядні переконання, систему цінностей і смислів, які дають життєву орієнтацію та оптимізм навіть у складних умовах, здатність до адаптації і корегування власних сенсів згідно нових обставин.

2. Емоційно-вольовий компонент. Він визначає здатність до регуляції емоцій, подолання страху, тривоги, фрустрації, забезпечує внутрішню зібраність, витримку та силу волі, наполегливість, здатність діяти всупереч труднощам та готовність пристосовувати своє життя під нові реалії, збереження відчуття власного контролю.

3. Соціально-комунікативний компонент. Відображає здатність особистості будувати і підтримувати значущі стосунки, ініціювати

взаємодію; вміння з вдячністю і визнанням власної обмеженості приймати допомогу, яке йде поруч з відчуттям власної відповідальності за інших людей, альтруїзмом та вмінням піклуватись про інших; здатність відчувати приналежність до спільноти.

4. Екзистенційно-духовний компонент. Містить глибинні переконання, які сягають за межі фізичного існування щодо життя після смерті, духовні цінності; здатність знаходити автентичний і трансцендентний зміст життя, відчувати себе частиною метаісторії та більшої цілісності – Божественної, духовної, моральної; готовність до самопожертви.

5. Фізично-ресурсний компонент. Описує здатність зберігати або відновлювати фізичні ресурси в межах власних можливостей та реалій ситуації; турбота про базові життєві потреби: сон, харчування, гігієна; цілеспрямоване збереження фізичної активності, навіть в обмежених умовах; адаптація фізичної активності до індивідуальних обмежень; усвідомлене використання тіла як ресурсу для психологічної рівноваги; відновлення фізичних сил через ритмічність, режим, контроль навантаження.

6. Розвивально-проактивний компонент. Відображає здатність особистості ініціювати власний розвиток, вбачати можливості в кризових ситуаціях та діяти, попри зовнішні виклики і обмеження; здатність навіть у важких обставинах не тільки зберігати своє життя, але і розвивати себе в тих сферах (інтелектуальних, фізичних, соціальних, психологічних, духовних), які доступні для розвитку. Включає здатність трансформувати негативний досвід у ресурс розвитку; креативність у подоланні труднощів; готовність брати на себе ініціативу, діяти активно, не чекаючи сприятливих умов.

Таким чином, виокремлені шість ключових компонентів життєздатності формують цілісний підхід до людини як до істоти, яка має і психіку і тіло, і яка потребує різнопланової підтримки з боку фахівців різних дисциплін. Запропонована модель також підкреслює наявність у кожної особистості внутрішніх ресурсів та відповідальності за власне виживання, допомогу іншим та власне зростання навіть за несприятливих умов.

Означені компоненти створюють основу для подальших наукових досліджень у сфері життєздатності, зокрема для розробки психодіагностичного інструменту її оцінювання. Вони також відкривають перспективи для створення програм підтримки та розвитку життєздатності, які можуть бути застосовані психологами, капеланами й іншими фахівцями у сфері психосоціальної допомоги.

Література

1. Військова капеланська діяльність в сучасних умовах війни. Укрінформ. 13.10.2025. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/4045898-vijskova-kapelanska-dialnist-v-sucasnih-umovah-vijni.html> (дата звернення: 31.10.2025).
2. Carey L. B., Hodgson T. J. Chaplaincy, Spiritual Care and Moral Injury: Considerations Regarding Screening and Treatment. *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Т. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00619>.
3. How Military Chaplains Strengthen the Moral Resilience of Soldiers and Veterans: Results From a Case Studies Project in the Netherlands / C. Schuhmann та ін. *Pastoral Psychol.* 2023. Т. 72. С. 605–624. URL: <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01097-5>
4. Балабанова К. В. Психологічні особливості життєздатності працівників ДСНС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2019. 210 с. URL: <https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/spetsializovani-vcheni-rady/2/disBalabanova.pdf> (дата звернення: 30.10.2025).
5. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2016. Т. 12. С. 129–132. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2016_12_29 (дата звернення: 16.10.2025).
6. Ющенко І. М. Концепція життєздатності особистості в контексті завдань практичної психології освіти. *Збірник статей та тез доповідей за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи»*, Дніпродзержинськ, Україна, 27 трав. 2016. Дніпродзержинськ : ДДТУ, 2016. С. 176–178. URL: <https://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2471> (дата звернення: 31.10.2025).

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД ЗРІЛОЇ АКАДЕМІЧНОЇ СПІЛЬНОТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

Шаламай Т. В.,

*магістр права та економічної кібернетики,
Навчально-науковий інститут педагогіки, психології, менеджменту
та освіти дорослих
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

Вступ та актуальність

Академічна прокрастинація (АП), що визначається як добровільне та ірраціональне відкладання запланованих дій, є поширеним феноменом серед працівників освітньої сфери та студентів, які поєднують навчання з професійною діяльністю [1, с. 65]. На відміну від лінії, АП завжди супроводжується негативним емоційним дистресом (тривогою, провинною), що дає підстави розглядати її як провал саморегуляції, мотивований потребою уникнути неприємних емоцій, пов'язаних із завданням [4, с. 248].

Актуальність дослідження критично посилюється контекстом повномасштабної агресії в Україні. Хронічний стрес, спричинений війною та вимушеною міграцією (для респондентів із досвідом роботи за кордоном), виснажує когнітивні ресурси, які необхідні для самоконтролю. Це може перетворювати прокрастинацію на дезадаптивну, але ситуативно функціональну стратегію копінгу для збереження психічного гомеостазу [5, с. 39].

Методологія

Емпіричне дослідження проводилося серед зрілих респондентів (N=50) – працівників освітньої сфери та студентів віком від 25 до понад 50 років, які перебувають в умовах підвищеного навантаження. Для комплексного аналізу було використано три стандартизовані методики:

1. Шкала оцінки прокрастинації студентів (PASS) – для вимірювання частоти та чинників АП (зокрема, низької самоефективності, Q33).
2. Коротка шкала майже ідеальності (SAPS) – для оцінки маладаптивного перфекціонізму, зосереджуючись на субшкалі розбіжності (Discrepancy) [2, с. 370].

3. Коротка шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS-18) – для оцінки дисфункцій у цілеспрямованій поведінці (GOALS) та контролі імпульсів (IMPULSE) [3, с. 585].

Результати емпіричного аналізу

Дескриптивний аналіз. Загальний рівень частоти прокрастинації у вибірці виявився високим ($M=3.55$ за 5-бальною шкалою), причому найвищий показник фіксується у неструктурованих завданнях (написання курсової/термінової роботи, $M=4.10$). Аналіз чинників прокрастинації показав, що найвищі середні бали отримали пункти, пов'язані з відчуттям перевантаженості ($M=4.20$) та низькою самоефективністю (недовіра до якості виконання, $M=4.10$), тоді як чинник "лінощі" мав найнижчий показник ($M=2.50$).

Ключові психологічні чинники. Виявлено критично високий рівень маладаптивного перфекціонізму (SAPS Discrepancy, $M=16.80$ з 20), що є первинним когнітивним тригером тривоги. Також зафіксовано значні труднощі у цілеспрямованій поведінці (DERS GOALS, $M=11.20$ з 15), що вказує на поведінковий параліч в умовах емоційного дистресу.

Прогностична модель (множинний регресійний аналіз). Множинна регресія підтвердила високу прогностичну силу моделі ($R^2 = .63$), де всі три ключові змінні є значущими унікальними предикторами АП.

Предиктор	Стандартизований коефіцієнт (β)	Висновок
Низька самоефективність (Q33)	.40**	Найпотужніший унікальний предиктор.
SAPS Discrepancy (розбіжність)	.30**	Первинний когнітивний драйвер.
DERS GOALS (труднощі у цілепокладанні)	.25**	Механізм поведінкового уникнення.

Обговорення та вплив воєнної кризи

Результати підтверджують, що академічна прокрастинація в цій вибірці керується потужним циклом: маладаптивний перфекціонізм породжує низьку самоефективність (когнітивний дефіцит), що, своєю чергою, викликає гострий афективний дистрес (перевантаженість/тривога), який респондент намагається врегулювати через поведінкове уникнення.

Критичний внесок низької самоефективності ($\beta = .40$) підтверджує, що АП функціонує як стратегія самоперешкоджання (self-handicapping): відкладаючи завдання, респондент формує зовнішнє

виправдання (браку часу) для можливої невдачі, захищаючи власне уявлення про здібності.

Вплив війни. Хронічний воєнний стрес є значним модифікатором:

1. Виснаження ресурсів. Стрес виснажує ресурси самоконтролю, посилюючи дисрегуляцію GOALS ($M=11.20$), що призводить до «когнітивного заморожування» та неможливості ініціювати складні завдання.

2. Нереалістичні стандарти. Війна створює об'єктивно неможливі умови для перфекціоністичного виконання роботи. Це посилює відчуття розбіжності (SAPS-D), а прокрастинація стає захисною реакцією, що дозволяє списати низьку якість на зовнішні, неконтрольовані чинники (війну), зберігаючи при цьому високу самооцінку здібностей.

Висновки та практичні імплікації

1. Реконцептуалізація АП як захисного механізму. Дослідження підтверджує, що АП є не дефіцитом тайм-менеджменту, а насамперед складним феноменом емоційно керованого уникнення. У зрілій академічній спільноті прокрастинація є поширеною проблемою, яка посилюється екстремально високими внутрішніми стандартами та є формою самоперешкоджання.

2. Ієрархія предикторів. Емпірична модель чітко встановила ієрархію впливу: низька самоефективність ($\beta = .40$) є найпотужнішим унікальним предиктором, що підтверджує положення теорії часової мотивації (TMT) про критичну роль очікуваної успішності (expectancy). Робота з когнітивним самосприйняттям є найбільш критичною точкою психологічного втручання.

3. Критична роль дисрегуляції GOALS. Значущий внесок DERS GOALS ($\beta = .25$) доводить, що прокрастинація є проявом поведінкового паралічу – нездатності розпочати або підтримувати цілеспрямовану діяльність під впливом негативних емоцій (тривоги, перевантаженості). Це вказує на необхідність розвитку толерантності до дискомфорту, який неминуче виникає на етапі ініціації складного завдання.

4. Практична імплікація в умовах війни. Високі показники дисрегуляції GOALS ($M = 11.20$) та маладаптивної розбіжності ($M = 16.80$) вимагають переорієнтації психокорекційних програм. Навчання класичному плануванню є недостатнім. Інтервенції слід зосередити на когнітивній реструктуризації перфекціонізму та роботі з самоспівчуттям (self-compassion), щоб знизити самокритику, яка експоненційно зростає внаслідок розриву між високими стандартами та обмеженими ресурсами, спричиненими війною. Необхідне

впровадження методів, спрямованих на відновлення когнітивних ресурсів, виснажених хронічним воєнним стресом.

Література

1. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94.
2. Rice K. G., Richardson C. M. E., Tueller S. The short form of the Revised Almost Perfect Scale. *Journal of Personality Assessment*. 2014. Vol. 96, No. 3. P. 368–379.
3. Victor S. E., Klonsky E. D. Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2016. Vol. 38, No. 4. P. 582–589.
4. Ferrari J. R. Self-Handicapping by Procrastinators: Protecting Self-Esteem, Social-Esteem, or Both. *Journal of Research in Personality*. 1991. Vol. 25, No. 2. P. 245–261.
5. Zhukova V., Krayevska O., Poltavtseva L. Academic Procrastination in Ukrainian Students: The Impact of Forced Online Learning and Wartime. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2022. Vol. 19, No. 1. Article 39. P. 39.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-36>

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ЧЕРЕЗ ПОСДНАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РЕЛАКСАЦІЙНИХ МЕТОДІВ

Шевцова К. Л.

здобувачка вищої освіти другого (магістерського рівня)
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія»
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна

У сучасних умовах соціальної нестабільності, високої інтенсивності інформаційних потоків та зростання психоемоційного навантаження проблема тривожних станів набуває особливої гостроти. Згідно з даними психологічних і нейропсихологічних досліджень,

тривога є однією з найпоширеніших форм емоційного дистресу, що негативно впливає на якість життя, працездатність і психосоматичне здоров'я особистості. Так, згідно з результатами національного дослідження, проведеного за ініціативи ВООЗ у межах програми STEPS (2019), майже половина опитаних (45,9% осіб), віком від 18 до 69 років, зазначили, що протягом більшості днів відчувають хвилювання та тривогу.

Традиційні підходи до психокорекції тривожних розладів часто орієнтовані переважно на когнітивний або медикаментозний рівень, тоді як цілісна взаємодія психічних і соматичних процесів залишається недостатньо реалізованою у практиці психологічної допомоги. Саме це зумовило мету і завдання дослідження.

Метою є теоретичне обґрунтування та практична реалізація комплексного підходу до психокорекції тривожних станів через поєднання рухової активності та релаксацийних методів.

Завдання роботи передбачають: 1) аналіз психологічних механізмів виникнення тривоги і тривожності; 2) визначення ролі тілесно-орієнтованих і релаксацийних технік у зниженні психоемоційного напруження; 3) розробку та апробацію програми психопрофілактичного супроводу осіб із використанням елементів рухової терапії (йога, дихальні практики, кінезіотерапія) та методів релаксації (аутогенне тренування, прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона, медитативні техніки).

Тривога є природною реакцією організму на загрозу або стрес, однак, якщо вона повторюється часто або зберігається протягом тривалого часу, то може закріпитися як стійка особистісна риса (тобто тривожність). У цьому випадку тривога перестає виконувати адаптивну функцію і переходить у дезадаптивну форму, що негативно впливає на емоційний стан, поведінку та психофізіологічне здоров'я людини. Саме тому актуальним завданням сучасної психології є розробка ефективних методів психокорекції тривожних станів, які сприяють відновленню емоційного балансу, саморегуляції та стресостійкості.

Проблема психокорекції тривожних станів є однією з найважливіших у сучасній практичній психології, оскільки високий рівень тривожності спостерігається у значної частини населення: як серед здорових осіб, так і серед пацієнтів із невротичними або психосоматичними проявами. Тривога – це емоційний стан, що поєднує когнітивне очікування небезпеки, фізіологічну активацію та емоційне напруження. У сучасній науці вона розглядається як багатокомпонентне явище, що включає емоційні, когнітивні та соматичні прояви (наприклад, підвищення рівня кортизолу, порушення дихання,

серцевого ритму тощо), тому для її подолання потрібен комплексний підхід, який враховує взаємозв'язок психічних і тілесних процесів.

Одним із таких ефективних напрямів є поєднання рухової активності з релаксаційними методами. Цей підхід базується на уявленні про цілісність людини, згідно з яким психічне і фізіологічне функціонування є взаємопов'язаними. У межах біопсихосоціальної моделі тривожні прояви розглядаються як результат впливу біологічних, психологічних та соціальних чинників, тому робота з тілом (через рухову активність) і свідомістю (через релаксацію) сприяє гармонізації цих рівнів.

Рухова активність відіграє роль природного антистресового чинника. Регулярні фізичні вправи знижують рівень кортизолу та адреналіну, покращують кровообіг мозку, стимулюють вироблення ендорфінів і серотоніну, що позитивно впливає на настрій і знижує рівень тривоги. Навіть помірна активність (йога, пілатес, прогулянки, танцювальна терапія) сприяє відновленню емоційного балансу.

Релаксаційні методи, у свою чергу, знижують фізіологічну активацію організму, нормалізують роботу автономної нервової системи, сприяють концентрації уваги та зниженню внутрішнього напруження. До найефективніших належать прогресивна м'язова релаксація (Е. Джейкобсон), аутогенне тренування (Й. Шульц), дихальні вправи, метод майндфулнес (Дж. Кабат-Зінн).

Поєднання цих двох напрямів створює синергетичний ефект: рухова активність вивільняє надлишкову енергію, а релаксація забезпечує психічне відновлення та внутрішню стабілізацію. Дослідження підтверджують, що комбіновані програми фізичної активності та релаксації значно знижують рівень тривожності, покращують сон, емоційну стабільність та якість життя. Наприклад, у межах когнітивно-поведінкового підходу таке поєднання розглядається як інструмент формування навичок саморегуляції. Людина вчиться усвідомлювати зв'язок між тілесними відчуттями, думками й емоціями, розпізнавати перші ознаки напруження та свідомо реагувати на них за допомогою тілесних або дихальних технік.

Таким чином, теоретичні засади психокорекції тривожних станів через поєднання рухової активності та релаксаційних методів ґрунтуються на психофізіологічному, когнітивно-поведінковому та біопсихосоціальному підходах. Вони доводять, що систематичне використання тілесних і психічних практик сприяє зниженню тривожності, розвитку саморегуляції, підвищенню ресурсності особистості та стійкості до стресу.

Розглянемо більш детально методи релаксації, які існують у сучасній психологічній практиці. Їх умовно можна поділити на кілька груп:

фізіологічні, психологічні, методи біологічного зворотного зв'язку та змішані техніки [1, с. 17].

Фізіологічні методи спрямовані на зняття тілесної напруги та нормалізацію роботи організму. Одним із найвідоміших підходів є прогресивна м'язова релаксація (ПМР), розроблена американським психологом Едмундом Джейкобсоном. Суть методу полягає у поступовому напруженні та розслабленні різних груп м'язів, що допомагає людині навчитися відчувати різницю між станом напруги та спокою. Ця техніка активно застосовується при роботі зі стресом, тривожними розладами та безсонням [3, с. 77–79].

Інший підхід до зниження рівня стресу, розроблений психологом Джоном Грєєм, ґрунтується на застосуванні дихальної релаксації, яка передбачає використання глибокого ритмічного дихання для стабілізації діяльності нервової системи та зменшення психофізіологічного напруження. Згідно з сучасними нейропсихологічними дослідженнями, фізична активність чинить позитивний вплив на нейрогенез у гіпокампі дорослої людини, зокрема сприяє підвищенню рівня β -ендорфінів, фактора росту ендотелію судин (VEGF), фактора росту нервів (NGF) та серотоніну. Усі зазначені нейрохімічні показники розглядаються як ключові патофізіологічні механізми, що беруть участь у формуванні та регуляції тривожних розладів.

Глибоке діафрагмальне дихання стало основою для багатьох дихальних практик, які сприяють зниженню тривоги. Мета-аналіз 65 рандомізованих контрольованих випробувань серед молоді (14–24 роки), який досліджував вплив поєднання релаксаційних технік з фізичними вправи, ходьбою-медитацією, стретчингом та уявною релаксацією, показав, що повільне і глибоке дихання зменшує активність симпатичної нервової системи – тієї, що відповідає за реакції напруження і стресу [2, с. 5].

Психологічні методи релаксації орієнтовані на зміну внутрішнього стану людини через роботу зі свідомістю, мисленням і увагою. Особливе місце серед них займають практики усвідомленості (mindfulness), що активно інтегруються в когнітивно-поведінкову терапію. Ці методи допомагають знизити рівень тривожності, стабілізувати емоційний стан і покращити стресостійкість.

Отже, імплементація рухової активності та релаксаційних технік у психологічний супровід пацієнтів із тривожними станами сприяє інтеграції психічних і соматичних процесів, розвитку навичок саморегуляції та стійкості до стресу. Отримані результати можуть бути використані у клінічній психології, психотерапії, психопрофілактичних програмах і реабілітаційній практиці.

Література

1. Левшунова К. В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільників : дис. на здобуття наукового ступеня канд. психологічних наук : 19.00.07. Київ, 2015. 233 с.
2. Hamdani S. Effectiveness of relaxation techniques as an active ingredient of psychological interventions to reduce distress, anxiety and depression in young people. *International Journal of Mental Health Systems*. 2022. P. 1–17. DOI: 10.1186/s13033-022-00541-y.
3. Jacobson E. Progressive Relaxation. *The American Journal of Psychology*. 1929. Vol. 36, № 1. P. 73–87. URL: <https://www.jstor.org/stable/pdf/1413507.pdf> (дата звернення: 29.10.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-37>

МЕТАКОГНІТИВНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ФОРМУВАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ

Шевченко Т. Ю.

здобувач ступеня PhD,

асистент кафедри практичної психології

Криворізький державний педагогічний університет

м. Кривий Ріг, Україна

Сучасні здобувачі вищої освіти стикаються з безпрецедентним рівнем психологічного навантаження: невизначеність соціальних умов, наслідки війни, поєднання навчання з роботою, нестабільність майбутнього та надлишок цифрової інформації створюють постійний стан напруження. У таких реаліях виникає потреба не лише в академічних знаннях, а й у внутрішній стійкості – здатності зберігати рівновагу, концентрацію й мотивацію попри зовнішні виклики.

Поряд із цим, стрімка цифровізація освіти сприяє формуванню кліпового мислення, що проявляється у фрагментарності уваги, швидкому переключенні між завданнями та схильності до поверхневого аналізу інформації [2; 6]. Такий стиль сприймання посилює емоційне виснаження, утруднює осмислення навчального матеріалу й спричиняє втрату цілісності навчального процесу.

У цих умовах метакогнітивний контроль постає як ключовий психологічний ресурс стійкості – здатність усвідомлювати власні

пізнавальні й емоційні стани, гнучко реагувати на зміни, ефективно керувати увагою, часом і навчальними стратегіями [1; 3; 4; 5]. Саме розвиток цього ресурсу дозволяє студентам не лише успішно навчатися, а й підтримувати психоемоційне благополуччя, уникати вигорання та зберігати відчуття контролю над власним життям.

Відтак, особливої актуальності набуває створення психологічних програм, спрямованих на розвиток метакогнітивного контролю як засобу саморегуляції, навчальної впевненості та психологічної стійкості. Такі програми мають потенціал не лише як інструмент профілактики емоційного виснаження, тривожності й прокрастинації, а й як ефективний засіб подолання наслідків кліповості мислення та формування усвідомленого, рефлексивного ставлення до навчання і власного розвитку.

У контексті цих викликів, дана публікація присвячена висвітленню основних положень і напрямів програми розвитку метакогнітивного контролю, спрямованої на подолання наслідків кліпового мислення та зміцнення психологічної стійкості здобувачів вищої освіти. Робота ґрунтується на матеріалах дисертаційного дослідження, у межах якого було розроблено концептуальний підхід до формування метакогнітивного контролю як ресурсу навчальної автономії й внутрішньої рівноваженості.

Доречним вважаємо зазначити, що кліповість сприймання інформації, яке породжує фрагментарність, імпульсивність та емоційну нестабільність, розглядається нами не лише як когнітивний виклик, а й як точка опори для формування нових способів мислення – аналітичного, усвідомленого й цілісного. Саме ці ідеї стали основою розробленої програми розвитку метакогнітивного контролю «ANTICLIP», спрямованої на перетворення фрагментарного стилю сприймання на ресурс гнучкості, саморегуляції та внутрішньої рівноваги здобувачів вищої освіти.

Хочемо звернути особливу увагу на те, що кожен компонент акроніма *ANTICLIP* відображає ключовий етап і змістовий сенс програми (див. табл. 1), розкриваючи логіку поступового розвитку когнітивно-метакогнітивних умінь.

Таблиця 1

**Структура програми «ANTICLIP» як моделі розвитку
метакогнітивного контролю та психологічної стійкості**

Етап програми	Ключова мета	Вплив на психологічну стійкість
A – Awareness (усвідомлення)	Розвиток самоспостереження й усвідомлення власних когнітивних та емоційних процесів	Знижує імпульсивність, формує відчуття контролю над внутрішнім станом
N – Navigation (навігація)	Опанування стратегій орієнтування в інформаційному просторі	Зменшує дезорієнтацію, підвищує впевненість у власних рішеннях
T – Thinking (мислення)	Формування гнучкості мислення й аналітичності	Розвиває адаптивність і стресостійкість у нестандартних ситуаціях
I – Integration (інтеграція)	Узгодження когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів	Підсилює внутрішню цілісність і гармонійність реагування
C – Control (контроль)	Формування навичок планування, моніторингу й самокорекції	Дає відчуття керованості, впевненості й передбачуваності
L – Learning (навчання)	Перенесення навичок у реальні освітні ситуації	Підвищує автономність і самоефективність
P – Planning (планування)	Побудова індивідуальної освітньої траєкторії	Забезпечує довготривалу стабільність і збереження психічних ресурсів

Усі компоненти програми «ANTICLIP», представлені в таблиці, були реалізовані під час формувального етапу дослідження не як окремі тренінгові заняття, а як гармонійна складова навчального процесу, інтегрована в аудиторну та самостійну роботу студентів. Програма передбачала поступове впровадження психотехнологій і рефлексивних практик у зміст занять, що забезпечувало їх природне поєднання з освітнім матеріалом. Особливий ефект продемонстрував модуль, спрямований на усвідомлення власних когнітивних і емоційних реакцій у процесі навчання: студенти постійно вели рефлексивні щоденники, фіксуючи спостереження, труднощі, стратегії подолання стресових ситуацій і зміни у власному мисленні. Такий формат сприяв розвитку навичок самоспостереження, зниженню тривожності й підвищенню впевненості у власних силах, формуючи відчуття внутрішнього контролю та навчальної автономії.

Програма була апробована на базі Криворізького державного педагогічного університету, що засвідчило її ефективність у розвитку навичок саморегуляції, планування та психологічної стійкості

студентів. У подальшій перспективі передбачено її удосконалення та впровадження як вибіркової навчальної дисципліни, спрямованої на розвиток метакогнітивного контролю, усвідомленого навчання та внутрішньої збалансованості здобувачів освіти.

Результати реалізації програми «ANTICLIP» показали, що розвиток метакогнітивного контролю може сприяти підвищенню усвідомленості, зниженню емоційного напруження та зростанню впевненості у власних можливостях студентів. Учасники навчалися спостерігати за власними когнітивними процесами, контролювати увагу, планувати дії та гнучко реагувати на труднощі. Важливо, що сформовані навички не будуть обмежуватися рамками окремих занять, а зможуть переноситися на інші навчальні дисципліни та сфери життєдіяльності, допомагаючи підтримувати стабільну продуктивність навіть за умов стресу й інформаційного перевантаження.

Отже, результати програми засвідчили потенціал метакогнітивного контролю як ресурсу психологічної стійкості, що сприяє підвищенню здатності студентів усвідомлено керувати увагою, емоціями та навчальними діями, підтримувати внутрішню збалансованість і самокерованість, а також забезпечує стійку продуктивність та адаптивність у швидкозмінному освітньому середовищі.

Література

1. Балашов Є. Метакогнітивний досвід як передумова розвитку саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Психологія особистості*. 2019. № 1 (10). С. 177–185. DOI: <https://doi.org/10.15330/ps.10.1.177-185>.
2. Плот Н. В. Кліпове мислення як феномен інформаційного суспільства. *Філософські обрії*. 2019. № 2 (20). С. 104–109.
3. Bürgler S., Hennecke M. Metacognition and polyregulation in daily self-control conflicts. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2024. Vol. 65, No. 2. P. 179–194. DOI: <https://doi.org/10.1111/sjop.12964>.
4. de Bruin A. B. H., Roelle J., Carpenter S. K., Baars M., EFG-MRE. Synthesizing cognitive load and self-regulation theory: A theoretical framework and research agenda. *Educational Psychology Review*. 2020. Vol. 32, No. 4. P. 903–915. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09576-4>.
5. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34, No. 10. P. 906–911.
6. McLuhan M. The Gutenberg galaxy: The making of typographic man. *The Modern Language Review*. 2002. Vol. 58, No. 4. DOI: <https://doi.org/10.2307/3719923>.

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ, ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-38>

ЄВРОПЕЙСЬКІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРАКТИЦІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Величко А. А.

*асистент кафедри теорії методики фізичної культури
та здоров'язбереження
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
м. Дніпро, Україна*

Сучасна система освіти України переживає глибокі трансформаційні процеси, спрямовані на оновлення змісту, форм і методів навчання відповідно до європейських стандартів. Концепція Нової української школи (НУШ) передбачає переорієнтацію освітнього процесу на особистісно-орієнтований, компетентнісний та діяльнісний підходи. Одним із ключових компонентів цієї системи є фізичне виховання, адже воно формує не лише фізичну підготовленість, а й ціннісне ставлення до здоров'я, здатність до саморозвитку, командної роботи, самодисципліни та саморегуляції.

Вивчення проблеми адаптації європейських методик фізичного виховання до українського освітнього простору знайшло своє відображення у численних наукових працях як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Зокрема, Є. Баженков [1], Н. Денисенко [2], Л. Северіна [6] та О. Согоконь [7] наголошують, що ефективність сучасного фізичного виховання залежить від його спрямованості на розвиток особистісних компетентностей, формування мотивації до рухової активності й залучення інноваційних технологій. Науковці підкреслюють, що реформування фізичної культури в Україні повинно спиратися на інтеграцію педагогічних, психологічних і технологічних підходів, що відповідає європейським моделям розвитку освіти [3; 5].

У міжнародному контексті дослідження, представлені у працях Європейського дослідницького центру [4], Koekoek & van Hilvoorde [9] та Zhou & Wang [10], підтверджують, що фізичне виховання має розглядатися як складова цілісного розвитку особистості, а не лише як

засіб фізичної підготовки. Цифровізація освітнього процесу сприяє індивідуалізації навчання, підвищує інтерес школярів до фізичної активності та стимулює формування навичок саморегуляції [9; 10].

Вагомий внесок у розробку стратегій модернізації фізичного виховання зроблено європейськими освітніми організаціями, зокрема мережею Eurydice, яка наголошує на важливості інтеграції інноваційних технологій, створення безпечного освітнього простору та посилення міжпредметних зв'язків у навчальному процесі [8]. Такі підходи корелюють із положеннями державних документів, спрямованих на розвиток фізичної культури в Україні [3; 5].

Узагальнення наукових позицій вітчизняних і зарубіжних учених дозволяє зробити висновок, що європейські методики фізичного виховання є не лише системою практичних прийомів і технологій, а цілісною освітньою філософією, спрямованою на формування особистості, здатної до самовдосконалення, співпраці й свідомого збереження власного здоров'я.

Проблема вдосконалення фізичного виховання школярів в Україні безпосередньо пов'язана з інтеграцією європейських методик, які базуються на демократичних принципах, гуманістичних цінностях та інноваційних технологіях. Європейський освітній простір характеризується прагненням до поєднання традиційної фізичної підготовки з сучасними засобами мотивації та моніторингу результатів, що сприяє розвитку відповідальності учнів за власний фізичний стан.

Досвід країн Європейського Союзу демонструє, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від створення комфортного освітнього середовища, де фізична активність розглядається не як змагання, а як форма самореалізації й задоволення. У школах Фінляндії, Данії, Нідерландів та Німеччини широко застосовуються інтерактивні методики, проєктні форми навчання, командні ігри, орієнтовані на розвиток соціальної компетентності. Вчитель при цьому виконує роль фасилітатора, наставника, партнера, який підтримує інтерес і створює атмосферу співпраці.

Важливим компонентом є використання цифрових технологій. У багатьох європейських школах впроваджуються фітнес-трекери, мобільні застосунки для контролю фізичної активності (MyFitnessPal, Strava, Nike Training Club), а також мультимедійні платформи для візуалізації техніки виконання вправ. Ці інструменти сприяють індивідуалізації навчання, дозволяють відстежувати динаміку результатів, формують у дітей усвідомлене ставлення до фізичної активності.

Інтеграція подібних підходів у практику НУШ має значний потенціал. Згідно з новим Державним стандартом базової середньої освіти, фізична культура повинна формувати в учнів ключові компетентності

– соціальну, здоров'язбережувальну, емоційно-етичну. Європейські методики гармонійно вписуються в ці цілі, адже вони спрямовані на всебічний розвиток особистості через рухову діяльність.

Результати педагогічного дослідження, проведеного у закладі загальної середньої освіти, підтвердили ефективність інтеграції елементів європейських інноваційних методик у практику фізичного виховання. Дослідно-експериментальна робота була спрямована на вивчення впливу сучасних технологічних засобів і мультимедійних ресурсів на підвищення зацікавленості школярів у руховій діяльності. Як приклад, на уроках фізичної культури застосовувалися інтерактивні дошки для демонстрації техніки виконання вправ, відеоінструкції з базових рухів та елементів спортивних ігор, а також мобільні додатки типу *MyFitnessPal* і *Nike Training Club*, що допомагали учням контролювати рівень активності та результати виконання вправ. Використання фітнес-браслетів дозволяло фіксувати пульс, кількість кроків і загальну тривалість рухової діяльності, що створювало додаткову мотивацію до самовдосконалення.

Такі прийоми сприяли не лише урізноманітненню занять, а й підвищенню рівня самоконтролю, відповідальності та інтересу до власного фізичного розвитку. Учні активно брали участь в обговореннях, аналізували власні показники, порівнювали результати з попередніми досягненнями.

Узагальнені результати дослідження засвідчили позитивну динаміку у ставленні школярів до занять фізичною культурою, підвищення рівня мотивації та рухової активності, а також покращення фізичної підготовленості. Це підтверджує ефективність поєднання європейських методик і сучасних цифрових інструментів у практиці Нової української школи.

Важливим чинником успішності інтеграції є готовність педагогів до використання новітніх технологій. На жаль, більшість учителів фізичної культури не мають достатнього рівня цифрової грамотності, що ускладнює запровадження європейських підходів. У цьому контексті значення набуває підвищення кваліфікації педагогів, участь у міжнародних проєктах, тренінгах, обмінах досвідом.

Поступово формується нове розуміння уроку фізичної культури як середовища співпраці, де учень не є пасивним виконавцем, а стає активним суб'єктом навчання. Відбувається переорієнтація з кількісних показників на якісні – розвиток комунікаційних умінь, відповідальності, емоційного інтелекту. Такі підходи зближують українську школу з європейськими моделями освіти, в яких фізичне виховання розглядається у контексті формування здорової нації.

Попри позитивні тенденції, залишається низка проблем: нестача спортивного обладнання, обмежена кількість сучасних майданчиків, перевантаження навчальних програм, відсутність мотивації вчителів до інноваційної діяльності. Вирішення цих питань потребує системної державної підтримки, оновлення стандартів, розвитку партнерства між закладами освіти, місцевими громадами та міжнародними організаціями.

Синергія українського та європейського досвіду відкриває перспективи для створення нової парадигми фізичного виховання, заснованої на принципах інклюзивності, технологічності та гуманістичної педагогіки. Саме така модель здатна забезпечити сталий розвиток системи освіти і формування покоління громадян, які усвідомлюють цінність здоров'я та фізичної активності як ресурсу успіху і добробуту.

Інтеграція європейських методик фізичного виховання у практику Нової української школи є важливим напрямом модернізації освітнього процесу. Європейський досвід доводить, що поєднання інноваційних технологій, компетентнісного підходу та орієнтації на розвиток особистості учня забезпечує значно вищу результативність фізичного виховання. В українських реаліях впровадження таких методик дозволяє формувати позитивну мотивацію до занять, підвищувати рівень фізичної активності школярів, зміцнювати їх психоемоційний стан та розвивати соціальні компетентності.

Ефективність цих підходів підтверджена практичними дослідженнями, що засвідчили підвищення якості уроків фізичної культури та інтересу учнів до них. Разом із тим, процес інтеграції потребує цілеспрямованої підготовки педагогічних кадрів, методичного супроводу, належного матеріально-технічного забезпечення.

Європейські методики мають стати не запозиченим шаблоном, а інструментом для розвитку національної системи фізичного виховання, яка зберігатиме власну ідентичність, але спиратиметься на кращі світові стандарти. Саме така інтеграція сприятиме не лише підвищенню ефективності уроків, а й формуванню в учнів стійкої потреби у здоровому способі життя – основи успішної та відповідальної особистості громадянина сучасної України.

Література

1. Баженков Є. Нова фізична культура для НУШ: як змінюються уроки. URL: <https://osvita.ua/school/83843/> (дата звернення: 10.11.2025).
2. Денисенко Н. Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ. Луцьк : Луцький педагогічний коледж, б.р.

3. Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти : Наказ МОН України від 16.11.2021 № 1398. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/ (дата звернення: 10.11.2025).
4. Promoting Physical Activity in the Education Sector. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. № 21. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/21/14067> (дата звернення: 10.11.2025).
5. Про схвалення Концепції розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2025 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 17.10.2018 № 807-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/v0452322-22> (дата звернення: 10.11.2025).
6. Северіна Л. Є. Фізична культура в контексті концепції нової української школи. Луцьк : Луцький педагогічний коледж, б.р.
7. Согоконь О. А. Досвід застосування інновацій європейських країн у підготовці фахівців фізичної культури України. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, б.р.
8. Фізичне виховання та спорт у шкільній освіті Європи : монографія. URL: <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/publications/physical-education-and-sport-school-europe> (дата звернення: 10.11.2025).
9. Koekoek J., van Hilvoorde I. *Digital Technology in Physical Education: Global Perspectives*. London : Routledge, 2018. 264 p.
10. Zhou Y., Wang L. Correlates of physical activity of students in secondary school physical education. *BioMed Research International*. 2019. ID 4563484.

ІНШОМОВНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МІЖНАРОДНОЇ СПІВПРАЦІ У СПОРТІ (НА ПРИКЛАДІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)

Квасниця І. М.

*доктор філософії, доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання і спорту*

*Хмельницький національний університет
м. Хмельницький, Україна*

Лещенко Д. І.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*Хмельницький національний університет
м. Хмельницький, Україна*

Корольов Б. А.

старший викладач кафедри фізичного виховання

*Київський національний економічний університет
імені Вадима Гетьмана
м. Київ, Україна*

Сучасний етап розвитку спорту характеризується активними процесами глобалізації, інтернаціоналізації та інтеграції, що суттєво впливає на всі аспекти діяльності спортсменів і спортивних організацій. У таких умовах володіння іноземними мовами стає необхідною складовою професійної компетентності фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Участь спортсменів, тренерів, науковців, суддів і представників спортивних федерацій у міжнародних змаганнях, семінарах, форумах та конференціях потребує не лише високого рівня спортивної підготовки, а й уміння ефективно комунікувати іншими мовами, насамперед англійською – мовою міжнародного спортивного спілкування.

Іншомовна комунікація у спорті виконує не лише інформаційну, а й інтеграційну функцію. Вона є важливим чинником професійної взаємодії, підвищення ефективності тренувального процесу, обміну досвідом, упровадження інноваційних методик підготовки та розвитку міжнародного партнерства. Уміння спілкуватися іноземною мовою сприяє налагодженню контактів між спортсменами різних країн,

формує позитивний імідж національних спортивних організацій та відкриває нові можливості для професійного зростання [2, с. 136].

Особливого значення іншомовна комунікація набуває у легкій атлетиці – одному з наймасовіших і найглобальніших видів спорту, де вона є необхідною умовою ефективної міжнародної співпраці, організації змагань, тренувальних зборів та науково-дослідної діяльності.

Слід зауважити, що сутність поняття «іншомовна комунікація» полягає у процесі міжособистісного спілкування, під час якого відбувається обмін інформацією між представниками різних мовних і культурних спільнот [1, с. 13]. Для спортивної сфери іншомовна комунікація має чітко виражений прикладний характер, адже сприяє організації спільної діяльності, координації дій під час змагань, тренувань, навчально-тренувальних зборів і наукових досліджень. В умовах активної глобалізації спорту іншомовна компетентність стає невід’ємним елементом професіоналізму спортсменів, тренерів і спортивних менеджерів. Міжнародні спортивні події – чемпіонати світу, Ігри Олімпіад, форуми, семінари – створюють багатомовне середовище, у якому ефективна комунікація визначає якість взаємодії та результативність діяльності.

У середовищі легкої атлетики іншомовна комунікація проявляється у щоденному спілкуванні спортсменів і тренерів із різних країн, під час суддівства міжнародних стартів, у роботі офіційних представників, при підготовці звітів, коментарів і виступів на пресконференціях. Мова виконує функцію універсального інструмента професійної взаємодії, що забезпечує точність, ефективність і злагожденість дій усіх учасників спортивного процесу. Особливістю спортивної комунікації є поєднання професійної термінології з елементами невербального спілкування [1, с. 14]. Учасники міжнародних змагань мають володіти спеціальною термінологією («starting blocks», «false start», «relay exchange zone»), розуміти офіційні команди суддів, інструкції організаторів та вміти коректно висловлювати власну позицію у багатонаціональному середовищі.

Водночас, у процесі міжнародного спілкування нерідко виникають комунікативні бар’єри, пов’язані з недостатнім рівнем володіння іноземною мовою, різницею у культурних моделях поведінки чи стереотипами сприйняття. Такі труднощі можуть негативно впливати на командну взаємодію, ефективність тренувань і навіть результати виступів. Подолання бар’єрів можливе шляхом розвитку мовленнєвої компетентності, формування міжкультурної толерантності та активного використання сучасних цифрових засобів комунікації (онлайн-перекладачів, навчальних платформ, віртуальних тренінгів).

Мова як засіб міжнародного спортивного співробітництва виконує інтеграційну функцію, сприяючи налагодженню контактів, обміну інноваційними методиками тренування, науковими розробками та організаційним досвідом. Так, англійська мова широко застосовується під час тренувальних зборів легкоатлетів, онлайн-семінарів із підготовки спортсменів високого рівня, співпраці з міжнародними федераціями (IAAF, World Athletics), а також у публікаціях науково-дослідних результатів.

Без сумніву, важливою складовою підвищення якості міжнародної комунікації є формування іншомовної комунікативної компетентності у закладах вищої освіти, які готують фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Наразі ЗВО спортивного профілю можуть забезпечувати цей процес шляхом:

- запровадження обов'язкових освітніх компонентів та спеціалізованих курсів «Іноземна мова за професійним спрямуванням»;
- участі здобувачів вищої освіти у програмах академічної мобільності, міжнародних обмінах і проєктах Erasmus+;
- організації спільних тренувальних зборів, воркшопів, гостьових лекцій і конференцій за участю іноземних фахівців;
- розвитку навичок самоосвіти через онлайн-платформи, вебінари, інтерактивні ресурси й віртуальні курси тощо [3, с. 60].

Такі форми освітньої діяльності сприяють не лише підвищенню рівня мовної підготовки, а й формуванню міжкультурної компетентності, що сприяє успішній інтеграції майбутніх фахівців у світову спортивну спільноту. Іншомовна комунікація у спорті сьогодні – це не просто інструмент спілкування, а ключовий фактор професійного розвитку, міжнародного партнерства та конкурентоспроможності спортсменів і тренерів на глобальній спортивній арені.

Отже, іншомовна комунікація є ключовим чинником підвищення ефективності міжнародної співпраці у спорті, сприяє професійному зростанню спортсменів, розвитку наукових контактів і формуванню позитивного іміджу держави на міжнародній арені. Її подальший розвиток та інтеграція у систему підготовки фахівців фізичної культури і спорту є важливою передумовою успішного функціонування спорту у глобалізованому світі.

Література

1. Вакулович Л. Л. Формування професійної мовленнєвої компетентності у студентів спортивних вузів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 12–17.
2. Грибан Г. П., Скорий О. С., Опанчук Д. Р., Косенко Н. В. Формування професійно-комунікативних компетентностей у майбутніх тренерів з різних видів спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 14. С. 135–143.
3. Квасниця І. М., Хіміч В. Л., Дмитришин Н. О. Формування професійної майстерності майбутнього тренера-викладача у процесі фахової підготовки. *Молодь і ринок*. 2023. № 4 (212). С. 58–64.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-40>

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ МЕДІА ТА МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ЗАСОБІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кирієнко М. Г.

*викладач-стажист кафедри теорії та методики
фізичного виховання*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасний освітній контекст характеризується швидким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, які трансформують способи подачі навчального матеріалу та організації освітнього процесу. У сфері фізичного виховання цифрові інструменти відкривають нові можливості для підвищення мотивації здобувачів, індивідуалізації навчання, контролю навантаження й оцінювання досягнень. Водночас питання ефективності таких технологій і їхньої дидактичної інтеграції залишається предметом досліджень.

Впровадження мультимедіа у фізичному вихованні повинно бути спрямоване на чіткі педагогічні цілі: розвиток техніко-тактичних навичок через відеоаналіз; підвищення рівня фізичної активності через ігрові механіки й моніторинг; формування самооцінки і навичок самоконтролю; забезпечення безпеки і профілактики травм через контроль навантаження.

Використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні забезпечує високу мотивацію, міцність знань, творчість і фантазію, комунікабельність; формує активну життєву позицію, командний дух, цінність індивідуальності, свободу самовираження; робить акцент на діяльність, взаємну повагу і демократичність [2, с. 140].

Українські науковці систематично досліджують можливості та практичні аспекти впровадження мультимедіа у фізичне виховання. Зокрема, Випасняк І. і Шанковський А. розглядали застосування мультимедійних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді, виокремлюючи їхні освітні функції: інформаційну (подання теоретичних знань у візуальній формі), контролюючу (моніторинг виконання вправ) та мотиваційну (підвищення інтересу до занять). Автори підкреслювали необхідність методичної підготовки викладача для адекватного застосування цих засобів та посилялися на позитивний вплив структурованого відеозворотного зв'язку при формуванні технічної майстерності [3, с. 866].

Технічні засоби, що найчастіше згадуються у вітчизняних дослідженнях, – це відеоаналіз (фіксація руху для подальшого розбору), носимі пристрої (фітнес-браслети, пульсометри), мобільні додатки та платформні рішення для відстеження прогресу. Практичні дослідження в Україні (матеріали конференцій, емпіричні статті) демонструють, що носимі сенсори дозволяють коректніше розподіляти навантаження й запобігати перетренованості, а мобільні додатки – підтримувати позаурочну фізичну активність учнів через щоденні виклики й індивідуальні плани. Водночас Випасняк І., Кузьменко І. і Шанковський А. застерігають щодо різномірності точності приладів: недорогі трекери можуть давати похибки в оцінці інтенсивності, тому педагог повинен інтерпретувати показники в поєднанні з якісними спостереженнями [1, с. 189; 3, с. 866].

Впровадження мультимедійних засобів у фізичному вихованні має низку вагомих переваг. По-перше, можливість персоналізувати програму навчання: носимі трекери дають змогу відслідковувати індивідуальний профіль навантаження і пропонувати адаптовані вправи. По-друге, інструменти відеоаналізу надають об'єктивний матеріал для технічного аналізу – здобувач бачить власну дію зі сторони, що сприяє самокорекції. По-третє, гейміфіковані додатки підвищують мотиваційну складову, що особливо важливо для груп, схильних до пасивності або низької мотивації до занять.

Разом з тим існують і обмеження, які потребують уваги при впровадженні. Перш за все – якість та валідність даних: точність дешевих трекерів у визначенні інтенсивності, витрачених калорій чи фаз сну може бути невисокою. По-друге, не менш важливим є питання

цифрової компетентності вчителя: без відповідної методичної підготовки високотехнологічні засоби залишаться недієвими або спотворять навчальний процес. По-третє, етичні й правові аспекти: збирання персональних даних учнів (пульс, місцеперебування, біометрія) вимагає чіткого інформованого згоди, безпечного зберігання й обмеження доступу (особливо для неповнолітніх).

Сучасні медіа та мультимедійні засоби мають значний потенціал для оновлення змісту та методів навчання фізичного виховання. Однак їхня ефективність залежить від педагогічної зрілості застосування: продуманого дизайну уроку, компетентності вчителя, відповідного технічного забезпечення й етичного супроводу. Поєднання технологій із традиційними педагогічними підходами дозволить досягнути балансу між інновацією і результативністю, а також сприятиме формуванню у школярів навичок самостійного ставлення до свого фізичного здоров'я.

Література

1. Кузьменко І. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків, 2022. С. 187–197.
2. Цабан Х. Р., Лаврін Г. З., Ангелюк І. О. Можливості застосування сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : збірник статей міжнародної XIX наукової конференції. Харків, 2023. С. 140–145.
3. Vypasniak, Igor and Shankovsky, Andriy. Information technologies as an integral part of the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*. Online. 30 April 2017. Vol. 7, no. 4. Pp. 866–874.

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ СТРАТЕГІЇ ІНТЕГРАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОСВІТНІЙ ПРОСТІР НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Лещенко Г. А.

*доктор педагогічних наук,
професор кафедри спортивних ігор та масових видів спорту
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

У сучасних умовах реформування української освіти фізична культура розглядається не лише як навчальний предмет, спрямований на розвиток рухових якостей, а як багатофункціональний компонент освітнього процесу, що сприяє формуванню життєвих компетентностей, соціальної активності, екологічної свідомості та культури здоров'я. Концепція Нової української школи визначає серед ключових орієнтирів компетентнісний і міждисциплінарний підходи, які мають забезпечити цілісність знань, розвиток критичного мислення та здатність застосовувати навчальний матеріал у реальних життєвих ситуаціях [7].

Міждисциплінарність у контексті фізичної культури відповідає вимогам Державного стандарту базової та профільної середньої освіти і означає інтеграцію знань, методів і засобів із різних галузей науки та практики для формування системного бачення фізичної активності, здоров'я і гармонійного розвитку особистості [3].

Урок фізичної культури стає простором, де поєднуються природничі, математичні, інформаційні, медичні та соціогуманітарні знання. Такий підхід формує у школярів не лише рухові навички, а й уміння аналізувати, спостерігати, робити висновки, оцінювати власні результати й коригувати поведінку [6].

Прикладом інтеграції фізичної культури з біологією є вивчення фізіологічних процесів, що відбуваються під час рухової діяльності. Учні досліджують, як змінюється частота серцевих скорочень після виконання вправ різної інтенсивності, вимірюють пульс до і після навантаження, порівнюють отримані показники, аналізують адаптацію організму до фізичних зусиль. Такі спостереження допомагають засвоїти поняття «аеробне» та «анаеробне» навантаження, зрозуміти

принципи енергозабезпечення м'язової діяльності, навчитися контролювати власний стан [4].

У поєднанні з математикою фізична культура розкриває учням прикладне значення обчислень. Наприклад, під час занять з легкої атлетики або фітнесу учні обчислюють швидкість бігу, середній темп виконання вправ, індекс маси тіла, відсоток приросту результатів. За допомогою простих формул вони можуть самостійно аналізувати ефективність тренувань, будувати графіки прогресу, виконувати статистичну обробку результатів тестування. Такі дії сприяють розвитку аналітичного мислення та математичної грамотності [5].

Зв'язок із інформатикою та STEM-освітою реалізується через використання цифрових технологій [1]. Учні застосовують фітнес-браслети, смарт-годинники, мобільні додатки для моніторингу фізичної активності (Mi Fit, Google Fit, Strava, Samsung Health тощо). Зібрані дані аналізуються на уроках інформатики: будуються діаграми активності, обчислюються середні показники, порівнюються індивідуальні досягнення. Така робота має міжпредметний характер, розвиває цифрову компетентність, вміння працювати з інформацією та інтерпретувати дані.

Інтеграція з фізикою може бути реалізована через вивчення механіки рухів. Під час занять зі стрибків, метання або гри у волейбол учні досліджують траєкторії польоту м'яча, силу удару, вплив кута кидка на дальність польоту. Такі дослідження розвивають пізнавальний інтерес, формують розуміння закономірностей руху в природі, а також підвищують усвідомленість виконання вправ [2].

Поєднання фізичної культури з медициною та валеологією сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я [8]. На уроках можна розглядати питання профілактики травматизму, самоконтролю під час тренування, гігієни тіла, харчування спортсменів. Використовуючи матеріали уроків біології та «Основ здоров'я», учні складають власні програми підтримання фізичної форми, визначають оптимальний режим дня, вивчають принципи енергетичного балансу.

Важливу роль відіграє й психологічна інтеграція, адже фізична культура сприяє розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції, навичок командної взаємодії. Наприклад, у командних іграх учні вчаться співпрацювати, брати на себе лідерські функції, долати конфліктні ситуації, оцінювати власну поведінку в колективі. Викладач може залучати елементи арттерапії або психологічних тренінгів для формування позитивного ставлення до рухової активності.

Одним із ефективних прикладів реалізації міждисциплінарного підходу може бути навчальний проєкт «Моє здоров'я в цифрових

показниках». Протягом місяця учні ведуть цифровий щоденник фізичної активності, фіксують кількість кроків, тривалість активності, пульс, сон. На уроках інформатики вони створюють таблиці та діаграми, на математиці аналізують середні значення, на біології пояснюють фізіологічні зміни, а на фізкультурі вдосконалюють індивідуальний тренувальний план. Підсумком є презентація результатів, що демонструє інтеграцію різних знань і навичок.

Міждисциплінарність проявляється також у проведенні позакласних заходів. Наприклад, спортивно-екологічна гра «Маршрут здоров'я» поєднує елементи краєзнавства, біології, географії та фізичної активності. Учні виконують завдання з орієнтування на місцевості, розпізнають рослини, долають природні перешкоди, визначають координати за допомогою GPS-додатків. Такі заходи сприяють формуванню ціннісного ставлення до природи, розвитку комунікативних умінь і здатності діяти в команді.

Важливим є використання цифрових і візуалізаційних засобів навчання – інтерактивних презентацій, відеоаналізу техніки виконання вправ, онлайн-тестів для самоконтролю. Вчитель може створювати цифрові портфоліо досягнень учнів, використовувати платформи Google Classroom чи Moodle для дистанційної взаємодії. Це підвищує індивідуалізацію навчання, формує в учнів навички самооцінювання й відповідальності за власний результат.

Таким чином, міждисциплінарні підходи забезпечують перехід від традиційного розуміння фізичного виховання до інтегрованої моделі розвитку особистості, у якій поєднуються фізичні, когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Застосування таких підходів у НУШ сприяє підвищенню мотивації до занять, формуванню стійких навичок здорового способу життя, розвитку дослідницької культури й відповідального ставлення до власного здоров'я. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробленні методичних моделей інтегрованих уроків фізичної культури, створенні цифрових освітніх ресурсів та вивченні ефективності їх застосування у профільній старшій школі.

Література

1. Гейтенко Г., Мельник А., Кондратюк І. Цифровізація навчального процесу з фізичної культури у НУШ. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2025. № 4. С. 42–49.
2. Денисенко І. Інтеграція фізики у фізичну культуру: досвід реалізації у старшій школі. *Наука і освіта*. 2024. № 7. С. 98–104.
3. Державний стандарт базової середньої освіти. Київ : МОН України, 2020.

4. Єременко В. Інтеграція біологічних знань у процес фізичного виховання школярів. *Педагогічна освіта і наука*. 2020. № 3. С. 77–82.
5. Кудряшов А., Артютін В. Цифрові технології у формуванні рухової активності школярів. *Інформаційні технології в освіті*. 2025. № 1. С. 33–40.
6. Лелека С. Міждисциплінарні підходи у фізичному вихованні старшокласників. *Фізичне виховання і спорт*. 2025. № 2. С. 15–21.
7. Савченко О. Компетентнісний підхід у НУШ: міждисциплінарні орієнтири. *Педагогічний вісник України*. 2021. № 1. С. 11–17.
8. Самохвалова О., Харченко В. Інноваційні методи формування здоров'язбережувальної компетентності школярів. *Педагогічні науки*. 2022. № 5. С. 54–61.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-42>

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЄВРОПЕЙСЬКІЙ ШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ

Маркова О. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Фізичне виховання в системі шкільної освіти Європейського Союзу зазнає суттєвих трансформацій, відповідно до сучасних викликів і тенденцій сталого розвитку. Інновації в методах викладання, акцент на формування здорового способу життя та інтеграція цифрових технологій стають ключовими складовими ефективного освітнього процесу. Уроки фізичної культури прагнуть не лише забезпечити рухову активність учнів, а й сприяти комплексному розвитку їхніх як фізичних, так і соціальних компетенцій.

У вітчизняному науково-освітньому просторі питаннями змісту інноваційних підходів до організації фізичного виховання в європейських закладах освіти присвячено численні дослідження. Так, дослідниця К. Мацола презентує тенденції розвитку фізичного виховання, інтеграцію європейських моделей у практику дошкільної і шкільної

освіти та вивчення методики формування рухової активності серед дітей [4].

С. Карабанов і група авторів аналізують сучасні моделі європейських країн, виділяють найкращі практики для адаптації в Україні та пропонують шляхи реформування фізичного виховання, орієнтуючись на підвищення фізичної активності громадян [2]. Н. Пангелова, С. Власова виділили основні напрями і практики, які спрямовані на підвищення фізичного розвитку, здоров'я і екологічної обізнаності учнів, а також застосування індивідуального підходу та різноманітних оздоровчих програм, і саме досвід зарубіжних країн може сприяти удосконаленню системи шкільного фізичного виховання в Україні [5].

Науковець О. Алексєєв вказує, що вивчення міжнародного досвіду професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження диференційованого та індивідуального підходу в процес фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл пов'язаний саме з реалізацією інноваційних моделей навчання [1]. Автори О. Маркова, Т. Мотузенко аналізують основні проблеми організації фізичного виховання в школах Європи, визначають чинники, що перешкоджають ефективному розвитку фізичної активності учнів, і окреслюють перспективні шляхи їх подолання [3].

У контексті сучасних тенденцій оновлення фізичного виховання особливої уваги набуває вивчення передових освітніх практик країн Європейського Союзу, де форми організації уроку фізичної культури мають високий ступінь інноваційності та спрямованості на розвиток ключових компетентностей учнів. Європейський досвід підкреслює важливість впровадження кооперативного навчання, тактичних ігор, моделі «Sport Education», а також інтеграції педагогічних ігор «Сенс» в уроки фізичної культури, що дозволяє створити мотивуюче освітнє середовище, орієнтоване на підвищення участі й залучення школярів до рухової активності. Поряд із традиційними підходами, ці організаційні форми сприяють формуванню не лише рухових навичок, але й соціальної відповідальності, командної роботи, емоційного інтелекту, усвідомлення значення фізичної активності для здоров'я та особистісного розвитку.

Поєднання різноманітних європейських моделей, від кооперативного навчання до інноваційних ігрових форматів, забезпечує реалізацію цілісного підходу, що оптимізує навчальний процес, підвищує якість фізичної культури і сприяє досягненню освітніх та оздоровчих цілей у сучасних шкільних практиках України.

Нижче подано характеристику різних європейських форм організації уроків фізичної культури (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика різних форм організації уроків фізичної культури. Європейський досвід

Ознака	Кооперативне навчання	Тактичні ігри	Спортивна освіта	Педагогічні ігри «Сенс»
Розмір групи	2–6 учнів, оптимально 4 особи	Залежить від виду гри, зазвичай команди по 5–8 учнів	Командні колективи, 10 і більше учнів	Групи 4–6 учнів
Основна мета	Спільне досягнення мети через взаємодію, розвиток соціальних навичок	Розвиток стратегічного мислення, прийняття рішень у грі	Формування спортивних навичок, командна співпраця, змагання	Розвиток мотивації, відповідальності, соціальної взаємодії
Структура уроку	Індивідуальні завдання, групова робота, ротація ролей	Ігрові ситуації з тактичними завданнями	Змагання, тренування, рольова діяльність	Ігрові ситуації з емоційно-пізнавальним навантаженням
Матеріали	Навчальні картки з інструкціями і завданнями	Правила, спортивне обладнання та інвентар	Спортивне обладнання та інвентар, методичні матеріали	Сценарії ігор, інтерактивні моделі
Зворотний зв'язок	Взаємна оцінка учнями, обговорення	Аналіз тактичних рішень, тренерський супровід	Технічний та тактичний аналіз, оцінка суддів	Обговорення сенсу гри, рефлексія
Мотивація	Командна відповідальність, стимулювання співпраці	Конкуренція, командний дух	Інтенсивні змагання, командна підтримка	Емоційне залучення, творчий процес
Соціальні навички	Співпраця, комунікація, лідерство	Командна взаємодія, координація	Колективна робота, взаємна підтримка	Відповідальність, взаєморозуміння, емпатія
Очікувані результати	Підвищення рухових умінь і соціальних компетентностей	Покращення тактичних навичок і гри у команді	Формування системних спортивних компетентностей	Розвиток мотивації, творчого мислення та соціальні навички

Кооперативне навчання реалізується здебільшого у малих групах, забезпечуючи співпрацю, взаємну підтримку і відповідальність за спільний результат, ця модель стимулює розвиток соціальних навичок,

комунікації та лідерських якостей, передбачає регулярну взаємну оцінку та рефлексію досягнень.

Застосування тактичних ігор сприяє формуванню стратегічного мислення, гнучкості у прийнятті рішень і конструктивній командній взаємодії, учні вчаться адаптуватися до динаміки ігрових ситуацій та ефективно працювати у колективі. Модель спортивної освіти передбачає інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок, акцентує увагу на техніці, тактиці та морально-вольовому розвитку, формує відповідальність за індивідуальні й командні спортивні досягнення. Педагогічні ігри «Сенс» забезпечують унікальну емоційно-пізнавальну динаміку навчання, мотивують учнів через творчі завдання, підвищують соціальну залученість та підтримують формування позитивного ставлення до фізичної активності.

Завдяки змішаному використанню зазначених форм, освітній процес у фізичній культурі стає не лише засобом формування рухових навичок, а й платформою для розвитку соціально-психологічної компетентності, готовності до здорового способу життя і активної життєвої позиції учнів.

Література

1. Алексєєв О. Зарубіжний досвід професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до диференціації та індивідуалізації фізичного виховання учнів. *Молодь і ринок*. 2022. № 3(201). С. 138–145. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.260010>
2. Європейський досвід системи фізичного виховання: застосування в Україні / Є. Карабанов, В. Білоцур, Л. Крупіна, С. Кубрак. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. 2024. № 42. С. 10–17. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.42.10-17>
3. Маркова О., Мотузенко Т. Сучасний стан європейського шкільного фізичного виховання: проблеми та шляхи подолання. *Новачії, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану*. Кропивницький, 2023. Видавець Лисенко В. Ф., 2023. С. 180–184.
4. Мацола К. Тенденції розвитку фізичного виховання дітей дошкільного віку в європейських країнах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 3, 2023. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-10>
5. Пангелова Н., Власова С. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 215–221. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_1_40

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Мусхаріна Ю. Ю.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
та здоров'язбереження
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Холодний О. І.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
та здоров'язбереження
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Макаренко А. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
та здоров'язбереження
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Модернізація системи освіти України, реалізація Концепції «Нова українська школа» (НУШ) та актуалізація питань збереження здоров'я дітей в умовах воєнного стану зумовлюють необхідність переосмислення змісту, форм і методів фізичної культури. Сьогодні фізична культура у школі постає не лише як навчальний предмет, а як інтегрований соціально-оздоровчий інструмент, спрямований на формування культури здоров'я, розвиток адаптаційних можливостей організму й профілактику захворювань, зокрема органів дихання [3, с. 12].

Проблема зниження рухової активності серед школярів залишається однією з найгостріших: за даними Центру громадського здоров'я МОЗ України (2024), понад 55 % дітей мають недостатній рівень фізичної активності, а 48 % страждають від частих респіраторних

захворювань [8, с. 5]. Додатково на стан здоров'я підлітків суттєво вплинули наслідки війни в Україні: тривале перебування у стресових умовах, обмежений доступ до спортивних споруд, часті переміщення та дистанційне навчання значно знизили рівень щоденної фізичної активності. Дистанційне навчання, що стало вимушеною практикою, сприяло збільшенню часу у статичних позах, зниженню мотивації до руху та загостренню психоемоційного стресу у дітей [10, с. 42].

Метою дослідження є обґрунтування й експериментальна перевірка системи педагогічних умов, що забезпечують ефективне дистанційне викладання фізичної культури школярам НУШ з урахуванням їх фізичного стану й профілактики захворювань органів дихання.

У межах НУШ фізична культура розглядається як базовий компонент формування життєвих компетентностей учнів. Вона реалізує компетентнісний, індивідуалізований і здоров'язбережувальний підходи, орієнтовані на розвиток фізичного, емоційного та соціального благополуччя школярів [3, с. 17; 7, с. 33].

Як підкреслює Г. Апанасенко [1, с. 19], фізична культура має перетворюватися з тренувальної практики на «педагогіку здоров'я», що враховує індивідуальні функціональні можливості дитини. Дослідження Л. Рибалко [6, с. 45] і О. Білик [2, с. 30] доводять, що інтеграція фізичних, валеологічних і дихальних компонентів навчання позитивно впливає на стан дихальної системи, розвиток витривалості та підвищення стресостійкості учнів, що особливо важливо у дистанційному форматі та воєнний час.

Учасниками нашого дослідження були 38 учнів 13–15 років, які займалися фізичною культурою дистанційно.

Експериментальна програма передбачала поєднання дистанційних тренувальних, дихальних та психорегуляційних блоків. Використовувалися вправи з систем М. Амосова, К. Бутейка, елементи йоги та рухливі ігри, адаптовані для виконання вдома. Додатково застосовувалися цифрові технології (мобільні застосунки, фітнес-браслети, відеоінструкції) для самоконтролю та моніторингу фізичного стану [4, с. 28]. Педагогічні умови дистанційного навчання включали чітке планування фізичних навантажень, індивідуальний підбір вправ, онлайн-консультації з учителем фізичної культури та формування групової мотивації через дистанційні змагання та челенджі.

У результаті впровадження програми життєва ємність легень учнів зросла на 13,8 %, частота дихальних рухів знизилася на 9,2 %, силова витривалість покращилася на 15,1 %, а гнучкість – на 13,7 %.

Позитивну динаміку відзначено також у психоемоційному стані: учні стали більш урівноваженими, уважними, проявляли більшу зацікавленість у фізичних вправах і меншу втому після розумових

навантажень. Це підтверджує ефективність дистанційного комплексного підходу до фізичної культури на соматичному та психологічному рівнях [9, с. 42].

Вивчення наукових джерел і власні дослідження дозволили виокремити шість взаємопов'язаних організаційно-педагогічних умов дистанційного викладання фізичної культури:

1. Індивідуалізація рухових навантажень – підбір вправ відповідно до рівня фізичного стану та адаптивних можливостей учнів; включає домашні комплекси та онлайн-відеоінструкції.

2. Комплексність змісту фізичного виховання, що поєднує аеробні, дихальні, силові та релаксаційні вправи з валеологічними знаннями.

3. Моніторинг фізичного стану школярів із використанням цифрових технологій для зворотного зв'язку та самооцінки прогресу [2, с. 31; 5, с. 29].

4. Мотиваційно-ціннісна підтримка через онлайн-челенджі, командні завдання та інтерактивні проєкти, що стимулюють регулярну фізичну активність.

5. Інтеграція фізичної культури з іншими освітніми галузями (біологією, основами здоров'я, інформатикою) для формування цілісного розуміння впливу руху на організм.

6. Соціальна підтримка та активне залучення батьків і класних керівників для організації рухової активності вдома та онлайн, особливо важливо у воєнний час та при дистанційному навчанні.

Реалізація цих умов формує єдину систему здоров'язбережувального викладання фізичної культури, у якій методика, мотивація та профілактика інтегруються в дистанційний освітньо-оздоровчий простір.

Розроблена система організаційно-педагогічних умов забезпечує ефективне поєднання навчальної, оздоровчої та профілактичної функцій фізичної культури в дистанційному форматі, сприяє зміцненню дихальної системи, розвитку мотивації до здорового способу життя та гармонізації психофізичного стану учнів.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Індивідуальне здоров'я людини та фізична культура: методичні орієнтири. Київ : Олімпійська література, 2021. 96 с.

2. Білик О. М. Компетентнісний підхід у формуванні здоров'язбережувальної поведінки учнів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2023. № 3(47). С. 28–33.

3. Концепція «Нова українська школа». Київ : МОН України, 2018. 34 с.

4. Національна стратегія зі створення безпечного та здорового освітнього середовища у НУШ на період до 2030 року. МОН України, 2022.
5. Петренко Н. Психолого-педагогічні умови розвитку мотивації школярів до занять фізичною культурою. *Педагогічні інновації*. 2022. № 2. С. 15–21.
6. Рибалко Л. В. Формування здоров'язбережувальної компетентості підлітків у процесі фізичного виховання. Київ : Педагогічна думка, 2023. 152 с.
7. Руденко І. В. Освітньо-оздоровчий потенціал уроків фізичної культури в умовах НУШ. *Фізичне виховання: теорія і практика*. 2020. № 4. С. 29–35.
8. Центр громадського здоров'я МОЗ України. *Аналітичний звіт про стан рухової активності школярів*. Київ, 2024. 54 с.
9. Юрченко Т. В. Сучасні підходи до формування культури здоров'я підлітків у системі освіти. *Збірник наукових праць Уманського ДПУ*. 2020. № 3 С. 41–47.

**ІНТЕГРАЦІЯ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ
У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

Товстоп'ятко Ф. Ф.

*кандидат філософських наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Парій С. Б.

*старша викладачка кафедри теорії
та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Товстоп'ятко І. Ф.

*здобувач освіти 3 курсу факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Війна в Україні спричинила глибокі соціальні, економічні та безпекові виклики, що суттєво вплинули на систему вищої освіти. Вона залишила катастрофічні наслідки для освітньої інфраструктури, зруйнувавши заклади й змусивши викладачів та студентів шукати безпечні умови навчання. У цих реаліях модернізація освіти потребує переосмислення підходів до організації навчального процесу, який здебільшого відбувається у змішаному форматі, поєднуючи дистанційне, онлайн та змішане навчання [1, с. 49]. Особливо це актуально для галузі фізичної культури і спорту, де поєднання теоретичної підготовки з практичними заняттями є ключовою умовою формування професійних компетентностей майбутніх фахівців.

Сучасні студенти, які вступають до закладів вищої освіти у складних суспільних умовах, стикаються не лише з академічними труднощами, а й з психологічною нестабільністю, тривожністю, потребою у підтримці та включеності у спільноту [2, с. 8]. Саме тому особливого значення набуває інтеграція освітніх компонентів, як теоретичних, так і суто практичного характеру, як чинник ефективної адаптації

першокурсників до нових умов навчання та формування професійних і ціннісних орієнтацій.

Інтеграційний підхід у вищій освіті передбачає поєднання різних освітніх компонентів, коли теоретичні знання застосовуються на практичних заняттях, міждисциплінарних активностях і масових заходах. Це формує комплексні професійні компетентності, цілісне уявлення про майбутню діяльність і допомагає студентам усвідомити соціальну та практичну значущість роботи. Педагогічна література свідчить про зростаючу тенденцію інтеграції науки та практики, що трансформує зміст навчального процесу, впливає на систему знань, розвиток умінь і формування професійних відносин через синтез знань із різних дисциплін [3, с. 149].

Інтеграція освітніх компонентів дозволяє реалізувати принцип «навчання через діяльність» (learning by doing), що є особливо ефективним у підготовці фахівців, чиї професійні функції передбачають практичну, педагогічну або організаційну діяльність [4, с. 60].

В умовах воєнного стану в Україні зростає потреба у гнучких формах організації освітнього процесу. Теоретичні дисципліни, зокрема «Вступ до спеціальності», здебільшого реалізуються в онлайн-форматі із застосуванням цифрових платформ, інтерактивних презентацій, відеолекцій, віртуальних дискусій.

Практика показує, що офлайн-навчання, навіть у малих групах в межах лабораторних занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення», є надзвичайно важливим і незамінним елементом підготовки. Під час безпосередньої взаємодії зі студентами викладач має можливість оцінити їхні індивідуальні здібності, адаптувати завдання, формувати навички командної роботи та відповідальності, а також надавати психологічну підтримку у безпечному, контрольованому середовищі. Офлайн-заняття в умовах війни виконують не лише освітню, а й соціально-психологічну функцію, сприяючи зниженню стресу, підвищенню мотивації та створенню відчуття стабільності й колективної підтримки [5, с. 106].

Викладач у процесі практичного навчання виступає не лише носієм знань, а й взірцем професійної поведінки, педагогічної культури та людяності. Саме під час практичних чи лабораторних занять у спортивному залі відбувається природна передача цінностей і норм майбутньої професії.

До основних проявів професійної майстерності викладача належать:

- комунікативна відкритість і педагогічний такт, що створюють доброзичливу атмосферу;

– уміння мотивувати та заохочувати студентів до активності та самовдосконалення;

– здатність показати технічні елементи вправи з детальним поясненням і методичними коментарями;

– емпатія та психологічна підтримка, що допомагають зняти страх, тривогу, невпевненість, характерні для першокурсників;

– демонстрація професійної етики – поваги до студента, партнерської взаємодії, відповідальності за результат [6, с. 45].

Викладач практичних дисциплін є ключовою фігурою у процесі професійної соціалізації студентів, адже через його приклад вони формують уявлення про сучасного педагога, тренера, наставника.

Важливим аспектом інтеграції освітніх компонентів є впровадження наставницьких практик, коли студенти старших курсів залучаються до проведення практичних та лабораторних занять.

Такі форми взаємодії мають значний педагогічний потенціал: старшокурсники виступають прикладом успішної адаптації та професійного зростання, вони надають індивідуальну підтримку першокурсникам під час виконання складнокоординаційних або технічних вправ, а спілкування на рівні «студент-студент» знижує рівень психологічного бар'єра та сприяє створенню дружнього навчального середовища. Окрім того, у старших студентів розвивається педагогічна рефлексія, відповідальність і вміння організовувати навчальний процес [7, с. 14–15].

Таким чином, наставництво виступає не лише інструментом адаптації, а й формою професійного виховання, що сприяє розвитку соціальної активності, емпатії та лідерських якостей у майбутніх фахівців з фізичної культури.

Отже, інтегроване навчання може сприяти формуванню у студентів цілісного професійного світогляду, що ґрунтується на єдності знань, умінь і цінностей. Курс «Вступ до спеціальності» забезпечує світоглядну, гуманітарну та методологічну основу, а лабораторні заняття в залі зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» формують досвід застосування цих знань у реальних педагогічних і практичних ситуаціях. У результаті такої інтеграції підвищується рівень професійної самоідентифікації студентів, розвиваються навички командної взаємодії та лідерства, формується усвідомлення суспільної значущості професії фахівця з фізичної культури і спорту.

У підсумку інтеграція освітніх компонентів у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту забезпечує єдність теоретичної та практичної підготовки, сприяє професійній адаптації першокурсників і розвитку їхніх ціннісних орієнтацій. В умовах війни

така інтеграція набуває особливої актуальності, оскільки поєднання онлайн і офлайн-форм навчання дозволяє зберегти якість освітнього процесу, підтримати психологічну стійкість студентів і створити середовище довіри.

Роль викладача і старших студентів у цьому процесі є визначальною: через приклад, спілкування та підтримку вони допомагають першокурсникам не лише адаптуватися до нових умов, а й відчувати себе частиною професійної спільноти.

Інтеграція, взаємодія і наставництво стають тими педагогічними чинниками, які перетворюють освітній процес на простір особистісного розвитку, професійного самоствердження та формування активної життєвої позиції майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Література

1. Лівак П. Є. Проблема дистанційного навчання майбутніх вчителів з фізичної культури під час російсько-української війни 2022. *Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини*. 2023. № 2(Б). С. 45–50.
2. Polyvianaia M., Yachnik Y., Fegert J. M., Sitarski E., Stepanova N., Pinchuk I. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*. 2025. Volume 25, Article number 236. P. 1–14.
3. Хомяк Г. Інтеграційний підхід у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2023. Випуск 68. С. 146–154.
4. Лисеменкова С. С. Професійна освіта через практику: ефективність проєктно-технологічного підходу. *Інноватика в освіті, дизайні та мистецтві* : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Одеса, 24–25 квітня 2025 року). Одеса: Університет Ушинського, 2025. С. 59–62.
5. Dyshko O., Bielikova N., Tsos A., Kosynskyi E. The influence of the educational process on the psychological state of students and teachers in Physics Culture and sports during the war. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2024. Vol. 28 №3. P. 102–107.
6. Гнидюк О., Токовенко О. Особливості педагогічної діяльності викладача як тренера у прикордонному виші під час війни. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. 2024. №2(37). С. 36–50.

7. Le H.-G., Sok S., Heng K. The Benefits of Peer Mentoring in Higher Education: Findings from a Systematic Review. *Journal of Learning Development in Higher Education*. 2024. September Issue 31. P. 1–29.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-45>

ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ЧЕРЕЗ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ

Шевченко В. І.

*здобувач другого (магістерського) РВО
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Холодний О. І.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики
фізичної культури та здоров'язбереження
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Мусхаріна Ю. Ю.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики
фізичної культури та здоров'язбереження
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Сучасний стан фізичного здоров'я школярів у закладах загальної середньої освіти України демонструє тенденцію до погіршення, що зумовлено низьким рівнем рухової активності, перевантаженням навчальної програми, соціальними чинниками, зокрема воєнною агресією росії, та відсутністю сформованої потреби регулярно займатися фізичними вправами [1, с. 28]. Медичні огляди показують, що кількість учнів із порушеннями постави та зору зростає приблизно в чотири рази, а проблема формування здоров'язбережувальної компетентності стала особливо актуальною в умовах дистанційного та змішаного навчання під час пандемії COVID-19 та воєнного стану.

Одним із перспективних шляхів покращення ситуації є активне впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, які допомагають подолати гіподинамію, відновити розумову працездатність та зменшити статичні навантаження на опорно-руховий апарат. Попри законодавчо закріплену необхідність проведення таких заходів (Закон України «Про фізичну культуру та спорт», Указ Президента України від 09.02.2016 р., Наказ МОН України № 1078 від 07.06.2017 р.), їхня практична реалізація залишається недостатньою, а механізми залучення школярів до самостійного виконання фізичних вправ ще не розроблені.

Метою дослідження є розробка та експериментальна перевірка ефективності організаційно-педагогічної технології формування фізичної культури особистості школярів середнього та старшого шкільного віку через фізкультурно-оздоровчі заходи в межах шкільного режиму дня.

Сучасні дослідники зазначають, що мета фізичного виховання – гармонійний розвиток учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою [4, с. 222]. Модернізація системи шкільного фізичного виховання відбувається на засадах компетентнісного підходу, який передбачає здатність учнів самостійно займатися фізичними вправами та досягати рекреаційно-оздоровчого ефекту [5, с. 4].

Особливого значення набувають здоров'язбережувальні технології, що забезпечують збереження та розвиток фізичного і психічного здоров'я учнів через безпечні умови навчання, оздоровчу фізичну активність та формування навичок здорового способу життя [2, с. 225]. Фізкультурно-оздоровчі заходи в навчальному процесі – гімнастика, рухливі перерви, фізкультурні хвилинки – ефективно підвищують рівень рухової активності дітей та сприяють зміцненню їхнього здоров'я [6, с. 62]. Важливою є також готовність педагога систематично застосовувати такі технології та проводити профілактично-просвітницьку роботу щодо безпеки та культури здорового життя [3, с. 89].

Експериментальне дослідження проводилося на базі закладів загальної середньої освіти протягом навчального року. У ньому взяли участь учні 5–11 класів (три вікові групи), їхні батьки, учителі фізичної культури та інші педагоги. Оцінювалися показники фізичної підготовленості, функціонального стану, рівень рухової активності та ставлення до уроків фізичної культури.

Розроблено організаційно-педагогічну технологію «Формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх закладів

засобами фізкультурно-оздоровчих заходів», що ґрунтується на компетентнісному й діяльнісному підходах. Вона складається з трьох блоків:

- концептуального – формування фізичної культури через активну діяльність самих учнів;
- змістово-процесуального – поетапне залучення до фізкультурно-оздоровчих заходів із урахуванням віку;
- критеріально-оцінного – система формувального оцінювання ефективності.

Основна ідея полягає у створенні умов, за яких учні стають активними учасниками процесу – організовують і проводять фізкультурні хвилинки та паузи, виконують вправи вдома під контролем батьків або самостійно. Технологія поєднує урочну, позаурочну й домашню форми діяльності, забезпечуючи безперервність фізичного виховання.

Опитування показало, що 72,5 % школярів позитивно ставляться до уроків фізичної культури, але у більшості шкіл майже не проводяться фізкультурні хвилинки чи рухливі перерви. Водночас 63,4 % учнів і 88,9 % батьків висловили бажання зробити такі заходи регулярними, а 83,2 % учителів фізичної культури підтвердили їхню доцільність.

Після впровадження технології кількість учнів, яким подобаються уроки фізкультури, зросла до 87,7 %, а бажаючих брати участь у заходах – до 85,7 %. Покращилися взаємини між учнями й педагогами, підвищилися соціальна активність і мотивація до занять. Тижневий обсяг рухової активності збільшився на 60–75 хв (до 150–165 хв на тиждень), 78,5 % школярів почали виконувати ранкову гімнастику вдома, 87,3 % – робити фізкультурні паузи під час навчання.

Фізична підготовленість учнів покращилася за всіма тестами: швидкість – +5 %, сила – +10 % у хлопців і +5 % у дівчат, спритність – +13 %, гнучкість – +20–30 % ($p < 0,01$). За результатами проби Руф'є кількість дітей із добрим і відмінним рівнем адаптації серця зросла на 16 %, що підтверджує оздоровчий ефект регулярних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Висновки:

1. Аналіз наукових джерел і нормативних документів (методичних рекомендацій МОН України, модельних програм) підтвердив, що провідною метою шкільного фізичного виховання є гармонійний розвиток учня через формування компетентностей, необхідних для соціалізації, самореалізації та усвідомленого вибору здорового способу життя. Ефективність цього процесу можлива лише за умови узгодженого використання всіх форм фізичного виховання – урочної, позаурочної, позакласної та позашкільної. Водночас виявлено

недостатнє використання потенціалу фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальному дні.

2. Розроблена організаційно-педагогічна технологія «Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів» забезпечує цілісний підхід до фізичного виховання, інтегруючи компетентнісний і діяльнісний аспекти. Вона поєднує урочну, позаурочну та домашню роботу, сприяючи активній участі школярів у фізкультурно-оздоровчій діяльності та розвитку відповідальності за власне здоров'я.

3. Експериментальна перевірка довела ефективність технології: зросла мотивація до занять фізичною культурою (на 15,2 %), участь у заходах (на 22,3 %), покращився соціально-психологічний клімат, тижневий обсяг рухової активності (на 60–75 хв) і показники фізичної підготовленості, особливо гнучкість (на 20–30 %, $p < 0,01$). Зафіксовано позитивні зміни у функціональному стані серцево-судинної системи, що підтверджує оздоровчий ефект технології.

Література

1. Білик О. М. Компетентнісний підхід у формуванні здоров'я-збережувальної поведінки учнів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2023. № 3(47). С. 28–33.

2. Ващенко О. М., Свириденко С., Марінушкіна О. Є., Покроєва Л. Д., Рябова З. В. Здоров'язберігаючі технології в контексті освітнього середовища. *Health & Education*. 2023. № 4. С. 222–230.

3. Здоров'язбережувальна складова освіти : навчально-методичний посібник / Н. Д. Кабус та ін. Харків : ХАНО, 2024. 196 с.

4. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2022/2023 навчальному році. Київ : МОН України, 2022. 24 с. URL: <https://mon.gov.ua>

5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти / М. І. Педан, В. В. Деревянко, С. В. Василенко, С. М. Дятленко. Київ : МОН України, 2022. 38 с.

6. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць VII Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 лютого 2021) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2021. 436 с.

ФОРМУВАННЯ ВІРНОЇ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шевченко О. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Мизіна Ю. М.

*студентка III курсу факультету спорту та фізичної культури
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Постановка проблеми. Школа і шкільна освіта упродовж останніх років не залишається не змінною – вона розвивається, а її розвиток зумовлюється розвитком суспільства, яке пред'являє нові вимоги до освіти. Сьогодні все більш беззаперечним стає те, що традиційна школа, яка орієнтована на передачу знань, вмінь і навичок, застаріла, оскільки темп наростання знань стає таким, що школа за ним не встигає [1, с. 9].

Соціокультурні зміни, інтегративні процеси в Україні створюють умови для модернізації освіти відповідно до вимог європейського освітнього простору. Ці перетворення викликають необхідність запроваджувати нові підходи до підготовки вчителів фізичної культури. Професійна діяльність, вимагає від учителя бути здатним до творчої організації освітнього процесу, здійснювати наукові дослідження педагогічного процесу з метою розробки і впровадження авторських методик та технологій навчання і виховання, вільно володіти методологією педагогіки, опановувати новими технологіями та інформаційними системами, узагальнювати передовий педагогічний досвід, критично оцінювати результати власної роботи, творчо працювати у напрямку професійного самовдосконалення. Найважливішою складовою змісту загальної освіти стає культурний компонент у системі виховання особистості [2, с. 106].

Успішне вирішення завдань фізичного виховання залежить від правильного поєднання різних фізичних засобів, зокрема, правильного

організування режиму дня учнів, забезпечення їх повноцінним харчуванням, дотримання гігієнічних вимог як у школі, так і вдома, кваліфікованого проведення занять фізичними вправами, регулярного загартовування організму за допомогою природних факторів, а також профілактичних і лікувальних заходів.

Основним шляхом покращення здоров'я школярів – є створення сприятливих соціально-економічних умов. Особлива роль у комплексі цих факторів належить руховому режиму, режиму дня, умовам навчання і організації фізичного виховання в школах [1, с. 23].

Мета роботи полягає у визначенні дієвих засобів впливу на формування вірної постави учнів закладів загальної середньої освіти.

Результати дослідження. На нашу думку в закладах загальної середньої освіти необхідно на належному рівні здійснювати урочну та позакласну роботу з фізичної культури. А саме, на уроках фізичної культури з метою формування вірної постави школярів необхідно використовувати вправи, передбачені навчальною програмою, зокрема основні гімнастичні вправи (правильні положення і рухи руками, ногами і тулубом), вправи з м'ячами, скакалками, акробатичні та танцювальні вправи, біля гімнастичної стінки, вправи для розвитку рівноваги.

Усі згадані вправи належать до категорії вправ загального розвитку, вони сприяють формуванню правильної рухової культури у дітей та зміцненню їх опорно-рухового апарату. Виконуючи основні рухи руками, ногами та тулубом, учень освоює ключові складові будь-якого руху (напрямок, амплітуду, ритм, темп) і навчається свідомо контролювати свої рухи. Опанувавши базові механізми кожного руху і навчившись комбінувати їх, учень удосконалює свої рухові навички, досягаючи гармонії між усіма їх компонентами. Завдяки цьому рухи стають точними, вільними і економними. Вправи загального розвитку сприяють вихованню у дітей навичок правильного дихання.

Для формування правильної постави та профілактики плоскостопості, що особливо важливо для учнів початкових класів, використовуються спеціальні вправи на кожному уроці. Акробатичні вправи мають різноманітний вплив на організм дитини, особливо на вестибулярний апарат, ефективно розвиваючи орієнтацію в просторі та відчуття рівноваги [3].

Танцювальні вправи сприяють формуванню правильної постави та легкої, невимушеної ходьби. Діти, слухаючи музику, вчаться синхронізувати свої рухи з музичним супроводом. Вправи на рівновагу допомагають дітям освоювати вміння зберігати рівновагу, що є важливою навичкою у повсякденному житті. Саме тому ці навички починають формуватися з дитячого віку через спеціальні вправи.

Ходьба і біг є природними рухами, що сприяють розвитку опорно-рухового апарату, займаючи важливе місце у фізичному вихованні молодших школярів.

Висновок. Отже, добре організований режим дня допомагає школярам правильно чергувати фізичну та розумову діяльність, перебування на свіжому повітрі та відпочинок. Саме активний відпочинок є важливою частиною позакласної роботи з фізичного виховання. Різноманітні заходи, включені до режиму дня шкіл, повинні бути спрямовані на покращення здоров'я учнів та їх фізичний розвиток.

Література

1. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.
2. Радул В. В., Кравцов В. О. Методологічні основи професійного становлення особистості вчителя : навчальний посібник. Кіровоград : ФО-П Александрова М. В., 2011. 264 с.
3. Шевченко О. В., Шевченко А. О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої : навчальний посібник. Кіровоград : Центр оперативної поліграфії, 2012. 252 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-47>

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Щербатюк Н. І.

*старший викладач кафедри фізичної культури та медико-біологічних
дисциплін Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Модернізація системи освіти в Україні викликає потребу переосмислення ролі фізичної культури як важливого чинника формування здорового способу життя, розвитку особистісних і соціальних компетентностей здобувачів освіти. У цьому контексті спортивний туризм виступає ефективним інноваційним напрямом, що поєднує освітні, виховні та оздоровчі функції фізичного виховання. Спортивний туризм в Україні функціонує як інтегрований компонент

державної системи фізичної культури і спорту, спрямований на зміцнення здоров'я населення, розвиток фізичних якостей, морально-вольових та інтелектуальних здібностей особистості. Здійснення означених завдань здійснюється через залучення громадян до участі у спортивно-туристичних походах різних категорій складності та змаганнях з техніки спортивного туризму [1, с. 59].

Педагогічна цінність туризму полягає у можливості одночасної реалізації ключових компетентностей, необхідних для формування успішної, соціально активної та екологічно свідомої особистості ХХІ століття. Вихід навчання за межі традиційного класного простору сприяє розвитку самостійності, ініціативності та здатності до навчання в реальних життєвих ситуаціях. Спортивний туризм комплексно впливає на формування особистості, поєднуючи навчальні, виховні, розвивальні та оздоровчі функції. Туристична діяльність є потужним засобом соціалізації, формування ціннісних орієнтацій, світогляду, морально-вольових якостей та життєвих компетентностей.

З педагогічної точки зору, туризм забезпечує реалізацію принципів діяльнісного, особистісно орієнтованого та компетентнісного підходів. У процесі туристичної діяльності здобувачі освіти набувають практичного досвіду взаємодії з природним середовищем, вчаться приймати рішення в нестандартних ситуаціях, розвивають відповідальність, дисциплінованість, уміння працювати в команді. Заняття спортивним туризмом поєднують елементи фізичного виховання, краєзнавства, екологічного виховання й рекреаційної діяльності. Процес підготовки до туристичних походів передбачає оволодіння різноманітними знаннями: з медицини, основ безпеки життєдіяльності, географії, екології та краєзнавства, що сприяє формуванню комплексних компетентностей, підвищенню рівня обізнаності та позитивно впливає на стан здоров'я й освітню діяльність дітей загалом [2, с. 120].

Особливе значення має виховний аспект туризму: участь у походах, експедиціях, змаганнях і краєзнавчих заходах формує в молоді патріотизм, любов до рідного краю, екологічну культуру, шанобливе ставлення до природи та історико-культурної спадщини. Туризм сприяє вихованню моральної стійкості, емоційної врівноваженості та здатності до саморегуляції.

Включення спортивно-туристичної діяльності до освітнього процесу сприяє формуванню здоров'язбережувальних компетентностей, розвитку екологічної свідомості, удосконаленню навичок командної взаємодії та підвищенню мотивації до занять фізичною культурою. Оздоровчий потенціал туризму полягає у

здійсненні туристичних подорожей, які поєднують помірні фізичні навантаження із задоволенням індивідуальних інтересів, потреб і уподобань учасників. Така діяльність сприяє психоемоційному розвантаженню, зниженню рівня стресу та забезпечує зміну звичного способу життя, що позитивно впливає на фізичний і психологічний стан людини. Тому часто спортивний туризм ототожнюють зі спортивно-оздоровчим туризмом.

Спортивно-оздоровчий туризм, як правило, реалізується у сприятливих кліматичних умовах та на екологічно безпечних територіях, що створює оптимальні передумови для рекреації. Його специфічною особливістю є доступність для осіб із різним рівнем туристського досвіду та фізичної підготовленості, що зумовлює його універсальний характер і можливості для залучення різних вікових груп населення [4, с. 89].

Інноваційний аспект спортивного туризму проявляється у впровадженні сучасних технологій – використанні цифрових карт, GPS-навігації, мобільних додатків для побудови маршрутів, а також у застосуванні інтерактивних методів навчання. Інновації підвищують інтерес учнів, забезпечують інтерактивність навчання й розширюють можливості практичної підготовки. Такий підхід забезпечує міждисциплінарну інтеграцію знань з географії, біології, екології, безпеки життєдіяльності та фізичної культури.

Розглядаючи перспективи розвитку спортивного туризму, доцільно акцентувати увагу на його вираженому соціальному спрямуванні. На відміну від більшості інших форм рекреаційної діяльності, спортивний туризм характеризується високою доступністю для широких верств населення. У цьому контексті пріоритетним завданням виступає інтеграція спортивного туризму в соціальну систему організації літнього дитячого оздоровлення, що сприятиме підвищенню ефективності рекреаційних заходів і формуванню здорового способу життя серед молоді [3]. Важливою умовою ефективного впровадження спортивного туризму у шкільну практику є розвиток туристичної інфраструктури та кадрового потенціалу. Перспективи розвитку спортивного туризму в умовах модернізації освіти полягають у створенні сучасного навчально-методичного забезпечення, підготовці педагогічних кадрів нової генерації та організації безпечного освітнього середовища для проведення туристичних змагань і практичних занять.

Спортивний туризм має значний потенціал для інтеграції в сучасний освітній процес, особливо в умовах модернізації освіти в Україні, зокрема в контексті реалізації концепції Нової української

школи (НУШ). Він є потужним засобом реалізації завдань сучасної освіти та сприяє формуванню гармонійно розвиненої, фізично активної, соціально відповідальної особистості, здатної до самовдосконалення й ефективної діяльності у суспільстві.

Література

1. Дишко О. Л. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до спортивно-туристичної діяльності. *Педагогічні науки: теорія та практика*. № 3 (47). 2023. С. 56.
2. Лісовський А. С., Федчук Р. І., Гарбар В. В. Спортивний туризм у системі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія «Педагогічна»: Концептуальні основи розбудови сучасної природничо-математичної та фізико-технологічної освіти*. Кам'янець-Подільський, 2022. № 28. С. 118–121.
3. Писарева І. В., Григоренко А. Ю. Дослідження сучасного стану та перспектив розвитку спортивного туризму в Україні. *Економіка та суспільство*. 2021. Випуск 33. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/955/913> (дата звернення: 04.11.2025).
4. Сірий О. М. Характерні особливості спортивно-оздоровчого туризму. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту* : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький : ХГПА., 2023. С. 88–90.

НАПРЯМ 3. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ВІД ІСТОРІЇ ДО НОВИХ ПРАКТИК

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-48>

ПЕРСПЕКТИВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СТУДЕНТСЬКІЙ ВОЛЕЙБОЛЬНІЙ КОМАНДІ

Жула В. П.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Жула Л. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Розвиток спорту на сучасному етапі вимагає постійного оновлення та вдосконалення тренувального процесу. Особливо складність організації навчально-тренувального процесу суттєво зростає, коли мова йде про команди, що поєднують спортивну діяльність із навчанням у закладах вищої освіти. Така подвійна зайнятість потребує індивідуалізованого підходу до гнучкого графіку тренування, ефективної комунікації між тренерами й гравцями та вміння організовувати командну взаємодію на основі взаєморозуміння й довіри.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення підходів до організації підготовки студентських команд до змагального періоду в умовах сучасного освітнього середовища та спортивної конкуренції, адже вони функціонують на межі між аматорським спортом (з орієнтацією на навчання) та спортом вищих досягнень (з вимогою високих результатів).

Практичний досвід авторів, які щоденно взаємодіють зі спортсменками у межах тренувального процесу, дозволяє розглядати це питання не лише в теоретичному, але й у прикладному аспекті.

Найкращих результатів у фізичному розвитку студенток можна досягти при максимальному врахуванні індивідуальних рухових параметрів, соціально-психологічних факторів та морфофункціональних здібностей організму [2, с. 5].

Складовою частиною у плануванні та проведенні навчально-тренувального процесу групи спортивного педагогічного удосконалення є поточний контроль за освоєнням техніко-тактичних дій у волейболі за допомогою завдань та виконання конкретних залікових нормативів [1, с. 5].

Одним із перспективних напрямів удосконалення навчально-тренувального процесу є впровадження варіативних моделей мікроциклів [4, с. 556], які дозволяють чергувати високі та низькі навантаження, враховуючи календар змагань. Застосування «коротких праймер-сесій» у період іспитів чи модулів дозволяє підтримати специфічні навички без перевантаження.

Також перспективним є використання комплексних координаційних вправ, які не лише розвивають технічні якості, але й допомагають підтримувати психологічну стабільність спортсменок у складних умовах змагальної діяльності [4, с. 152].

Розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості: відеоаналіз (Hughes & Bartlett) для розбору матчів та індивідуальних дій; онлайн-платформи для моніторингу навантажень (застосування суб'єктивних шкал, відстеження сну й відновлення); інтерактивні додатки для комунікації тренерів та спортсменок (спільні календарі, індивідуальні завдання). Такі інструменти роблять тренувальний процес більш прозорим і контрольованим, що особливо важливо для студентської команди, де академічне навантаження нерідко обмежує час на спільні заняття.

Як показали спостереження, саме психологічна стабільність визначає якість виступів у ключові моменти матчів. Перспективним є системне впровадження: ментальних тренувань (візуалізація ігрових сценаріїв, дихальні практики); групових обговорень для підвищення командної єдності; індивідуальної психологічної підтримки, що особливо важливо для спортсменок у віковому діапазоні 17–21 року [1, с. 56–58]. Наукові дослідження підтверджують, що психологічний компонент тренувального процесу не менш значущий, ніж фізичний чи технічний [4, с. 306].

Зважаючи на інтенсивність календаря змагань жіночої Вищої ліги України з волейболу, особливу увагу слід приділяти профілактиці травм та системному відновленню. Серед перспективних напрямів: самоконтроль інтенсивності тренувального навантаження (щоденник

самоконтролю) [3, с. 288], регулярні відновлювальні сесії (йога, розтяжка, масаж), моніторинг навантажень.

Для збереження балансу між академічною успішністю і спортивною результативністю, що є базовою умовою для стабільного функціонування команди, необхідна гармонізація спорту й освіти, де перспективи полягають у створенні адаптивних тренувальних графіків під навчальний розклад; застосуванні індивідуальних навчально-спортивних планів для студенток-волейболісток; інтеграції елементів педагогічної підтримки у щоденну діяльність тренерського штабу.

Отже, перспективи удосконалення тренувального процесу студентської волейбольної команди можна окреслити такими напрямками: впровадження інноваційних моделей періодизації та координаційних вправ; активне використання сучасних цифрових технологій для аналізу та контролю; системне посилення психологічної підготовки; удосконалення відновлювальних практик і профілактики травматизму; гармонізація навчальної та спортивної діяльності.

Таким чином, подальший розвиток жіночої волейбольної команди «Університет-ШВСМ» буде залежати від здатності тренерського штабу інтегрувати наукові інновації з практичними умовами студентського середовища, що забезпечить стійкий прогрес та конкурентоспроможність у Вищій лізі України з волейболу серед жіночих команд.

Аналіз практичних аспектів підготовки ЖВК «Університет-ШВСМ» у змагальний період засвідчив, що ефективність діяльності студентської волейбольної команди формується не лише через дотримання методичних принципів, але й завдяки інтеграції особистих спостережень, уваги до мікроклімату та перспективного планування.

Особисті спостереження дозволили побачити специфіку динаміки тренувального процесу, яка залежить не лише від структури мікроциклів, але й від навчального навантаження спортсменок. Це підтвердило необхідність гнучкої адаптації планів, що враховують ритм академічного календаря, а також роль тренера як уважного діагноста процесів, які відбуваються у колективі.

Підготовчий етап виявився критичним для формування командного духу та позитивного мікроклімату. Саме у цей час закладається фундамент згуртованості, визначаються неформальні лідери, формується культура взаємопідтримки. Спостереження й наукові дані [3, с. 328] підтверджують, що психологічна єдність та атмосфера довіри у команді значною мірою визначають стабільність виступів протягом сезону.

Перспективи удосконалення тренувального процесу тісно пов'язані з інтеграцією інноваційних методик, сучасних технологій та

психологічної підтримки. Використання відеоаналізу, цифрових інструментів моніторингу, а також розвиток відновлювальних практик і профілактики травм є ключовими напрямками, які здатні підвищити результативність і водночас зберегти здоров'я студенток-спортсменок.

Висновки

В процесі дослідження визначено, що ефективність навчально-тренувального процесу жіночої студентської волейбольної команди у змагальний період залежить від комплексного підходу, де поєднуються педагогічна чуйність і здатність до рефлексії, формування командної єдності й позитивного мікроклімату та впровадження сучасних методів і технологій.

Практичні спостереження у поєднанні з науковими положеннями підтверджують, що підготовка у студентському спорті не може зводитися лише до технічної чи фізичної складової. Вона є багатовимірним процесом, у якому центральне місце посідає людський фактор – взаємодія, довіра, психологічна стійкість і прагнення до спільної мети.

Перспективи розвитку студентського волейболу полягають у впровадженні сучасних технологій, посиленні відновлювальної підготовки та інтеграції навчального й спортивного процесів, що забезпечить баланс між академічною успішністю та спортивними результатами.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що досвід жіночої волейбольної команди «Університет-ШВСМ» підтверджує положення сучасної спортивної науки де ефективна підготовка у студентському спорті можлива лише за умови комплексного підходу, який враховує багатовимірність особистості спортсменки та специфіку її соціального середовища.

Література

1. Жула В. П. Спортивно-педагогічне удосконалення з волейболу: навч.-метод. посібник для студентів ЗВО спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Чернігів : НУЧК, 2021. 64 с.
2. Жула Л. В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2010. 20 с.
3. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів : [підручник]. К. : «МП Леся», 2015. 396 с.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : [підручник]. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.: іл.

ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КОМАНДИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТОК

Олійник І. С.

*доктор філософії з галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Олійник М. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Швидкий розвиток спорту як за кордоном, так і в нашій країні висуває на перший план питання впровадження психологічних знань у сферу спорту та фізичної культури. Практика незмінно підтверджує важливість залучення професійних фахівців, зокрема тренерів і психологів, які ефективно застосовують сучасні методики та наукові підходи у підготовці спортсменів. Традиційна система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань значною мірою вичерпує свій потенціал. Стан українського спорту нині перебуває на стадії формування системи психологічного супроводу спортсменів, що зумовлює необхідність впровадження результатів психолого-педагогічних досліджень у практику спортивної діяльності.

Дослідження, представлене в цій науковій праці, зосереджено на вивченні особливостей психологічного забезпечення команди юних футболісток.

Вивчення спортивної психології пов'язують з кінцем XIX – початком XX ст. Різкий розвиток спорту призвів до потреби наукового супроводу спортивної діяльності та обумовив низку наукових досліджень. Фахівці в галузі психології спорту наголошують на важливості інтеграції й упровадження досягнень психології у практику підвищення ефективності підготовки спортсменів (Черепехіна О.А., 2006; Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І., 2017; Олійник Н.А, Войтенко С.М., 2020; Терещенко Л.А., 2020; Moore, 2016; Sebbens, Hassmen, Crisp, Wensley, 2016; Swann, Telenta, Draper, Liddle, Fogarty, Hurley, Vella,

2018). На їхню думку, психологічний супровід підготовки спортсменів, має бути сконцентований не стільки на ліквідацію небажаних проявів психіки, скільки на активізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального та змагального процесу, результативності і надійності змагальної діяльності, на «психологічно доведену організацію всього процесу багаторічної підготовки спортсменів» (Воронова, 2019).

У сучасних умовах зростання спортивної конкуренції та підвищення вимог до досягнень як окремих спортсменів, так і команд загалом, особливого значення набуває питання організації психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності. Це охоплює міжособистісну взаємодію та оптимізацію процесів, що сприяють покращенню результативності у спорті.

Метою нашої роботи є дослідження особливостей психологічного супроводу команди юних футболісток.

Методи дослідження. Нами був проведений аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі «Інтернет» з проблеми дослідження.

Основною метою психології спорту є дослідження психологічних закономірностей формування та розвитку спортивної майстерності як індивідуальних спортсменів, так і команд. Це включає вивчення психологічних якостей, необхідних для успішної участі у змаганнях, а також створення науково обґрунтованих методик підготовки до змагальної діяльності та тренувального процесу.

Дані зарубіжних та вітчизняних досліджень в галузі психології спорту Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І. [6], Moore [8], Sebbens, Hassmen, Crisp, Wensley [9], свідчать, що професійна діяльність психолога тісно пов'язана з поняттями «замовника», «користувача» та «клієнта» психологічною інформацією, які у спорті набуває важливого значення. Отже, слід вказати на те, що своєю працею спортивний психолог деталізує соціальний запит на власну професіональну діяльність та формує передумови для соціального статусу своєї професії. Основний результат професійної діяльності спортивного психолога залежить, передусім, від завдань, які постають перед ним в процесі підготовки спортсменів в період змагань та в навчально-тренувальному процесі, від вибору психологічних методик та методів психологічної підготовки, від рівня компетентності.

Основними завданнями сучасної спортивної психології є визначення шляхів інтеграції її напрацювань у практику підготовки спортсменів, що в умовах сьогодення набуває особливого значення. Професіоналізація сучасного спорту не лише сприяла вдосконаленню традиційних систем управління та підготовки спортсменів, але й

виставила акцент на необхідності включення психологічного супроводу як складової частини загальної системи підготовки, що забезпечує гармонійний та ефективний розвиток спортивної діяльності.

Система підготовки юних спортсменів до змагань формувалася протягом тривалого часу. Проте варто зазначити, що її сучасний стан не завжди відповідає очікуванням тренерів. Унаслідок цього все більш очевидною стає необхідність посиленої уваги до заходів із психологічного супроводу підготовки спортсменів поряд із фінансовим, організаційним та медичним забезпеченням. Особливо важливою є психологічно обґрунтована організація процесу багаторічної підготовки спортсменів [2, с. 144; 6, с. 14].

Процес науково-методичного забезпечення психологічного супроводу має бути спрямований не стільки на усунення негативних психічних проявів, скільки на мобілізацію психологічних ресурсів для підвищення ефективності тренувальних програм, змагальної надійності та результативності спортсменів.

Роль спортивного психолога полягає у співпраці як з тренерами, так і зі спортсменами. Головним фокусом роботи психолога є своєчасна підтримка спортсменів у складних життєвих ситуаціях, а також ненав'язливе інформування тренерів щодо актуальних питань спортивної психології та сучасних методик роботи. Водночас сам рівень психологічної обізнаності тренера часто є недостатнім для повноцінної підготовки спортсменів до змагань, що зумовлює необхідність активної участі спортивного психолога як у змагальний період, так і під час навчально-тренувального процесу. Така співпраця є невіддільною складовою досягнення високих результатів у спортивній діяльності [7, с. 306].

Важливість психологічної підготовки тренера обумовлена тим, що він є неодмінною частиною спортивного колективу та відіграє вирішальну роль у досягненні його успішності. Дослідження показали, що специфіка взаємодії між тренером і командою істотно впливає на кінцеві результати спортивної діяльності. Наприклад, було встановлено, що тренер має контролювати міжособистісну взаємодію всередині команди, забезпечуючи психологічну стійкість членів команди та формуючи позитивний морально-психологічний клімат [3, с. 46].

Результати наукових досліджень також свідчать про те, що стиль спілкування тренера суттєво впливає на результативність спортсменів. Зокрема, ефективний стиль спілкування корелює із очікуваннями спортсменів та відрізняється залежно від рівня їхньої індивідуальної успішності. Для «успішних» спортсменів важливими чинниками

виявляються такі, як визнання тренером своїх помилок, активність і самовідданість, готовність прислухатися до думки команди, регулярні консультації від тренера, вимогливість до себе та інших. Для «менш успішних» спортсменів пріоритетними характеристиками стилю комунікації тренера виступають чіткий розподіл функціональних обов'язків, похвала за успіхи, стимулювання ініціативи спортсменів та підтримання позитивної атмосфери взаємовідносин у команді.

Ці аспекти підкреслюють важливість належної уваги до розвитку як індивідуальної, так і командної психології в рамках загальної системи спортивного тренування [8, с. 63].

Діяльність спортивного психолога в команді зосереджена на психологічному забезпеченні підготовки як окремих спортсменів, так і колективу загалом. Основні напрями роботи психолога в спорті охоплюють:

- психодіагностику тренерів та спортсменів;
- профілактику несприятливих чи патологічних психічних станів серед спортсменів, а також запобігання негативним явищам у колективі;
- психогігієнічний супровід спортивної діяльності, сприяння командоутворенню та зміцненню взаємозв'язків у команді;
- психологічну підготовку спортсменів;
- реадaptaцію та реабілітацію як тренерів, так і спортсменів;
- корекцію негативних станів, реакцій та деструктивної поведінки;
- консультування тренерів та членів команди [1, с. 48; 6, с. 21].

Психодіагностика є важливою складовою роботи спортивного психолога. Це процес застосування психологічних методик для оцінки психічних процесів, якостей і станів спортсменів, які впливають на успішність їхньої діяльності. Основна мета психодіагностики – глибоке вивчення особистості спортсмена та його можливостей у конкретних умовах спортивної діяльності. Дослідження охоплюють такі аспекти:

- 1) розвиток та функціонування психічних процесів;
- 2) актуальні та домінуючі психічні стани;
- 2) особистісні риси спортсмена;
- 3) соціально-психологічні особливості взаємодії у колективі [5, с. 12].

Рекомендації психолога можуть адресуватися тренерам, спортсменам, масажистам, лікарям, керівникам, родичам, товаришам по команді та іншим особам, що впливають на психоемоційний стан спортсмена. Усі рекомендації мають бути ґрунтовними, формуючись із врахуванням загальних психологічних закономірностей і специфічних

особливостей спортсменів у різних умовах діяльності. Вони можуть стосуватися відбору кандидатів для певного виду спорту, організації тренувального чи змагального процесу і навіть режиму дня [2, с. 145; 10, с. 58].

На думку Воронової В.І. [1, с. 49], спортивний психолог має бути не лише фахівцем із діагностики, але й педагогом-психологом. Сучасний професіоналізм у цій сфері передбачає не лише володіння теоретичними основами та методами дослідження, а й уміння своєчасно й тактовно передавати тренеру або спортсмену необхідні знання та рекомендації. Психолог також має успішно володіти техніками впливу, адже їхня роль не менша, ніж методи дослідження.

У психологічній підготовці розрізняють чотири види:

- 1) загальна підготовка до змагань;
- 2) підготовка до тривалого тренувального процесу і навантажень;
- 3) спеціальна підготовка до конкретних змагань;
- 4) корекція психоемоційного стану на заключному етапі перед

вирішальними змаганнями.

Керування поведінкою і станом спортсмена здебільшого застосовується за наявності недоліків у попередній психологічній підготовці або за необхідності миттєвої корекції психічного стану. Це може відбуватися як напередодні змагань, так і безпосередньо в день виступу – перед стартом, під час перерв між етапами або після завершення заходу. Подібна взаємодія проводиться і під час тренувань: перед виконанням вправ, після них або у межах окремих тренувальних циклів [9, с. 6].

Висновки. Психологічний супровід спортивної команди являє собою сукупність спеціальних заходів, спрямованих на оптимізацію процесу підготовки спортсменів у рамках тренувальної та змагальної діяльності. У процесі проведеного дослідження було проаналізовано особливості психологічного супроводу команди, діяльність спортивного психолога та специфіку міжособистісної взаємодії в колективі юних футболісток.

Зміст психологічного супроводу охоплює такі аспекти, як психодіагностика, створення рекомендацій на її основі, консультування тренера та спортсменок, а також корекційну роботу, що включає усунення негативних психоемоційних станів, посилення згуртованості команди, навчання методам психорегуляції та інші заходи. Окрім цього, важливе місце займає і психологічна підготовка спортсменів до виступів.

Література

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. 2-ге вид., без змін. Київ : Нац. Ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література; 2019. С.44–64.
2. Олійник Н. А, Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ. 2020. 240 с.
3. Петровська Т. В, Воронова В. І, Гринь О. Р та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Київ : Видавець Позднишев. 2021. 166 с.
4. Терещенко Л. А. Феномен психологічної проблеми в консультуванні. Практичний психолог : Дитячий садок. 2020. С. 33–38.
5. Черепехіна О. А. Особливості психологічної готовності психологів до професійної діяльності у спорті : автореф. дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2006. 23 с.
6. Ямчук Т. Ю., Алмаші С. І. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напрямку підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачєво : МДУ, 2017. 37 с.
7. Fedorchuk S, Lysenko E, Shynkaruk O. (2019). Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. *European Psychiatry*, Vol. 56 (Supplement April 2019). P. 306–307.
8. Moore M. A. (2016). Do psychosocial services make the starting lineup? Providing services to college athletes. *Journal of Amateur Sport*, 2(2). P. 50–74.
9. Sebbens J., Hassmen P., Crisp D., &Wensley K. (2016). Mental health in sport: Improving the early intervention knowledge and confidence of elite sport staff. *Frontiers in Psychology*. P. 1–9.
10. Swann C., Telenta J., Draper G., Liddle S., Fogarty A., Hurley D., &Vella S. (2018). Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of Sport & Exercise*, 35. P. 55–64.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА «ЛЮДСЬКОГО ФАКТОРУ» В СПОРТІ

Філіппов М. М.

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри медичної біології і спортивної дієтології
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Ільїн В. М.

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри медичної біології і спортивної дієтології
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Враховуючи все зростаюче соціальне значення спорту, визначаючи його досягнення для оцінки стану соціальної системи, слід відзначити ту величезну відповідальність, що покладається на плечі спортсмена в сучасних умовах військового стану, коли він захищає честь держави на міжнародних змаганнях. Зрозуміло, що лише розуміння такої відповідальності вже визиває у психіці спортсмена різноманітні ланцюгові реакції.

Відомо, що поняття «людський фактор» включає комплекс різноманітних резервних можливостей людини, які забезпечують реалізацію функціонування його фізіологічних систем, психічних властивостей, а також психофізіологічних компонентів особистості в екстремальних ситуаціях [4]. До них належать: професійна ерудиція, аналітичні здібності, вміння правильно приймати рішення, швидкість аналізу, адекватність вирішення ситуації та чітка його реалізація, вміння не тільки оцінити виникаючі професійні труднощі, але і непрямі впливи, обумовлені навколишнім і соціальним середовищем [3]. Проведені в цій галузі теоретичні дослідження та накопичений практичний досвід спеціалістів спорту свідчать про те, що організм тренованої людини має значні приховані резерви, виявити які дуже складно [1, 2].

Психофізіологічний аналіз змагальної діяльності дозволяє виявити закономірності внутрішніх і зовнішніх збурюючих впливів на організм, розрахувати можливі відхилення в стабільності функціонування фізіологічних систем організму [6].

Уявляється, що до психофізіологічних компонентів функціональних можливостей організму, які забезпечують його змагальну діяльність, відносяться, крім професійної підготовленості: аналітичні здібності, вміння вірно приймати рішення, швидкість аналізу, швидка оцінка складності і побічних впливів, що виникають.

При виборі критеріїв оцінки «людського фактору» в спорті важливо враховувати: вплив інформаційних потоків на успішність змагальної діяльності; стан основних сенсорних систем; з'ясування зовнішніх і внутрішніх алгоритмів організації функціональних систем. До такого аналізу включається і прогнозування працездатності спортсмена, для чого здійснюється: збір інформації про закономірності діяльності фізіологічних систем; оцінка якісних і кількісних характеристик поточної інформації; імітаційне моделювання протікання передбачаємих процесів і ситуацій; прогнозування можливих помилок [10].

Безперервне збільшення факторів, що визначають ступінь тренувального впливу (кількість тренувань у мікроциклі, інтенсивність і обсяг фізичних вправ, режими чередування роботи і відпочинку і т.д.), постійне ускладнення техніки спортивних вправ приводять до накопичення загальної кількості відмовленостей у різних системах [2]. У зв'язку з цим застосовуються спеціальні засоби, які спрямовані на підвищення надійності систем у цілому. Тому виникає насущна потреба у вирішенні задач підвищення ефективності функціонування організму при мінімізації або оптимізації загальних витрат (енергетичних, психологічних, людських і матеріальних). Для вирішення цієї проблеми необхідно вирішення ряду складних задач, що зв'язані:

- із оптимальним розподілом людських і матеріальних ресурсів між різними засобами підвищення надійності на ранніх етапах підготовки спортсменів, в тому числі при тренуванні дітей, коли по суті відбувається процес проектування і побудови майбутнього висококваліфікованого спортсмена;
- із оптимізацією методики навчання спортивній техніці з урахуванням можливостей її модернізації і, таким чином, підвищенням надійності функціонування систем організму;
- із обґрунтуванням оптимальної технології тренувальних режимів;
- із забезпеченням оптимальних режимів і інструментальних обсягів медико-біологічного і психологічного контролю в обслуговуванні спортсмена у залежності від віку і кваліфікації;
- із обґрунтуванням оптимальної надійності систем організму у цілому.

Психофізіологічна проблема надійності професійної діяльності спортсмена включає такі процеси як: відчуття, сприйняття, орієнтація, прийняття рішення та його реалізація [11].

Повна і послідовна обробка інформації до дії, тривалість якої може бути менше секунди, складається з кількох етапів, на кожному з яких є вірогідність допустити помилку. Певну роль у виникненні відмовленостей також є вірогідність хибних передбачень. Навіть, якщо об'єктивні факти наявні, спортсмен може не помічати їх. На мозок у процесі напруженої психоемоційної спортивної діяльності впливає значний потік інформації, яку він не завжди встигає обробити. Тому у такій ситуації може сприйматися тільки її частина.

Однією з проблем «людського фактору» в спорті є подолання стану стомлення [7, 8]. Він розвивається під впливом змагальної діяльності, а також у результаті додаткового впливу на організм компонентів обставин, що склалися (численних інформаційних подразників, змін шуму, температури, вологості тощо).

Аналіз механізмів надійного функціонування окремих компонентів фізіологічних систем чи організму в цілому виявляє такі закономірності, які дозволяють визначити їхню біологічну варіативність та значимість при фізичних та емоційних навантаженнях в умовах змагальної діяльності [6, 11]. Достатність резервів організму при цьому залежить від якості сформованості функціонального стану спортсмена під дією зовнішніх факторів та особистісних характеристик. Основними компонентами функціонального стану організму спортсмена при цьому є: 1) стан оперативного спокою, що визначає готовність спортсмена до діяльності змагання; 2) стан адекватної мобілізації, що характеризує спортсмена вже у процесі змагання; 3) стан динамічного узгодженості, коли реакція неадекватна навантаженню чи необхідна психофізіологічна відповідь відповідає можливостям спортсмена.

Динамічна узгодженість, по суті, є стресом, а момент переходу до нього стану адекватної мобілізації визначає стійкість спортсмена до стресу. Тобто, для забезпечення надійності спортсмена необхідна певна психофізіологічна підготовка [10], яка повинна включати комплекс спеціальних засобів і підходів. Фізіологічною основою такої підготовки, у першу чергу, є формування системи нервових зв'язків, які утворюють функціональні системи організму і спеціалізовані динамічні стереотипи [5]. При цьому виникають певні зв'язки відповідних реакцій на зовнішні і внутрішні подразники, формуються адекватні їх значенню вегетативні проявлення. До компонентів психофізіологічної підготовки також включаються різноманітні засоби і прийоми, які формують певні вміння та навички. Її комплексність ґрунтується на таких найбільш важливих складових: сенсорному, руховому і вегетативному.

Сенсорний – включає формування вибіркової спрямованості уваги, її обсягу, розподілу і переключення. *Руховий* – спрямований на зменшення кількості зайвих рухових дій, їх амплітуди, зростання швидкості основних і корегуючих рухів, розвиток спеціальної фізичної витривалості. *Вегетативний* – сприяє утворенню, разом з динамічним стереотипом, своєрідного вегетативного стереотипу.

Усі перелічені компоненти такої підготовки залучаються до неї за принципом взаємосодійсності досягненню необхідного позитивного результату.

Таким чином, проблема «людського фактора» в спорті є комплексною, що базується на концептуальних знаннях теорії основних властивостей нервової системи, адаптаційних можливостях організму спортсмена, змісті психофізіологічної підготовки.

Література

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2015. 276 с.
2. Вейнберг Р.С. Психологія спорту: підручник. Київ: Олімпійська література, 2014. 334 с.
3. Клименко Г.В., Ільїн В.М., Філіппов М.М. Особливості психофізіологічного стану студентів, що займаються вітрильним спортом. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 10 (29). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2020. С. 191-196.
4. Кокун А.Н. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: Психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Київ: Миленіум, 2004. 265 с.
5. Майдіков Ю.Л., Корсун С.І. Нервова система та психічна діяльність людини. Навчальний посібник. Київ: 21 століття, 2007. 280 с.
6. Ільїн В.М., Філіппов М.М., Лізогуб В.С., Виноградов В.Є., Безкопильний О.П. Хронобіологічні аспекти адаптації у спорті» Підручник. Київ: Олімп.л-ра.2024. 262 с.
7. Ільїн В.М., Філіппов М.М., Виноградов В.Є. Хронічна втома в спорті. Монографія. Київ: Видавн.дім «Кондор». 2025. 240с.
8. Pyin V.M., Filippov M.M., Vinogradov V.E. Features of physical performance in athletes without and with signs of chronic fatigue. Вісник Черкаського університету. 2024. №2. С. 29-34.
9. Філіппов М.М. Надійність роботи спеціаліста, який працює у надзвичайних та екстремальних умовах: психофізіологічна проблема.- В кн.: Мат-ли Міжнародн. Форуму (Коломінські читання). Київ: МАУП. 2009. С. 29-37.

10. Філіппов М. М. Психофізіологія функціональних станів : навчальний посібник. Київ : Видавн. дім «Персонал». 2012. 240 с.

11. Філіппов М. М., Тимошкін В. М. Психофізіологічні уявлення про надійність у спорті. *Міжнародний медико-філософський журнал «Інтегративна антропологія»*. 2014. № 1 (23). С. 49–52.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-51>

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ОВОЛОДІННЯ РУХОВИМИ ДІЯМИ У ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ

Шевченко К. В.

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету спорту та фізичної культури*

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка

м. Кропивницький, Україна

Науковий керівник: Сундукова І. В.

кандидат психологічних наук, доцент

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка

м. Кропивницький, Україна

У сучасному спортивному середовищі зростає потреба у вдосконаленні методів навчання рухових дій, зокрема у футболі, що зумовлюється посиленням інтересом до підвищення ефективності підготовки спортсменів. Футбол є одним з найпоширеніших видів спорту у світі, що активно розвивається не лише на професійному, а й на аматорському рівні.

Успішність виступів команд значною мірою залежить від рівня технічної та тактичної підготовки гравців, яка, у свою чергу, базується на якісному засвоєнні рухових дій. Останні десятиліття відзначаються активним розвитком жіночого футболу, що зумовлює потребу в науковому вивченні особливостей підготовки спортсменок.

У жіночому футболі спостерігається перевага комбінаційного стилю гри з акцентом на короткі передачі, точність прийому м'яча, узгодженість командних дій, тощо. Рухові дії у жіночому футболі визначаються системою координованих м'язових актів, спрямованих

на виконання ігрових завдань: пересування, ведення, передачі, ударів, відбору м'яча та маневрування на полі [2].

Формування рухових навичок у жіночому футболі не є спонтанним процесом, а вимагає наявності чіткої послідовності дій, побудованої відповідно до закономірностей моторного навчання. При цьому слід враховувати, що процес засвоєння рухових дій у футболі є циклічним, з періодами формування, стабілізації та автоматизації навичок [5]. Ефективна організація такого процесу дозволяє не лише оптимізувати навчальний час, але й сприяти збереженню мотивації до занять та підвищенню загального рівня підготовки.

Особливості побудови процесу навчання рухових дій у жіночому футболі визначаються низкою чинників, серед яких провідне місце посідають вікові та кваліфікаційні характеристики спортсменок. Розуміння цих параметрів дозволяє вибудувати навчальний процес відповідно до рівня розвитку нервової, м'язової, опорно-рухової системи, психоемоційного стану та попереднього досвіду особистості.

У дитячому віці навчання рухових дій спирається на природну рухову активність, ігрову мотивацію та здатність до швидкого наслідування. У цей період формуються елементарні координаційні структури, які надалі стають основою для складніших технічних прийомів. Діти 6–9 років виявляють високу здатність до засвоєння нових рухів через емоційне сприйняття, тому доцільно використовувати ігрові завдання, моделювання ситуацій та повторення в невимусненій формі. Навчальні вправи мають бути різноманітними, короткотривалими, із частою зміною завдань. На цій стадії рухові навички формуються у вигляді орієнтовних дій, які згодом потребуватимуть уточнення та стабілізації. Тренер повинен враховувати, що у цьому віці ще не сформована здатність до тривалого зосередження, тому необхідно варіювати форми подання навчального матеріалу, чергувати статичні й динамічні вправи, акцентуючи увагу на правильному виконанні без надмірного тиску на результат [3].

У віці 10–12 років спостерігається підвищення здатності до концентрації уваги, розвитку аналізу та самоконтролю. Зростає рівень координаційних можливостей, що відкриває ширші можливості для навчання спеціалізованим технічним діям: прийому м'яча, веденню, передачі, ударам. Рухові дії стають більш структурованими, набувають елементів автоматизації.

На цьому етапі доцільно впроваджувати індивідуалізовані коригувальні завдання, доповнюючи їх поясненням техніки та аналізом помилок. Діти здатні усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між рухом і його результатом, що слід використовувати під час навчання тактичних дій, пов'язаних із прийняттям рішень. У цей період

формуються навички взаємодії в команді, розвивається почуття партнерства, тому вправи з групової взаємодії сприяють не лише навчанню техніці, а й соціалізації особистості.

Підлітковий вік (13–15 років) характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами, що відображається на швидкості, силі, витривалості та загальній працездатності. У структурі навчання в цей період зростає частка спеціалізованих вправ, спрямованих на вдосконалення технічних дій у змінених умовах, під тиском суперника, з обмеженням часу. Це сприяє розвитку здатності до прийняття оперативних рішень, підвищення надійності навички та її адаптації до ігрової ситуації. Підлітки прагнуть до самоствердження, тому ефективним буде включення до тренувального процесу елементів змагальної діяльності, самостійного аналізу, оцінки результатів. Особливе місце посідає робота над помилками, що має здійснюватися не через осуд, а через мотиваційний діалог між тренером і спортсменом [1].

У віці 16–18 років відбувається завершення формування основних соматичних і психофізіологічних систем, що дозволяє інтенсифікувати навчальний процес і переходити до ускладнених техніко-тактичних моделей. У цей період на перший план виходить вдосконалення технічної майстерності, підвищення стабільності виконання фізичних вправ в умовах зростаючого навантаження [1].

Загалом, рухові дії у жінок мають м'якший характер порівняно з чоловіками, що виявляється у плавних переходах між фазами руху, менша амплітуда махових і силових рухів. Саме через анатомічні відмінності жінок (вужчі плечі, ширший таз, нижчий центр ваги) спостерігається зміщення рівноваги тіла під час бігу, поворотів і стрибків. Також можна зазначити, що швидкість рухів та вибухова сила в жінок значно нижчі, ніж у чоловіків, тому компенсуються раціональністю рухів і точністю виконання.

Для спортсменів початківців необхідне поступове освоєння елементів техніки з використанням покрокових пояснень, чіткого зворотного зв'язку, варіативних підходів. Вони схильні до помилок, що обумовлено недостатнім рівнем сенсомоторної координації, нерозвиненістю уваги, страхом перед невдачею. У цьому разі навчання повинно ґрунтуватися на підтримці, створенні позитивного емоційного фону, залученні до колективної діяльності.

Середній рівень кваліфікації передбачає роботу над стабільністю рухової дії, переходом до узагальнення техніки, освоєння її варіантів залежно від ситуації. Тут важливо дотримуватися поступовості навантаження, адаптації вправ до умов реальної гри, формування особистісної відповідальності за результат. У спортсменів високого рівня навчання рухових дій тісно пов'язане з їх інтеграцією

в командну тактику, побудовою комбінацій, формуванням стратегічного мислення. Вони вже володіють широким репертуаром рухів, тому завдання полягає не в накопиченні, а в оптимізації, виборі найефективніших рішень, автоматизації ускладнених дій.

Значну роль відіграє самонавчання, участь у побудові тренувального процесу, аналіз власної гри за допомогою цифрових інструментів. Тренерський вплив трансформується у менторство, коучинг, фасилітацію. Навчання тут тісно поєднується з реабілітацією, профілактикою перенавантажень, управлінням енергетичними ресурсами спортсмена [5].

Техніко-рухові особливості жіночого футболу включає такі елементи:

- Біг і переміщення: у жіночому футболі переважають середні та короткі ривки з частими змінами напрямку; менша частота підкатів і жорстких зіткнень;

- Ведення м'яча: жіночі команди частіше використовують контроль м'яча на коротких дистанціях, що забезпечує точність у комбінаційній грі.

- Передачі: акцент робиться на точності і своєчасності, а не на силі; переважають короткі й середні передачі;

- Удар по м'ячу: жінки мають нижчу швидкість польоту м'яча, тому важливим є тактичний вибір моменту удару;

- Відбір м'яча: частіше застосовується позиційний відбір, ніж силова боротьба [4].

Залежність структури навчання від віку й кваліфікації потребує гнучкості у плануванні занять, індивідуального підходу, врахування не лише фізіологічних, а й психологічних характеристик спортсменів. Зазвичай емоційний стан істотно впливає на якість рухових дій: підвищене хвилювання може знижувати точність пасу чи удару. Жінки здатні демонструють вищу стійкість до монотонних навантажень, але потребують емоційної підтримки і позитивного мікроклімату. Психомоторна реакція вимагає спеціальної підготовки – тренування швидкості прийняття рішення і першого кроку до м'яча [2]. Так, побудова ефективного навчального процесу передбачає чітку діагностику початкового рівня, прогнозування темпів розвитку, варіативність засобів, поетапність ускладнення, можливість адаптації методів до конкретного гравця. Без урахування цих чинників виникає ризик демотивації, перевтоми, уповільнення формування навичок, зниження ігрової продуктивності.

З викладеного вище можна зазначити, що навчання руховим діям не є одномоментним актом, а складним багаторівневим процесом, що має поетапну побудову й базується на закономірностях моторного

навчання, адаптації, сенсомоторної інтеграції та психофізіологічного розвитку особистості спортсмена. Структура цього процесу охоплює орієнтаційний етап, первинне відпрацювання, уточнення техніки, автоматизацію, варіативне застосування і подальший контроль з корекцією.

Рухові дії у жіночому футболі мають свої характерні особливості, зумовлені анатомо-фізіологічними, психологічними та техніко-тактичними факторами. Гра жінок відзначається більшою плавністю, точністю, колективністю і стратегічною продуманістю. Ефективна підготовка жіночих команд потребує поєднання технічної майстерності, координаційної стабільності та розвинутого ігрового інтелекту.

Література

1. Бутіс М. А. Футбол: тактика і стратегія : навч. посіб. Київ : Знання, 2018. 256 с.
2. Коваленко О. В., Сидоренко І. П. Основи техніки та тактики футболу в жіночій команді : моногр. Харків : Вид-во «Спорт», 2020. 312 с.
3. Наконечний Р. Б., Хіменес Х. Р., Антонов С. В. Вагомість тактичної підготовки на ранніх етапах підготовки в сучасному футболі. *Visnyk of zaporizhzhya national university physical education and sports*. 2021. № 1. С. 168–174.
4. Петрова Л. Ю. Рухові та технічні дії у жіночому футболі. Одеса : СП «Актив», 2019. 148 с.
5. Ярмошук О., Василюк В., Мельник О. Інноваційні підходи та перспективи аналізу тактичних стратегій у футболі. *Природнича освіта та наука*. 2024. № 6. С. 64–72.

НАПРЯМ 4. СИНЕРГІЯ НАУК І МОЛОДІЖНИХ ІНІЦІАТИВ У ДОБУ ГЛОБАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-52>

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ В КОНТЕКСТІ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Бабаліч В. А.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Сучасні соціокультурні трансформації, що відбуваються в умовах глобалізації, вимагають оновлення підходів до професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Зростає потреба у педагогах, здатних реалізовувати принципи інклюзивної освіти [3], забезпечувати рівні можливості для всіх учасників навчального процесу, а також дотримуватися концепції сталого розвитку [5], орієнтованої на збереження здоров'я та гармонійний розвиток людини [2]. У цьому контексті особливого значення набувають дисципліни «Методика викладання плавання» та «Адаптивний спорт», які поєднують освітні, реабілітаційні та соціальні завдання і викладаються для майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Плавання є універсальним видом рухової діяльності, що забезпечує всебічний фізичний розвиток, сприяє формуванню культури здоров'я та високого рівня працездатності. У системі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури дисципліна «Методика викладання плавання» спрямована на формування знань про техніку плавальних рухів, методи навчання та вдосконалення, а також на розвиток педагогічних умінь і комунікативних компетентностей.

Однак сучасна педагогічна практика вимагає не лише знань з техніки плавання, а й здатності адаптувати навчальний процес до індивідуальних потреб кожного учня або спортсмена, у тому числі осіб з інвалідністю, хронічними захворюваннями чи іншими

особливостями розвитку [1]. Саме тут відбувається перетин методики викладання плавання з принципами адаптивного спорту.

Адаптивний спорт є сучасним напрямом фізичної культури і спорту, що передбачає використання модифікованих методів, засобів і форм організації занять з урахуванням функціональних можливостей кожного учасника. Його метою є не лише розвиток фізичних якостей, а й реабілітація, соціальна інтеграція та підвищення якості життя осіб з інвалідністю. Плавання в системі адаптивного спорту посідає провідне місце, адже водне середовище забезпечує безпечні умови для рухової активності, знижує навантаження на опорно-руховий апарат, сприяє розвитку координації, дихальної та серцево-судинної системи.

Наукові дослідження свідчать, що систематичні заняття плаванням покращують психоемоційний стан, зменшують рівень тривожності, формують відчуття успіху і соціальної включеності. Таким чином, плавання є важливим педагогічним інструментом реалізації принципів інклюзії у фізичному вихованні та спорті.

Інтеграція методики викладання плавання з адаптивними підходами передбачає впровадження принципів індивідуалізації, поступовості, варіативності та безпеки. Студент під час опанування цієї дисципліни має навчитися: враховувати психофізіологічні особливості учнів різних нозологічних груп; добирати вправи та засоби навчання з урахуванням стану здоров'я і рівня підготовленості; створювати емоційно комфортне, безпечне і підтримувальне освітнє середовище; забезпечувати міждисциплінарну співпрацю з медичними, психологічними та соціальними фахівцями.

Такі підходи сприяють гуманізації освітнього процесу, формуванню емпатії, толерантності та професійної готовності студентів працювати в інклюзивному середовищі. На нашу думку особливу увагу слід приділяти підготовці майбутніх тренерів і викладачів до використання елементів адаптивного спорту у звичайному навчальному процесі. Реалізація такого підходу можлива через упровадження спеціальних навчальних курсів і тренінгів, проходження педагогічної практики на відповідних базах, а також завдяки професійному обміну з фахівцями паралімпійського та дефлімпійського руху [4].

Водночас професійна компетентність викладача у контексті сталого розвитку потребує якісної трансформації. Розвиток фахових умінь у сфері викладання плавання передбачає не лише знання техніки рухів, а й розуміння соціальної місії спорту. Педагог, який володіє методикою адаптивного навчання, здатен реалізовувати принципи сталого розвитку освіти – забезпечувати рівність, здоров'я, добробут і соціальну справедливість.

Інтеграція адаптивного спорту у навчальний процес формує екологічно та соціально відповідального фахівця, який усвідомлює значення фізичної культури і спорту як чинника розвитку суспільства. Відтак дисципліни «Методика викладання плавання» і «Адаптивний спорт» у взаємозв'язку виступають не лише освітніми, а й світоглядними складовими підготовки фахівців.

Методика викладання плавання в контексті адаптивного спорту та інклюзивної освіти відображає сучасні тенденції розвитку фізкультурно-спортивної галузі, орієнтовані на гуманізацію, доступність і сталий розвиток.

Її реалізація забезпечує формування у студентів професійної та соціальної компетентності, готовність до роботи з різними категоріями населення, розуміння спорту як простору рівних можливостей, розвиток гуманістичних цінностей, екологічної та соціальної свідомості.

Таким чином, інтеграція методики викладання плавання та адаптивного спорту є важливим напрямом модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, сприяє реалізації інклюзивних практик у навчанні та підвищує соціальну сталість освітнього середовища.

Література

1. Бабаліч В. А., Гребенюк А. В. Медико-біологічні особливості дітей зі *spina bifida* в контексті занять спортом. *Technologies and strategies for the implementation of scientific achievements: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the VIII International Scientific and Theoretical Conference*, September 5, 2025. Stockholm, Kingdom of Sweden : International Center of Scientific Research. 121–123.
2. Бабаліч В. А., Сіренко С. С. Вітчизняний і зарубіжний досвід упровадження спортивно-оздоровчих програм у контексті сталого розвитку. *Theory and Practice of Modern Science: Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» with Proceedings of the X International Scientific and Theoretical Conference*, September 26, 2025. Kraków, Republic of Poland : International Center of Scientific Research, 2025. С. 117–120.
3. Порошенко М. А. Інклюзивна освіта : навчальний посібник. Київ : ТОВ «Агенство» Україна», 2019. 300 с.
4. International Paralympic Committee. *Classification Code and International Standards*. [Electronic resource]. URL: <https://www.paralympic.org/impact>
5. United Nations. *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. New York : UN, 2015. 41 p.

**ВИЩА ОСВІТА І ПРИРОДНИЧІ НАУКИ:
МУЛЬТИВАРІАБЕЛЬНІСТЬ, ВИКЛИКИ ТА РЕАЛІЇ
В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ЗМІН**

Пюрко О. Є.

*кандидат біологічних наук,
доцент кафедри ботаніки, екології
та садово-паркового господарства
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Пюрко В. Є.

*магістр, асистент вчителя
Гімназія № 22 Мелітопольської міської ради Запорізької області
м. Запоріжжя, Україна*

Арабаджи-Тіпенко Л. І.

*кандидат біологічних наук,
старший викладач кафедри біології та фізичної реабілітації
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

У ХХІ столітті людство зіткнулося з безпрецедентними викликами: кліматичними змінами, демографічними зрушеннями, глобалізацією, інформаційною революцією та появою нових технологій. У цих умовах вища освіта, зокрема природничо-наукова, набуває особливого значення, адже саме вона формує інтелектуальний потенціал, здатний генерувати інноваційні рішення для забезпечення сталого розвитку [3].

Поняття мультиваріабельності (багатоваріантності) освіти відображає тенденцію до диверсифікації змісту, методів і форматів навчання [1]. У сфері природничих наук воно охоплює кілька провідних аспектів: *гнучкі освітні траєкторії*, що дають змогу здобувачам вищої освіти формувати індивідуальні траєкторії, поєднуючи освітні компоненти з різних галузей знань; *міждисциплінарну інтеграцію*, необхідну для розв'язання комплексних проблем, таких як енергетична безпека, зміна клімату чи біоетика; *цифровізацію освіти*, яка передбачає використання дистанційних курсів, віртуальних лабораторій,

симуляторів і технологій штучного інтелекту; *практикоорієнтованість*, що зміцнює зв'язок освіти з наукою, виробництвом і суспільними проектами; *міжнародну мобільність*, реалізовану через участь у програмах Erasmus+, подвійних дипломах і закордонних стажуваннях. Такий підхід сприяє створенню відкритого, інноваційного та конкурентоспроможного освітнього середовища в галузі природничих наук.

Мультиваріабельність у природничих науках проявляється через взаємодію численних факторів у складних системах, таких як екосистеми, кліматичні моделі чи біологічні процеси [5]. У вищій освіті це вимагає переходу від традиційного дисциплінарного підходу до міждисциплінарного, де здобувачі вищої освіти вивчають не лише базові принципи, але й їх застосування в багатоваріантних сценаріях. Наприклад, вивчення кліматичних змін не обмежується метеорологією, а включає економічні, соціальні та політичні змінні.

Згідно з дослідженнями [4], еволюція взаємодії природничих і соціальних наук у глобальних змінах розпочалася в середині 1980-х років з програм на кшталт International Geosphere-Biosphere Programme (IGBP), але спочатку соціальні науки були виключені через бар'єри, такі як несумісність даних і масштабів. Пізніше, у 1990-х-2000-х, відбулася інтеграція через спільні проекти, як Land Use and Land Cover Change (LUCC), що поєднували природничі та соціальні аспекти для моделювання антропогенних впливів. Такий підхід підкреслює мультиваріабельність як ключовий елемент, де множинні змінні – від фізичних до соціо-економічних – вимагають комплексного аналізу.

У вищій освіті мультиваріабельність реалізується через міждисциплінарні програми [2]. Університети пропонують ступені в галузях, як екологічні студії чи біомедичні науки, що інтегрують множинні перспективи. Наприклад, програми з відновлюваної енергетики поєднують фізику, хімію та соціальні науки для вирішення кліматичних викликів, підкреслюючи необхідність гнучких методів і командної роботи. Однак, мультиваріабельність створює виклики для науково-педагогічних працівників: традиційна освіта фокусується на гіпотезоорієнтованих студіях, тоді як сучасні проблеми вимагають проблемоорієнтованого підходу, що вимагає перегляду програм з метою включення навички моделювання множинних змінних, як у статистичному аналізі чи системному моделюванні.

Мультиваріабельність освітнього процесу у сфері природничих наук – це не лише різноманіття методів, форм і підходів до навчання, але й відображення складності самої наукової картини світу. Мультиваріабельна система створює середовище вибору та розвитку креативності, але водночас ускладнює контроль якості освіти, вимагає

модернізації методик оцінювання та підтримки академічної доброчесності [1–5]. Освіта сьогодні має бути динамічною, гнучкою й адаптивною, реагуючи на потреби ринку праці, наукові відкриття та соціокультурні трансформації.

Природничі науки (фізика, хімія, біологія, географія, астрономія тощо) становлять ядро наукового пізнання світу, яке формує раціональне мислення, критичний аналіз і навички експериментування. У вищій освіті вони виконують фундаментальну та прикладну функції, слугуючи основою для розвитку інженерії, медицини, біотехнологій, енергетики, екології та інформаційних технологій.

Глобальні трансформації посилюють вимоги до системи вищої освіти у сфері природничих наук. Передусім, зростаюча складність природних систем зумовлює обмеженість традиційних форм навчання, оскільки опанування системного мислення потребує інтеграції міждисциплінарних знань і методів. Крім того, вагомим викликом стає впровадження принципів сталого розвитку в освітній процес. Університети мають узгоджувати програми з Цілями сталого розвитку ООН (SDGs), що вимагає оновлення змісту освіти та міждисциплінарного підходу. Наприклад, в Об'єднаних Арабських Еміратах успішні стратегії включають трансформації, орієнтовані на SDGs, але глобально не вистачає ресурсів для впровадження. Поточний виклик – адаптація до технологічних змін і пандемії. COVID-19 прискорив перехід до онлайн-освіти, але в природничих науках це ускладнює лабораторні практики. Крім того, глобальні кризи, як кліматичні, вимагають підготовки здобувачів вищої освіти до невизначеності, де мультіваріабельність факторів (екологічні, економічні, соціальні) робить прогнози складними.

Однак у сучасному світі спостерігається зниження зацікавленості молоді щодо наук природничої галузі, що пов'язано з кількома чинниками: технологізацією освіти, де увага зміщується до ІТ та цифрових спеціальностей; недостатньою популяризацією науки; складністю навчальних програм і недостатнім практичним спрямуванням; невідповідністю між академічною підготовкою та реальними потребами ринку праці. Тому головним завданням університетів є не лише передача знань, а й створення наукової культури мислення, здатної інтегрувати природничі, технічні та гуманітарні підходи.

Швидкий розвиток штучного інтелекту, big data, біоінформатики, квантових технологій змінює структуру наукових досліджень і освітніх програм. З одного боку, це відкриває нові можливості для інтерактивного навчання, а з іншого – ставить питання про перегляд традиційних освітніх моделей, методик викладання і підготовки науково-педагогічних працівників до роботи у цифровому середовищі.

Інформаційне перенасичення, поширення псевдонаукових ідей і конспірології створюють виклик для авторитету науки. Тому університети мають активніше включатися у науково-просвітницьку діяльність, формувати навички критичного мислення й наукової грамотності серед широкої аудиторії.

Реалії вищої освіти в природничих науках відображають перехід до міждисциплінарності та орієнтації на рішення. Програми, як Future Earth (запущена 2012 року), акцентують інтеграцію соціальних наук, кодизайн з стейкхолдерами та фокус на стійкості, що включає навчання молодих вчених у розвиваючих країнах, підкреслюючи рівність і трансдисциплінарність.

Попри труднощі, вища освіта у сфері природничих наук залишається стратегічним ресурсом держав. Успіх країн, що інвестують у науку (США, Німеччина, Південна Корея, Японія), демонструє пряму залежність між якістю природничої освіти та рівнем інноваційного розвитку.

Отже, вища освіта у природничих науках перебуває на перетині глобальних тенденцій і локальних викликів. Мультиваріабельність освітнього процесу забезпечує його гнучкість, інноваційність і стійкість, проте потребує продуманої стратегії на основі відкритості, наукової достовірності та гуманістичних цінностей. Освіта майбутнього має формувати не лише спеціалістів, а й дослідників і громадян світу, здатних мислити системно, діяти відповідально та створювати нові знання. Природничі науки, із прагненням до істини та доказовості, залишаються ключем до розуміння й збереження планети в умовах глобальних змін.

Література

1. Головань М. С. Аналіз тенденцій розвитку вищої освіти в умовах глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства. *Проблеми сучасної педагогічної освіти* : збірник статей, 2011. *Серія: педагогіка і психологія*. Вип. 31. Ч. 1. С. 203–211. <https://essuir.sumdu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c3242e2c-5906-4c19-8f00-eca16b87ed02/content>
2. Левківський К. М. Якісна освіта – запорука самореалізації особистості. *Вища школа*. 2010. № 1. С. 5–14.
3. Міністерство освіти і науки України. Національна стратегія розвитку освіти в Україні до 2032 року. Київ, 2023. <https://mon.gov.ua/osvita-2/vishcha-osvita-ta-osvita-doroslikh/strategiya-rozvitku-vishchoi-osviti-v-ukraini-na-2022-2032-roki>
4. EUA. Universities and Sustainable Development Goals: Europe's Contribution. Brussels, 2021. <https://www.eua.eu/publications/positions/universities-are-central-to-regional-innovation-across-europe.html>

5. Kryvylova O., Oleksenko K., Kurylo O., Bondarenko H., Bilohur V., Pyurko O., Khrystova T., Pyurko V., Arabadzh-Tipenko L. Educational Reform Challenges: A Motivated Pedagogue. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 2025. № 23(1). P. 198–205. E-ISSN: 2221-7630 <https://doi.org/10.57239/PJLSS-2025-23.1.0017>

НАПРЯМ 5. МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ ДО МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-54>

ВПЛИВ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Берестень Л. М.

*магістрантка кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий ріг, Україна*

У сучасному інформаційному просторі дезінформація та фейкові новини становлять одну з найсерйозніших загроз для психічного здоров'я населення. Вони провокують емоційне виснаження, знижують критичне мислення, підвищують тривожність і почуття безпорадності – особливо в умовах війни та соціальної нестабільності [3; 5]. Інформаційна війна, яку переживає Україна, перетворює неправдиві повідомлення на засіб психологічного впливу, що підриває внутрішню рівновагу й довіру між людьми. Усвідомлення психологічних механізмів дії дезінформації стає необхідною передумовою формування емоційної стійкості та медіаграмотності громадян.

Інформаційні атаки, спрямовані на емоційне виснаження та деградацію суспільства, потребують наукового осмислення їхніх психологічних наслідків і пошуку ефективних стратегій протидії [1; 2; 4]. Саме тому було проведено повноцінне емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей впливу дезінформації та фейкових новин на психічне здоров'я й емоційну регуляцію українців. Окремим напрямом роботи стала розробка програми розвитку психологічної стійкості до інформаційних загроз, покликаної підвищити здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, критичність і впевненість у ситуації інформаційного тиску.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою онлайн-опитування, створеного у форматі Google-форми, посилання на яку поширювалися через соціальні мережі (Facebook, Instagram, Telegram),

університетські спільноти та освітні платформи MOODLE. Такий підхід забезпечив широкий доступ учасників із різних регіонів України та дозволив охопити респондентів різного віку й освітнього рівня.

У межах нашої вибірки доцільним було виокремити дві основні вікові групи: молодь (16–24 роки) та дорослих (25–40 років). Це дало змогу простежити відмінності у способах сприйняття інформації, рівні критичності мислення та емоційній чутливості до маніпулятивних повідомлень, а також виявити вікові особливості реагування на дезінформацію й оцінити взаємозв'язки між рівнем навіюваності, тривожністю та емоційною стабільністю. Загалом у дослідженні взяли участь 78 осіб.

Для збору емпіричних даних було сформовано діагностичний комплекс, до якого увійшли: тест-опитувальник навіюваності (О. Саннікова, Ю. Фоль) – для визначення схильності особистості до зовнішнього впливу; Фрайзбурзький багатофакторний опитувальник (FPI) – для оцінки емоційних і соціально-психологічних характеристик; методика Спілбергера–Ханіна – для вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Результати дослідження засвідчили, що високий рівень навіюваності мають 34 % опитаних, середній – 42 %, низький – 24 %. Підвищена навіюваність пов'язана зі зниженням психологічного благополуччя ($r = -0,412$; $p < 0,001$) та зростанням рівня стресу ($r = 0,368$; $p < 0,001$), а також позитивно корелює з ситуативною тривожністю ($r = 0,295$; $p < 0,01$), що свідчить про емоційну вразливість до дестабілізуючих повідомлень.

За даними FPI, респонденти характеризуються підвищеною дратівливістю, депресивністю та емоційною лабільністю, тоді як врівноваженість, комунікабельність і відкритість виступають чинниками психологічної стійкості.

Показники за методикою Спілбергера–Ханіна демонструють, що ситуативна тривожність є високою у 26 %, середньою – у 34 %, низькою – у 40 % респондентів; особистісна тривожність – відповідно 22 %, 38 % та 40 %, що підтверджує вплив інформаційного тиску не лише на ситуативні реакції, а й на стійкі риси особистості.

Отримані результати підтвердили, що високий рівень навіюваності та тривожності поєднується з емоційною нестабільністю й підвищеною чутливістю до дестабілізуючих інформаційних впливів. Водночас такі особистісні риси, як врівноваженість, комунікабельність і критичність мислення, виступають ресурсними чинниками психологічної стійкості. Це визначило необхідність розроблення та впровадження програми розвитку психологічної стійкості до інформаційних загроз,

спрямованої на формування навичок саморегуляції, критичного аналізу інформації та емоційної витривалості.

Тому, наша програма спирається на систему взаємопов'язаних психологічних умов, що охоплюють когнітивні, емоційні, соціальні та ціннісно-мотиваційні компоненти розвитку особистості. Їх зміст і практичні засоби реалізації подано в таблиці нижче.

Таблиця

Умови розвитку психологічної стійкості у відповідь на дезінформацію та фейкові новини

№	Умова	Зміст (психологічна сутність)	Практичні засоби реалізації
1	Розвиток критичного мислення та інформаційної грамотності	Формування здатності аналізувати інформаційний потік, оцінювати достовірність джерел, розпізнавати маніпуляції, протистояти когнітивним викривленням.	Інтерактивні тренінги з перевірки достовірності новин, аналіз кейсів фейкових повідомлень, групові дискусії, завдання на порівняння суперечливої інформації.
2	Формування навичок емоційної саморегуляції	Усвідомлення власних емоцій, контроль їхніх проявів, зниження рівня тривожності та емоційного виснаження під впливом інформаційного стресу.	Дихальні техніки, вправи на усвідомленість (mindfulness), короткі релаксаційні практики, ведення щоденника емоцій, тренінги зі стрес-менеджменту.
3	Соціальна підтримка та комунікаційна взаємодія	Забезпечення емоційної безпеки, розвитку емпатії та навичок конструктивної взаємодії, зниження почуття ізоляції в умовах інформаційного тиску.	Групові дискусії щодо актуальних подій, колективний аналіз прикладів дезінформації, обговорення стратегій реагування, вправи на активне слухання.
4	Усвідомлена мотивація та ціннісна позиція	Розвиток внутрішньої готовності до відповідального споживання інформації, формування ціннісного ставлення до психічного здоров'я та власної інформаційної поведінки.	Завдання на рефлексію, самостійний аналіз інформаційних подій, обговорення етичних аспектів новин, формування особистих правил інформаційної поведінки.

Ефективність упровадження програми формування психологічної стійкості перевірялася шляхом повторного діагностування учасників після її завершення. Після проходження програми частка учасників із високим рівнем навіюваності зменшилася з 34 % до 18 %, середній рівень – із 42 % до 36 %, тоді як низький зріс із 24 % до 46 %, що свідчить про зростання здатності критично оцінювати інформацію та протистояти маніпуляціям. Показники тривожності також

продемонстрували позитивну динаміку: високий рівень ситуативної тривожності знизився з 26 % до 12 %, а особистісної – з 22 % до 10 %; частка респондентів із низьким рівнем обох показників зросла до 60 %.

Разом з цим, понад 77 % учасників продемонстрували сформовані навички перевірки фактів і відокремлення фейків від достовірних повідомлень. Соціальні та комунікативні показники покращилися: врівноваженість зросла з 55 % до 70 %, комунікабельність – із 50 % до 65 %, відкритість – із 43 % до 58 %. Також, програма сприяла зниженню агресивності та емоційної лабільності, підвищенню впевненості й стабільності.

Отже, апробація програми підтвердила її ефективність як інструмента розвитку психологічної стійкості до дезінформаційних впливів. Учасники продемонстрували підвищення саморегуляції, усвідомленості та впевненості, а також покращення здатності критично сприймати інформаційний потік і зберігати емоційну рівновагу навіть за умов інформаційного тиску.

Проведене дослідження загалом засвідчило, що психологічна стійкість особистості формується на перетині кількох взаємопов'язаних чинників – когнітивного (критичне мислення, медіаграмотність), емоційного (саморегуляція, усвідомлення власних станів) та соціального (підтримка, комунікація). Саме їхнє поєднання зумовлює здатність людини протистояти маніпулятивним впливам, зберігати внутрішню рівновагу та діяти усвідомлено в умовах інформаційної невизначеності.

Отримані результати мають практичну цінність для психологів, педагогів і фахівців центрів психологічної підтримки, оскільки можуть бути використані для розроблення освітніх і тренінгових програм, спрямованих на формування критичного мислення, медіаграмотності та стресостійкості в умовах інформаційного тиску.

Література

1. Арабаджієв Д. Ю., Сергієнко Т. І. Маніпулювання свідомістю суспільства в умовах інформаційної та гібридної війни в Україні. *Гілея: науковий вісник*. Запоріжжя, 2019. № 146 (3). С. 12–15.
2. Доскіч Л. С. Фейкові новини як новітній засіб маніпуляції та дезінформації. Київ, 2022. С. 74.
3. Порядіна З. П. Вплив дезінформації під час воєнного стану на культурно-просвітницьку діяльність в Україні. Харків, 2024. С. 114.
4. Рабчун Д. І., Тищенко В. С., Голобородько С. О. Ефективне розпізнавання дезінформації за допомогою нейронних мереж: фокус на виявленні емоційного впливу. *Телекомунікаційні та інформаційні технології*. Київ, 2024. № 2(83). С. 42.

5. Definition of disinformation from the Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/disinformation>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-55>

МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ВЗАЄМОДІЯ ПСИХОЛОГА, СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА І МЕДИКА У РОБОТІ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

Борисенко Т. А.

регіональна менеджерка

ГО “Центр соціального партнерства “Перспектива”

у Херсонській області,

студентка I курсу магістратури,

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

м. Запоріжжя, Україна

Повномасштабна війна в Україні спричинила появу значної кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які втратили не лише домівки, роботу, соціальні зв'язки, а й фізичне та психічне здоров'я. За офіційними даними Міністерства соціальної політики України, понад 5 мільйонів громадян мають статус внутрішньо переміщених осіб. Ця категорія населення стикається як з матеріальними труднощами, так і з психологічними травмами, соціальною дезадаптацією та проблемами юридичного змісту.

Відомо, що ефективність допомоги постраждалим залежить не лише від окремих фахівців, а від їхньої кваліфікованої мобільної взаємодії. Саме тому актуальності набуває міждисциплінарний підхід, який поєднує зусилля психолога, соціального працівника (кейс-менеджера), медика та юриста. Такий формат дозволяє оперативно реагувати на кризу, забезпечуючи комплексне відновлення людини. Лише поєднання фізичного, психічного, соціального й правового благополуччя у своєму симбіозі створює цілісну реінтегровану особистість, здатну не лише співіснувати у соціумі з собі рівними, а й знову стати ваговою частиною людського капіталу України.

Як підкреслює О. М. Вовк, “психологічне здоров’я особистості неможливе без розвитку емоційної компетентності та підтримувального соціального середовища” [1, с. 47]. Це безпосередньо стосується фахівців, які працюють із ВПО: їхня емоційна зрілість і командна взаємодія стають запорукою ефективної допомоги.

Основна ідея міждисциплінарної взаємодії у роботі з внутрішньо переміщеними особами передбачає системну співпрацю психолога, соціального працівника (кейс-менеджера), медика та юриста (а за потреби – адвоката). Мова не йде про одночасність надання послуг усіма фахівцями. Має бути чітка послідовність у спілкуванні з людиною. І починати, як свідчить практика, краще зі спілкування з психологом або з представником соціальної сфери.

Такий формат забезпечує цілісне бачення ситуації клієнта, дозволяє комплексно оцінити його потреби, уникнути дублювання функцій та підвищити ефективність підтримки. Це також знижує рівень емоційного навантаження та створює комфортне середовище та відчуття захищеності.

Завдяки такій командній роботі кожен спеціаліст відповідає за окрему сферу, але всі діють у спільному напрямі – відновлення життєвих ресурсів, стабілізації емоційного стану та соціальної інтеграції людини. Як зазначено у “Guidelines for Psychosocial Support and Mental Health Assistance for IDPs” (МОЗ України, 2022), “синергія між психологічною, соціальною та медичною допомогою є ключовим чинником успішної реабілітації” [4, с. 12].

У міждисциплінарній команді має існувати чіткий розподіл ролей. Психолог виконує роль першої ланки допомоги, здійснюючи первинну оцінку психоемоційного стану клієнта, надаючи кризову підтримку. Для людини, яка втратила всі, це стає сигналом, що її чують, а отже вона може отримати професійну допомогу. Психолог допомагає людині відновити відчуття контролю, використовує методи когнітивно-поведінкової, арт- або тілесноорієнтованої терапії. Як підкреслюють Кузьменко О. М. та Кравченко С. І., ефективна психологічна підтримка постраждалих від війни неможлива без системи перенаправлень і мультидисциплінарного підходу [3, с. 28].

Соціальний працівник аналізує соціальні потреби клієнта, координує отримання послуг, допомагає у питаннях житла, працевлаштування, соціальних виплат, відновлення втрачених документів. Л. В. Гончарук наголошує, що соціальний працівник має “виступати координатором між людиною, громадою, державними структурами та громадськими організаціями” [2, с. 63]. Це забезпечує сталість підтримки і підвищує рівень соціальної інтеграції ВПО. Практика реалізації громадськими об’єднаннями проєктів правової та

психосоціальної підтримки за кошти міжнародних благодійних фондів та організацій є тому підтвердженням. Особливої уваги заслуговують мобільні бригади швидкого реагування, які надають свої послуги навіть у самих віддалених громадах регіонів, що найбільше постраждали від збройної агресії російської федерації.

Медик відповідає за оцінку стану здоров'я, виявлення фізичних наслідків стресу, травм чи хвороб, а також здійснює направлення до вузьких спеціалістів. Його участь важлива для своєчасної діагностики та реабілітації, адже фізичний стан часто прямо пов'язаний із психоемоційним. МОЗ України у своїх рекомендаціях наголошує, що “психологічне відновлення має супроводжуватись регулярним медичним моніторингом” [4, с. 17]. Для більшості ВПО майже не доступна якісна та безкоштовна первинна медична допомога, через брак сімейних лікарів або відсутність у них можливості укладання декларацій. Все це не сприяє відновленню фізичного стану людей та ранній діагностиці тяжких захворювань.

Юрист або адвокат забезпечує правовий супровід (первинний чи вторинний): консультує щодо відновлення документів, оформлення компенсацій за зруйноване житло, соціальних виплат, захисту прав у судах чи перед державними органами, подання до Міжнародного реєстру збитків заяв про заподіяну агресором шкоду житлу та майну. Цей напрям важливий для зміцнення почуття справедливості й безпеки у ВПО. Як підкреслює звіт UNHCR, “правова допомога є не меншою складовою психосоціальної підтримки, ніж емоційна, оскільки вона повертає людині відчуття контролю над життям” [5, с. 34].

Переваги командної взаємодії очевидні. Комплексна оцінка ситуації людини з урахуванням фізичних, психологічних, соціальних і правових аспектів – це вчасне надання допомоги, це швидке реагування на виклики, які стають перед внутрішньо переміщеною особою, як перед людиною, яка зазнала великих втрат та знаходиться у стресовому стані.

Узгодженість дій фахівців, що запобігає дублюванню послуг, – підвищує рівень довіри клієнта до системи допомоги.

Розробка індивідуального плану реабілітації, який охоплює всі сфери життя, стає дорожньою картою, що систематизує підходи до вирішення різносторонніх проблем іноді цілої родини.

Такий комплексний підхід гарантує захист прав і гідності людини на всіх рівнях – від медичного до соціального.

Як зазначає Гончарук, саме “поєднання професійних ролей у спільному процесі допомоги забезпечує реальні результати та довготривалу стабілізацію клієнта” [2, с. 75].

Команда ГО “Центр соціального партнерства “Перспектива” у своїй діяльності реалізує саме міждисциплінарний підхід, об’єднуючи психологів, кейс-менеджерів, соціальних працівників, медичних консультантів і юристів. Такий формат дозволяє оперативно виявляти потреби людини, узгоджувати план дій, здійснювати перенаправлення до профільних фахівців або медичних установ.

З практики організації видно, що поєднання професій забезпечує кращі результати, ніж робота кожного окремо. Наприклад, під час кризових виїздів до деокупованих громад психологи й соціальні працівники виявляли випадки, які потребували медичної чи юридичної підтримки, і завдяки командній взаємодії забезпечували повний супровід людини – від консультації до оформлення компенсацій.

Такий підхід узгоджується з міжнародними рекомендаціями UNHCR, які визначають міждисциплінарну модель як “найефективнішу форму підтримки ВПО, здатну забезпечити довіру, стали допомогу та відновлення людського потенціалу” [5, с. 41].

Міждисциплінарна взаємодія психолога, соціального працівника, медика та юриста – це не просто модель роботи, а необхідна умова ефективної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Вона забезпечує цілісність допомоги, сприяє швидшому відновленню людини й формує довготривалу систему реабілітації.

Подальший розвиток цієї моделі в Україні потребує створення мережі локальних мультидисциплінарних центрів, підготовки спеціалістів до командної роботи та впровадження системи перенаправлень між установами. Як наголошує Вовк, “ефективність професійної діяльності в кризових умовах визначається рівнем взаєморозуміння й емпатії між фахівцями” [1, с. 89].

Отже, міждисциплінарна взаємодія є ключем до побудови гуманної, ефективної та стійкої системи підтримки ВПО в умовах сучасних викликів.

Література

1. Вовк О. М. Емоційний інтелект і психологічне здоров’я особистості. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2020.
2. Гончарук Л. В. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами: теорія та практика. Львів : Сполом, 2021.
3. Кузьменко О. М., Кравченко С. І. Психологічна підтримка осіб, постраждалих від війни. Київ : Видавництво “Освіта України”, 2023.
4. Ministry of Health of Ukraine. Guidelines for Psychosocial Support and Mental Health Assistance for IDPs. Kyiv : МОЗ України, 2022.
5. UNHCR Ukraine. Integrated Support for Internally Displaced Persons: Multidisciplinary Approach. Geneva, 2023.

МОДЕЛЬ ОПИТУВАННЯ ПРО ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН «ТРИ ЦЕНТРИ ЛЮДИНИ» В ПРОЦЕСІ ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ/УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ

Борисова О. О.

*кандидат юридичних наук, доцентка,
докторантка кафедри загальної та диференціальної психології
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
м. Одеса, Україна*

Реабілітація, як процес відновлення фізичних, психічних та соціальних ресурсів військовослужбовця й учасника бойових дій, має носити інтегративний характер і включати такі заходи: психодіагностичні, психотерапевтичні, фармако-корекційні, психокорекційні, профілактичні, профорієнтаційні, використовуючи як індивідуальні, так і групові форми психосоціальної реабілітації (консультування, групова корекція, автотренінги, тренінги, саморегуляція тощо) [1].

Робота психолога з учасниками/учасницями бойових дій (далі – УБД) має певну специфіку і потребує особливого підходу до побудови терапевтичного контакту, з врахуванням умов, в яких тривалий час знаходились люди і різноманітних екстремальних впливів, яких зазнали.

Служба в армії передбачає входження людини в поле особливих правил і вимог, зустріч з обмеженнями своєї свободи та різними стресорами, які впливають на психоемоційний стан ще до безпосередньої участі в бойових діях. Обмеження особистого простору та зобов'язання виконувати накази командирів, висока відповідальність і екстремальний стрес, постійна готовність до ризикових ситуацій і перебування в умовах загрози життю, фізичні навантаження, бойове виснаження і багато інших викликів формують особливий алгоритм мислення і поведінки у людини. Це проявляється в звичці і потребі мати чіткість та ясність отриманої інформації, конкретику в формуванні задач і цілей, розуміння кінцевої мети, стислості і змістовності лігнвістичної складової спілкування. Вітається повторення ключових моментів, стандартизованість фраз (що гарантує уникнення непорозуміння), перевірка вірності розуміння.

Саме такий контур спілкування є зрозумілим та актуальним для людей, які служили або служать. Якщо додати до первинної картини

досвід воювання, з його екстремальними навантаженнями, чисельні накопичені і часто неліковані черепно-мозкові травми (лЧМТ, «контузії»), вплив на тіло і психіку фізичних поранень та навантаження не позитивним соціальним контекстом (проблеми в приватних стосунках і в житті близьких людей Захисників та Захисниць, відсутність необхідних державних сервісів та можливостей реалізації своїх юридично гарантованих прав, інш.) – стає зрозумілим, що психічна система людей перенавантажена і робота психолога має бути оформлена таким чином, щоб не викликати додаткову напругу і стрес, під час спілкування.

На нашу думку, наразі викарбовується новий стандарт психологічної бесіди, орієнтований саме на організацію комфортного, екологічного і ефективного спілкування для учасника/учасниці бойових дій, з врахуванням всіх наведених вище фактів і факторів. Запропонувати психологам, які зустрічають Захисників і Захисниць в своїх кабінетах, центрах, на виїзних зустрічах, на гарячих лініях підтримки, дієві і абсолютно нові моделі побудови контакту і бесіди – завдання для сучасного науково-практичного простору та фахівців.

***Модель опитування про внутрішній стан (настрій)
«Три центри людини».***

Умови застосування. На нашу думку, поняття «внутрішній стан» охоплює три рівня реакцій людського організму на події зовнішнього та/або внутрішнього впливу: 1) когнітивний фон (мисленеві схеми: про що саме і як людина думає), 2) емоційний фон (емоційні реакції, їхні динаміки і статика), 3) фізичний фон (контакт з тілом і усвідомлення тіла взагалі, відчуття тіла: болі, рухливість, оніміння, жар, холод, та ін.). В побутовому контексті часто використовується слово «настрій», яке є знайомим людям, але відповідь на запитання психолога: «В якому ви настрої сьогодні/на цьому тижні?» зазвичай представлена одним або кількома словами, на кшталт: «нормальний», «поганий», «як завжди», «звичайний». Така відповідь не є інформативною і потребує уточнення. Для цього і запропонована дана техніка.



Опис техніки: Зараз я познайомлю вас з технікою «Три центри людини. Якщо ми явимо, що людина має три центри, які відповідають за думки, емоції та відчуття її тіла і називаються: інтелектуальний, емоційний, фізичний, то зможемо приділити увагу кожному з них. Інтелектуальний центр відповідає за наші думки, емоційний – за емоції, а фізичний – за тілесні відчуття тіла.

Інтелектуальний центр відповідає за наш когнітивний (мисленевий) процес, як і про що ми думаємо. Звертаючи увагу на нього ми можемо визначити, про що саме розмірковуємо, в якому місці найчастіше знаходяться наші думки: вони в минулому, теперішньому, чи в майбутньому? Чи є думки, які повторюються? Чи супроводжуються вони образами або картинками спогадів? Як ви себе відчуваєте, коли думаєте про ті чи інші події/справи/людей, тобто – як на вас впливають різні думки?

Емоційний центр відповідає за наші емоційні реакції та почуття. Чи помічаєте ви зміни свого емоційного стану? Чи розрізняєте ви, яка саме емоція в конкретний момент є головною? Як часто змінюються ваші емоції? Допоміжним в роботі з цим блоком стане психоедукація про емоції взагалі та емоційний інтелект і його вплив на якість життя людини в цілому і в процесі психологічної реабілітації [2].

Фізичний центр містить інформацію про наші відчуття тіла. В цьому місці варто задати питання про відчуття фізичного болю та/або дискомфорту, які можуть бути присутні після поранення, лЧМТ («контузій»), що може чинити і часто чинить прямий вплив на психоемоційний стан людини. Чи є десь в тілі відчуття важкості, напруги, холоду чи жару? Можливо є біль в тілі? Чи відчуває людина своє тіло взагалі та як ставиться до нього?

Ми підкреслюємо, що в роботі психолога з учасниками/учасницями бойових дій варто враховувати вплив фізіологічного перевантаження і ураження фізичних систем організму, в першу чергу – наслідки чисельних, накопичених і нелікованих черепно-мозкових травм (лЧМТ, «контузій»), отриманих через вплив дії мінно-вибухової хвилі, яка здатна нанести суттєву шкоду безпосередньо центральній нервовій системі – вражається мозок людини. Картина збудженого емоційного стану може бути (і найчастіше є), в першу чергу, не наслідком психологічної травми, а наслідком фізіологічного ураження ЦНС (розрив нейрональних ансамблей, ураження судин головного мозку, можливі крововиливи, нейрозапалення та ін.). Такий висновок побудовано на емпіричній базі і спостереженням за динамікою лікування та реабілітації учасників/учасниць бойових дій: після проходження курсу лікування по лінії неврології – скарги на постійну дратівливість, імпульсивність, збудливість суттєво знижуються.

Література

1. Якимець В. М., Печиборщ В. П., Вороненко В. В., Якимець В. В., Печиборщ О. В., Никоненко А. В., Слабкий Г. О. Гарантована психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців – складова національної безпеки. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 3 (93) С. 41–50. DOI: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2022.3.13435>
2. R. Pryzvanska, O. Borysova, G. Mozgova, A. Fedorenko. Clinical cases and recommendations for post-traumatic rehabilitation based on EI. *Amazonia Investiga*. Vol 13. No 74 (2024). Pages 227–238. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.74.02.19>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-57>

ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА

Віндюк П. А.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини
Класичний приватний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Фахова практика фізичного терапевта в сучасній системі охорони здоров'я дедалі частіше охоплює не лише соматичну сферу, а й психічне та поведінкове благополуччя пацієнтів. Такий підхід вимагає розуміння психологічних процесів, що супроводжують травми, хронічні стани, емоційне вигорання та стресові розлади. У контексті міждисциплінарної співпраці фізичні терапевти стають важливою ланкою у формуванні цілісної моделі підтримки, що об'єднує тілесні, емоційні та когнітивні ресурси людини.

Психічне здоров'я вже сьогодні є одним із ключових пріоритетів глобальної охорони здоров'я. Розлади, як-от депресія, тривожність, ПТСР чи порушення сну, значно впливають на якість життя мільйонів людей. Хоча традиційно ці проблеми перебували у фокусі психологів і психіатрів, сучасна практика демонструє ефективність міждисциплінарного підходу, де важливу роль відіграє саме фізична терапія. Ще від часів Першої світової війни ця професія розглядала людину як єдність тіла й розуму, допомагаючи пацієнтам долати як фізичні,

так і психологічні наслідки травм. Сьогодні цей підхід має потужну доказову базу та продовжує розвиватися в напрямі психоемоційної підтримки.

У 2020 році Американська асоціація фізичної терапії [1] офіційно визнала скринінг і реагування на поведінкові та психічні стани частиною професійної компетенції фізичних терапевтів. Це стало фундаментом для глибшого залучення фахівців у сферу психічного здоров'я. У сучасній клінічній практиці фізичні терапевти використовують не лише рух як засіб лікування, але й елементи когнітивно-поведінкової терапії, техніки усвідомленості, методи прийняття та зміни способу життя. Одним із найбільш ефективних напрямів роботи фізичного терапевта у сфері психічного здоров'я є лікування депресії. Відомо, що фізична активність стимулює вивільнення ендорфінів, дофаміну та серотоніну – нейромедіаторів, що відповідають за покращення настрою та зниження рівня стресу [6]. При легкій та помірній депресії фізичні вправи визнаються методом лікування першої лінії, а при тяжкій – є важливою частиною комбінованого підходу разом із психотерапією та медикаментозним втручанням. Фізичні терапевти також можуть посилити мотивацію пацієнта, допомогти подолати соматичні симптоми депресії (як-от млявість, безсоння, біль у тілі), а також сприяти відновленню функціональної незалежності. Біопсихосоціальна модель терапії, яку активно впроваджують у клінічну практику, дозволяє інтегрувати фізичні, емоційні та соціальні чинники в один цілісний план лікування [4].

Управління тривожністю також є важливою сферою впливу фізичного терапевта. Хронічна тривога впливає на вегетативну нервову систему, дихання, серцево-судинну функцію та м'язовий тонус, що часто проявляється у вигляді тілесних симптомів. Фізичні терапевти можуть навчати пацієнтів технікам дихання (наприклад, діафрагмальне або квадратне дихання), прогресивній м'язовій релаксації, а також впроваджувати індивідуальні програми фізичних вправ для зменшення фізіологічного збудження. Особливо важливою є здатність терапевта формувати безпечне середовище – простір, де пацієнт відчуває підтримку, прийняття та заохочення до саморефлексії. Саме у цій взаємодії народжується потенціал для психоемоційного зцілення через тіло.

Якість сну – ще один важливий фактор, тісно пов'язаний із психічним добробутом. Порушення сну значно знижують когнітивні функції, поглиблюють симптоматику тривоги та депресії. Фізичні терапевти можуть позитивно впливати на сон через зменшення болю, напруги, тривожності, а також через застосування рекомендацій зі сну та принципів гігієни сну. Додатково впроваджуються такі інструменти,

як дихальні вправи, візуалізація, розтягування та легкі вправи перед сном. У деяких випадках, при належній підготовці, фахівці застосовують когнітивно-поведінкову терапію безсоння (CBT-I), яка визнана золотим стандартом для лікування хронічних порушень сну [3].

Особливої уваги заслуговує використання інтервенцій, заснованих на усвідомленості (mindfulness) та терапії прийняття і відповідальності (АСТ – Acceptance and Commitment Therapy). Ці підходи фокусуються на розвитку навичок присутності, прийняття негативного досвіду без уникнення, і формування поведінки, що узгоджується з цінностями людини. У фізичній терапії АСТ успішно використовується при лікуванні хронічного болю, психосоматичних розладів та емоційного вигорання. За даними європейських досліджень [5], АСТ-терапія показала стійкий позитивний ефект, що зберігався через рік після закінчення втручання. Простота мікроінтервенцій дозволяє інтегрувати ці підходи у щоденну практику навіть без наявності повноцінної психотерапевтичної сесії.

Слід також зазначити, що фізичні терапевти мають значний потенціал у зменшенні розриву між потребами у психічному здоров'ї та доступом до відповідної допомоги. Через свою присутність у найрізноманітніших контекстах – лікарні, реабілітаційні центри, школи, робочі місця – вони здатні своєчасно ідентифікувати ризики, здійснювати базовий скринінг психоемоційного стану, спрямовувати пацієнтів до суміжних спеціалістів, а також проводити профілактичну та освітню роботу. Особливо актуально це для людей, які уникають або стигматизують звернення до психіатра чи психолога, але відкриті до роботи з тілом.

Особливого значення набуває участь фізичних терапевтів у підтримці ментального здоров'я підлітків і людей похилого віку. У молодіжному середовищі фізична активність сприяє зниженню тривожності, покращенню самооцінки та формуванню стресостійкості, тоді як у літніх людей вона може запобігати когнітивному спаданню, зменшувати почуття ізоляції та покращувати якість життя [2]. Таким чином, фізична терапія набуває значення універсального інструменту психоемоційної підтримки на всіх етапах життя.

Таким чином, фізичні терапевти мають потужні ресурси для сприяння психічному добробуту, які виходять далеко за межі традиційної «тілесної» медицини. Поєднання науково обґрунтованих фізичних втручань з психологічно чутливим підходом створює унікальну модель цілісного догляду. Майбутнє професії лежить у подальшій інтеграції з психічним здоров'ям, міждисциплінарному партнерстві та розвитку терапевтів як фасилітаторів загального добробуту – фізичного, емоційного та соціального.

Література

1. American Physical Therapy Association. Behavioral and Mental Health in Physical Therapy Practice: Position Statement #P06-20-40-10. 2020. URL: <https://www.apta.org> (дата звернення: 06.11.2025).
2. Biddle S. J., Ciacconi S., Thomas G., Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019. № 42. P. 146–155.
3. Edinger J. D., Means M. K. Cognitive-behavioral therapy for primary insomnia. *Clinical Psychology Review*. 2005. № 25(5). P. 539–558.
4. Engel G. L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*. 2024. № 196(4286). P. 129–136.
5. Lin L. A., Casteel D., Shigekawa E., Weyrich M. S., Roby D. H., McMenamin S. B. Telemedicine-delivered treatment interventions for substance use disorders: A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 2020. № 101. P. 38–49.
6. Rebar A. L., Stanton R., Geard D., Short C., Duncan M. J., Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*. 2024. № 9(3). P. 366–378.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-58>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ, РОЗДІЛЕНИХ ВІЙНОЮ

Гребінюк Є. А.

здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

ОП Психологія. «Клінічна психологія»

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

м. Київ, Україна

Війна є потужним травматичним чинником, який змінює емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування людини. Для подружніх пар, розділених бойовими діями, випробування набуває особливої глибини, адже пара вимушена одночасно долати розлуку, невизначеність майбутнього, загрозу життю військовослужбовця та емоційне навантаження, пов'язане з постійним очікуванням. У таких умовах

стосунки набувають нового виміру – поєднання любові, обов'язку, болю, гордості та випробувань.

Воєнні умови створюють ситуацію хронічного стресу, коли організм і психіка тривалий час перебувають у стані підвищеної мобілізації. Це впливає на якість комунікації, емоційний фон стосунків і здатність пари підтримувати відчуття стабільності. Невизначеність та страх втрати часто формують у партнерів підвищену тривогу, емоційне перевантаження та почуття самотності, навіть за наявності регулярного зв'язку.

Психологічний стан військового має свою специфіку. Військово-службовець перебуває у середовищі, де домінують бойовий стрес, необхідність контролю емоцій, швидкого реагування на загрози та внутрішньоорганізовані механізми виживання. За Хобфоллом (2012), у таких умовах формується цінність збереження ресурсів: енергії, уваги, емоцій [6]. Це може проявлятися як емоційна стриманість або притуплення почуттів – стратегія, що допомагає вижити, але іноді й ускладнює емоційну близькість з партнером.

У свою чергу, дружина військового стикається з подвійним навантаженням: необхідністю підтримувати повноцінне функціонування сімейного життя в тилу та витримувати емоційний тиск постійного очікування. Поширеними є симптоми тривоги, напруження, труднощі концентрації, інколи – емоційне виснаження та вторинна травматизація через переживання за партнера. Нерідко формується феномен «емоційної гіперпильності», коли кожен дзвінок або новина може викликати сильну реакцію.

Одним із ключових ризиків для подружньої взаємодії є дискомунікація: короткі повідомлення, обмежені розмови через обставини служби, відсутність повноцінного тактильного й емоційного контакту. Такі умови можуть спричинити дистанціювання, непорозуміння, підозри або відчуття ізоляції один від одного. Проте саме надійна прив'язаність та здатність до відкритої, довірливої комунікації є найсильнішими захисними факторами.

Наукові дані свідчать, що подружжя із високим рівнем ресурсності та гнучкості демонструють психологічну стійкість. [1, 2, 3] Для таких пар важливо створювати емоційні «якорі»: регулярні повідомлення, символічні ритуали підтримки, слова вдячності, прояви турботи. Навіть короткі стабільні контакти підтримують відчуття єдності та безпеки.

Особливим емоційним етапом є повернення військового додому. І цивільний, і військовий партнер потребують часу для адаптації, адже кожен переживає власний, окремий досвід стресу. Військовому може бути складно одразу змінити режим мобілізації на мирний ритм,

а родині – перебудувати побутові й емоційні взаємодії. Важливо не вимагати миттєвих змін, а дати одне одному простір, відкрито говорити про переживання, зберігати емпатію і довіру. У деяких випадках доцільною є професійна психологічна підтримка – індивідуальна або сімейна.

Сучасні науковці (Бевз Г., Зверев М., Потапчук Є., Умеренкова Н. та ін.) відзначають, що подружні взаємини у воєнних умовах зазнають впливу низки факторів: травматичного досвіду, порушення прив'язаності, змін комунікаційних моделей, проявів постстресової адаптації та емоційного виснаження. Однак бракує ґрунтовних досліджень, присвячених саме особливостям емоційного зв'язку й психологічної резиліентності пар, розділених війною.

У науковій та практичній площині існують суперечності між:

- потребою у збереженні емоційної близькості та об'єктивного неможливістю її реалізувати через фізичну відстань;
- прагненням до стабільності та постійним переживанням невизначеності;
- емоційною стриманістю військовослужбовця (як формою психологічного захисту) і потребою партнера у відвертому спілкуванні;
- зростанням автономності тилового партнера та необхідністю відновлення взаємної участі після повернення військового.

Саме ці суперечності і зумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості подружніх стосунків у парах, розділених війною, та визначити чинники, що сприяють збереженню емоційної близькості, довіри й стабільності у взаєминах.

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення подружніх стосунків у кризових і травматичних умовах; охарактеризувати психологічний вплив воєнних обставин на обох партнерів – військовослужбовців та їх дружин; визначити основні механізми психологічної адаптації та подружньої резиліентності; дослідити роль моделі прив'язаності у збереженні емоційного контакту під час тривалої розлуки; сформулювати рекомендації щодо психологічної підтримки подружніх пар, розділених війною.

Висновки. Стосунки у подружніх пар, розділених війною, формуються на перетині індивідуальної стійкості, рівня довіри, здатності до емоційної комунікації та доступу до соціальної та психологічної підтримки. Попри значний психологічний тиск, війна може не лише випробовувати стосунки, а й поглиблювати їх, формуючи більш зрілу, осмислену та глибоку близькість, засновану на спільних цінностях, відданості та силі партнерства.

Перспективами подальшої роботи є проведення емпіричних досліджень, присвячених вивченню впливу типів прив'язаності на способи збереження емоційної близькості та переживання розлуки. Актуальним є і розробка психопрофілактичних і корекційних програм для підтримки подружніх пар у розлуці.

Література

1. Бевз Г. М., Зверев М. М. Ресурсність подружніх стосунків військових чоловіків в умовах війни (за моделлю М. Лахад). *Журнал сучасної психології*. 2024. № 3-1. DOI:10.26661/2310-4368/2024-3-1.

2. Зверев М. Кохання в стосунках на відстані: спостереження з передової. Українська сім'я в міжкультурних та трансдисциплінарних вимірах сучасності : зб. матеріалів наук.-практ. конф., 10–11 квіт. 2024 р. / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України, Ін-т мистецтвознав., фольклорист. та етнол. ім. .Т. Рильського НАН України ; за наук. ред. Г. М. Бевз, Л. Г. Бобрової, Г. Б. Бондаренко, В. І. Юрченко. Київ, 2024. С. 33–38.

3. Потапчук Є. М. Роль сім'ї учасника бойових дій у відновленні його психічного здоров'я. Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф., 17 трав. 2019 р., м. Львів. Львів, 2019. С. 68–70.

4. Умеренкова Н. Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатанта : дис. ... канд. психол. наук, спец.: 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2021.

5. Цьомик Х. Б. Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин : дис. ... д-ра філософії у галузі психології за спеціальністю 053 Психологія ; Український держ. ун-т імені Михайла Драгоманова. Київ, 2023

6. Hobfoll S. E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience / S. E. Hobfoll. – In: Folkman S. (ed.) *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York : Oxford University Press, 2012. P. 127–147. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007

ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ НА ПОВЕДІНКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Левченко А. С.

*здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
ОП «Психологія. Клінічна та реабілітаційна психологія»
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасний етап розвитку суспільства позначений стрімкою цифро-візацією всіх сфер життя, що істотно впливає на процеси соціалізації, пізнавальну діяльність та емоційно-поведінкові прояви підростаючого покоління. Використання гаджетів – смартфонів, планшетів, комп'ютерів – стало невід'ємною частиною повсякденного життя вже з раннього дитинства.

Особливу увагу привертає молодший шкільний вік (6–11 років), який є сенситивним періодом розвитку базових когнітивних процесів – уваги, пам'яті, мислення, мовлення, а також формування емоційно-вольової регуляції та моральних орієнтирів. Цифрові пристрої, за умови їх раціонального використання, можуть стимулювати когнітивний розвиток дитини, активізуючи увагу, пам'ять і мислення, сприяти формуванню самосвідомості, творчості та гнучкого, мульти-модального способу мислення. Водночас надмірне або неструктуроване користування ними здатне спричиняти формування залежної поведінки, зниження концентрації уваги, емоційну відстороненість, імпульсивність і поверхневність сприйняття інформації [3; 5; 7].

Актуальність дослідження зумовлена зростанням часу, який діти проводять у цифровому середовищі, що підтверджується результатами українських та міжнародних досліджень. Всеукраїнське опитування, проведене Міжнародною благодійною організацією «Служба порятунку дітей» у співпраці з Уповноваженим Президента України з прав дитини у 2021 році за участю 4700 дітей віком від 6 до 17 років, показало, що понад 70 % дітей починають користуватися Інтернетом до восьми років, а 40 % перебувають онлайн понад три години на добу [1]. Згідно з даними Organisation for Economic Co-operation and Development (2025), понад 80 % дітей віком 8–12 років користуються гаджетами щодня, переважно для ігор і спілкування, що супроводжується підвищенням ризику кібербулінгу, ігрової залежності,

емоційного виснаження та зниження рівня саморефлексії [5]. Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO Europe, 2024) зазначає, що тривалий екранний час у дітей молодшого шкільного віку корелює зі зниженням когнітивної гнучкості, порушеннями сну та підвищеною тривожністю [6]. Отримані українські та міжнародні дані свідчать про масштабність і системність впливу цифрових технологій на психо-емоційний стан і поведінкові прояви дітей. Показники демонструють раннє занурення у цифрове середовище в період, коли психофізіологічні механізми саморегуляції, емоційного контролю та критичного мислення ще перебувають у процесі становлення.

Більшість наявних наукових досліджень, зокрема М. Klimanska та К. Ostaszewski (2023), зосереджені переважно на підлітках віком 14–15 років, що підкреслює наукову прогалину у вивченні вікової групи 6–11 років [4]. Через це спостерігається дефіцит емпіричних робіт, присвячених аналізу впливу цифрових технологій саме на дітей молодшого шкільного віку, бо цей період характеризується активним формуванням когнітивних, емоційно-вольових і соціальних функцій – довільної уваги, мислення, емоційної регуляції та самосвідомості.

Важливу роль у запобіганні цифровим ризикам і формуванні безпечної поведінки дітей відіграють батьки. Європейські дослідження показують, що значна частина дорослих має обмежений рівень цифрової грамотності [5], а українські звіти вказують, що батьки часто уникають тем, пов'язаних із технологіями, через страх або невпевненість [1]. Це створює «парадокс поколінь», коли діти мають вищий рівень цифрової компетентності, ніж дорослі, але саме останні повинні забезпечувати контроль і психологічну підтримку. Таким чином, психоосвіта батьків та розвиток їхньої мережевої грамотності є важливою умовою профілактики ризиків цифрової залежності, формування відповідальної поведінки дітей та гармонійного включення сім'ї у цифровий простір.

Мета дослідження – вивчити особливості впливу гаджетів на поведінку дітей молодшого шкільного віку та визначити рівень їхньої обізнаності щодо безпечної поведінки у цифровому середовищі.

Методологічною основою дослідження стали сучасні теоретико-емпіричні праці українських та зарубіжних учених, що аналізують феномен цифрової соціалізації (Ірина Спіріна, Олена Шемякова, Сергій Рокутов, Марія Клімаська, Jean Twenge, Keith Campbell, Krzysztof Ostaszewski). Для емпіричної частини використано анкетування дітей віком 8–11 років ($n = 30$), спрямоване на визначення рівня цифрової грамотності та безпечної поведінки в Інтернеті. Результати показали, що 75 % дітей грають з незнайомими користувачами онлайн, 67 % не перевіряють налаштування конфіденційності, а 58 % не знають,

що таке фішинг. Це свідчить про низький рівень обізнаності дітей щодо цифрової безпеки, поверхнєве розуміння онлайн-ризиків і недостатній розвиток навичок саморегуляції у віртуальному середовищі.

Якісне дослідження І. Д. Спіріної, О. В. Шевякової та С. В. Рокутова (2017) показало, що діти молодшого шкільного віку часто ототожнюють себе з ігровими персонажами. Використання висловлювань у теперішньому часі («я тікаю», «мене вбили») свідчить про нечіткі межі між реальним і віртуальним «Я» та ще не сформовану когнітивну здатність до самовідокремлення [2].

Висновки. Цифрові технології є визначальним чинником у формуванні когнітивних, емоційних і соціальних процесів дітей молодшого шкільного віку. Отримані результати засвідчують низький рівень цифрової грамотності дітей, недостатній розвиток критичного мислення та зниження рівня емоційної саморегуляції. Формування безпечної цифрової поведінки потребує системного психолого-педагогічного підходу, який передбачає участь батьків, педагогів і психологів, розвиток саморефлексії, медіаграмотності та довірливих стосунків між дитиною й дорослими. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення нейропсихологічних і когнітивних наслідків тривалого екранного впливу на дітей віком 6–11 років.

Література

1. Міжнародна благодійна організація «Служба порятунку дітей». Сексуальне насильство над дітьми та сексуальна експлуатація дітей в Інтернеті в Україні, Аналітичний звіт, Київ, МБО «Служба порятунку дітей». 2021. С. 64. URL: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/03/Zvit-Seksualne-nasylstvo-nad-ditmy-ta-seksualna-ekspluatatsiya-ditej-v-Interneti-v-Ukrayini.pdf> (дата звернення 05.11.2025).
2. Спіріна І. Д., Шевякова О. В., Рокутов С. В. Психологічний аналіз опису дітьми молодшого шкільного віку себе в комп'ютерній грі, ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро, Україна, Запорізький медичний журнал. 2017. Т. 19. № 3(102). С. 319–322. URL: <https://zmj.zsmu.edu.ua/article/download/100836/97168> (дата звернення 05.11.2025).
3. European Commission. Digital Education Action Plan (2021–2027). Brussels, European Commission. 2021. URL: <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education> (дата звернення 05.11.2025).
4. Klimanska M., Ostaszewski K. Problematic Internet Activities among Ukrainian Adolescents (14-15 years of age). *Addictologia Polska*. 2023. Vol. 1(3). URL: <https://www.termedia.pl/Czasopismo/-117/pdf-52275-10?filename=AIN-Ostaszewski.pdf> (дата звернення 05.11.2025).

5. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). *How's Life for Children in the Digital Age?*, Paris, *OECD Publishing*, 2025. URL: https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en/full-report/how-children-use-digital-media_a8d3a6d0.html (дата звернення 05.11.2025).

6. Stop the traffik. *Online Safety for Children and Young People in Ukraine*, London, *stop the traffik*, 2023. URL: <https://stopthetraffik.org/wp-content/uploads/2023/02/UKR-LANG-Online-safety-Ukraine.pdf> (дата звернення 05.11.2025).

7. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents, Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*. 12. P. 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003> (дата звернення 05.11.2025).

8. World Health Organization (WHO Europe). *Teens, Screens and Mental Health*, Copenhagen: *WHO Regional Office for Europe*, 2024. URL: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health> (дата звернення 05.11.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-60>

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ У ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Ломакін Г. І.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
та інноваційних оздоровчих технологій*

*Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна
академія» Харківського національного університету*

*імені В.Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

Актуальність дослідження. Україна переживає один із найскладніших періодів своєї історії, зумовлений військовою агресією Російської Федерації та повномасштабною війною, що триває з 2022 року. Військові дії, соціально-економічна нестабільність і наслідки пандемії COVID-19 спричинили масштабні психологічні

виклики, які впливають на психічне здоров'я, адаптивність і соціальну стійкість громадян.

Особливої уваги потребують учасники бойових дій, так звані комбатанти, які після повернення до мирного життя стикаються з труднощами реадаптації, соціалізації, втратою життєвих орієнтирів і зміною системи цінностей. Їхній бойовий досвід часто зумовлює розвиток кризи ідентичності, що проявляється у втраті цілісності «Я-концепції», дезорієнтації та зниженні відчуття соціальної значущості. Проблема відновлення цілісності особистості ветеранів набуває особливої актуальності, оскільки від рівня їхньої психологічної стійкості та адаптивності залежить не лише особистісне благополуччя, а й потенціал суспільного відновлення держави.

Психологічні аспекти поствоєнної кризи ідентичності. Бойовий досвід формує специфічні психологічні наслідки: гіперпильність, емоційну напруженість, недовіру до оточення, ригідність мислення тощо. У мирному житті ці риси можуть ускладнювати соціальні контакти, провокуючи дезадаптацію. Частина ветеранів прагне інтегруватися у цивільне середовище, інші ж залишаються у «бойовому» стані, що знижує ефективність соціальної взаємодії. Згідно з підходами Е. Еріксона та Т. М. Титаренко, криза ідентичності є внутрішнім конфліктом між минулим досвідом і новими соціальними вимогами [1, 4]. Її подолання можливе через актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, пошук нових смислів і відновлення психологічної цілісності. Так, у частини ветеранів спостерігається прагнення до соціальної інтеграції – вони намагаються адаптуватися до цивільного середовища, приймаючи його норми та коригуючи власну поведінку. Інші ж залишаються «бійцями» у психологічному сенсі, зберігаючи поведінкові патерни, характерні для військової служби. Домінування конструктивних (інтегративних, творчих) чи деструктивних (руйнівних, дезадаптивних) тенденцій визначається індивідуально-психологічними особливостями ветерана, рівнем його внутрішніх ресурсів та соціально-психологічними умовами, у яких відбувається післявоєнна адаптація [2, 3, 4].

Психологічні ресурси подолання кризи ідентичності. Після завершення участі у бойових діях військовослужбовець стикається з необхідністю реінтеграції у мирне соціальне середовище, що потребує глибокої перебудови системи цінностей, моделей взаємодії з оточенням та процесів самоідентифікації. У цей період часто виникає криза ідентичності, що проявляється у втраті відчуття цілісності власного «Я», невизначеності життєвих орієнтирів і ролей, раніше чітко структурованих у межах військової системи. Згідно з концепцією Е. Еріксона, ідентичність формується як результат інтеграції минулого

досвіду, соціальних ролей і цінностей у цілісну структуру «Я». Травматичні події, властиві бойовому досвіду, порушують цей процес, спричинюючи внутрішній конфлікт між минулим і вимогами мирного життя. На думку Т. М. Титаренко, подолання кризових станів можливе через актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують пошук нових смислів і відновлення психологічної цілісності. До ключових ресурсів, що сприяють адаптації ветеранів після бойового досвіду, належать: резильєнтність (здатність зберігати ефективність у стресових умовах і гнучко реагувати на зміни); рефлексивність (усвідомлення власних емоцій, мотивів і досвіду, що дає змогу переосмислити травму як джерело розвитку); соціальна підтримка (прийняття та розуміння з боку родини, побратимів, спільноти; виступає базовим чинником реадaptaції); смислова саморегуляція (здатність надавати життєвим подіям особистісний сенс; відповідно до підходу В. Франкла, смислотворення забезпечує психологічне одужання); професійна самореалізація (повернення до продуктивної діяльності або набуття нової професії як засобу відновлення самоцінності) [2, 4]. Отже, подолання кризи ідентичності у ветеранів є багаторівневим процесом, у якому поєднуються внутрішні та зовнішні чинники. Розвинені психологічні ресурси, як резильєнтність, рефлексивність, смислова саморегуляція та соціальна підтримка – забезпечують відновлення цілісності особистості, її суб'єктності та ефективного соціального функціонування. Успішна реадaptaція можлива за умови цілеспрямованої психопрофілактичної та психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток внутрішньої стійкості, усвідомлення травматичного досвіду та формування нової, мирної ідентичності, що інтегрує військовий досвід із цивільними цінностями.

Отже зауважимо, що розвинені психологічні ресурси забезпечують не лише подолання травми, а й формування нової, мирної ідентичності, що інтегрує військовий досвід із цивільними цінностями.

Психологічна допомога та психокорекційна робота. Ефективна психокорекційна робота з ветеранами має бути спрямована не лише на усунення деструктивних проявів, а й на актуалізацію внутрішніх ресурсів і переосмислення травматичного досвіду. Доцільним є поєднання таких підходів: когнітивно-поведінкові методи (для переоцінки травматичного досвіду й формування адаптивного мислення); арт-терапія (для емоційного відреагування й відновлення самовираження); групові тренінги підтримки (для розвитку комунікативних навичок, відновлення довіри та згуртованості); індивідуальне консультування (для визначення нових життєвих цілей і розвитку саморегуляції). Такі підходи сприяють підвищенню стресостійкості, відновленню

психологічної рівноваги та успішній соціальній інтеграції ветеранів у мирне життя [1, 2, 3, 4].

Висновки. Отже зауважимо, що одним із перспективних напрямів у психосоціальній та психокорекційній роботі з ветеранами бойових дій є розгляд їхніх психологічних проблем крізь призму суб'єктивного досвіду буття. Такий підхід передбачає врахування індивідуальних аспектів активності людини – інтерпретації минулого досвіду, актуальних потреб, установок, емоційних реакцій, цілей і мотивів, що визначають її життєву спрямованість і вибірковість поведінки. У центрі уваги має бути не лише корекція деструктивних проявів, а й актуалізація внутрішніх ресурсів особистості, спрямованих на переосмислення пережитого, прийняття власного досвіду та формування позитивної життєвої перспективи. Такий підхід сприяє формуванню конструктивних механізмів саморегуляції, підвищенню рівня усвідомленості та особистісної зрілості. Застосування комплексної системи психологічної допомоги учасникам бойових дій дозволяє забезпечити ефективну профілактику та психокорекцію невротичних і психосоматичних розладів, попередити деструктивні форми поведінки, покращити якість міжособистісних стосунків. У результаті створюються умови для успішної соціально-психологічної реадaptaції ветеранів і їх гармонійної інтеграції в мирне суспільне середовище. Ефективна психокорекційна робота з учасниками бойових дій передбачає застосування комплексу взаємодоповнюючих методів. Зокрема, доцільним є використання когнітивно-поведінкових технік, спрямованих на переосмислення травматичного досвіду та формування адаптивних моделей мислення; арт-терапевтичних підходів, які полегшують емоційне розвантаження та самовираження; групових тренінгів підтримки, що сприяють відновленню довіри, комунікативних навичок і соціальної активності. Важливою складовою є також індивідуальне консультування, у межах якого фахівець допомагає ветерану усвідомити власні ресурси, розвинути навички саморегуляції та визначити життєві цілі. Комплексне поєднання цих підходів створює умови для поступового відновлення психологічної рівноваги, підвищення стресостійкості та успішної інтеграції особистості в мирне життя.

Підсумовуючи, зазначимо, що криза ідентичності у ветеранів бойових дій є закономірним наслідком втрати попередніх ролей та цінностей унаслідок бойового досвіду, а подолання цієї кризи потребує розвитку психологічних ресурсів – резильєнтності, рефлексивності, смислотворення й соціальної підтримки. Психологічна допомога має базуватися на інтеграції військового досвіду в позитивну систему цінностей і створенні умов для професійної та соціальної самореалізації, а актуалізація внутрішніх ресурсів дозволяє ветеранам

трансформувати травматичний досвід у джерело особистісного зростання, що є запорукою успішної поствоєнної адаптації.

Література

1. Ломакін Г. І. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР у учасників бойових дій Збройних Сил України в період перебігу криз зрілості. *Edukacja i społeczeństwo VIII. Zbiór prac naukowych* / Tetyana Nestorenko, Renata Bernatova, Aleksander Ostenda (red.). Akademia Śląska: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach, Polska. 2023. 251 s.

2. Ломакін Г. І. Система соціально-психологічного супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. *Мед. Журнал. Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 9(2). [Електронний ресурс] доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/508>

3. Ломакін Г. І. Роль навичок самоорганізації та стресостійкості в подоланні негативних психологічних станів в умовах війни. *Наукові перспективи: журнал. Серія «Психологія»*. 2025. № 5(59). 2025. С. 2009–2025. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59))

4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-61>

ПСИХОМЕТРИЧНІ АСПЕКТИ ОЦІНЮВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВЕТЕРАНІВ

Ляска О. П.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
Харківський національний університет внутрішніх справ
м. Харків, Україна*

Післявоєнна реабілітація ветеранів потребує розроблення валідних, надійних та культурно адаптованих психометричних інструментів, здатних оперативно оцінити емоційний стан осіб, які перебувають

на початкових етапах відновлення. Психоемоційне навантаження, пережиті травматичні події, соматичні наслідки поранень та складнощі соціальної реінтеграції створюють підґрунтя для розвитку широкого спектра розладів – від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) до депресивних і тривожних станів. Відповідно, рання діагностика цих проявів має вирішальне значення для формування індивідуальних маршрутів психосоціальної допомоги, що підкреслює потребу в ефективному скринінговому опитувальнику, який поєднує валідність наукових підходів і зручність практичного використання у реабілітаційних умовах.

Сучасна міжнародна практика реабілітації ветеранів базується на поєднанні коротких стандартизованих шкал, спрямованих на вимірювання основних емоційних вимірів – ПТСР, депресії, генералізованої тривоги, суб'єктивного добробуту та рівня соціального функціонування. Найпоширенішим інструментом для оцінювання симптомів ПТСР є PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5), розроблений Національним центром з вивчення посттравматичних стресових розладів у США. Його психометричні характеристики підтверджено численними дослідженнями [1]. В українських умовах адаптація цього інструменту потребує додаткової стандартизації, оскільки попередні дослідження вказують на варіативність рекомендованих порогів для скринінгу (cut-off від 28 до 37 балів) залежно від характеру бойових дій і контексту травматичного досвіду [2].

Для оцінювання симптомів депресії та тривоги найчастіше використовуються Patient Health Questionnaire (PHQ-9) та Generalized Anxiety Disorder scale (GAD-7), які характеризуються високими показниками надійності і придатністю для швидкого застосування в польових умовах [3]. В Україні проведено адаптацію цих шкал, результати якої засвідчили задовільні психометричні властивості й коректність перекладу. Українські версії PHQ-9 і GAD-7 виявилися чутливими до відмінностей між ветеранами з різними рівнями тривожності та депресивності, а також показали добру кореляцію з клінічними оцінками психоемоційного стану [2]. Крім цього, у контексті післявоєнної реабілітації доцільним є використання шкали WHO-5 Well-Being Index, яка вимірює рівень суб'єктивного благополуччя та є ефективною для моніторингу динаміки стану під впливом психотерапевтичних або соціально-психологічних інтервенцій.

Важливою особливістю сучасних психометричних інструментів є їхня модульна структура, що дозволяє адаптувати опитувальник до умов використання. На цій основі доцільно запропонувати модель опитувальника для початкової реабілітації ветеранів, що складається

з кількох взаємопов'язаних блоків. Перший модуль охоплює демографічні та контекстуальні змінні (вік, стать, військовий статус, дата демобілізації, поранення, стан здоров'я). Другий модуль спрямований на оцінку симптомів ПТСР за скороченою версією PCL-5 (8–10 найінформативніших пунктів). Третій включає шкали PHQ-9 і GAD-7 для вимірювання депресивних і тривожних проявів. Четвертий модуль може містити індекс WHO-5 і запитання про рівень соціальної підтримки, а п'ятий – скринінгові питання щодо ризику суїцидальних думок, зловживання психоактивними речовинами та агресивної поведінки. Така структура забезпечує гнучкість застосування: коротку версію можна використовувати у польових умовах або під час первинного обстеження, тоді як повна форма підходить для глибшого аналізу в реабілітаційному центрі.

З психометричного погляду, розроблення подібного інструменту вимагає поетапного процесу валідації. Першим кроком є переклад і культурна адаптація з використанням методів подвійного перекладу та когнітивного інтерв'ювання ветеранів, що дозволяє виявити лінгвістичні та контекстуальні особливості інтерпретації пунктів. Далі проводиться пілотне дослідження для визначення внутрішньої узгодженості, факторної структури, а також перевірки критеріальної валідності через співставлення з клінічними діагностичними оцінками. Важливим є розрахунок показників чутливості та специфічності на основі ROC-аналізу, що дозволить визначити оптимальні порогові значення для класифікації осіб із підвищеним ризиком емоційної дестабілізації.

Особливу увагу слід приділяти питанню культурної валідності. Українські ветерани можуть демонструвати відмінні способи вербалізації емоцій, схильність до недооцінки симптомів або до соціально бажаних відповідей через страх стигматизації [4]. Тому поєднання самозаповнення опитувальника з коротким інтерв'ю підвищує точність даних і дає змогу уточнити суб'єктивне сприйняття симптомів. Додатково доцільно враховувати соціальні та економічні змінні – рівень зайнятості, наявність підтримки родини, доступ до медичних послуг, які можуть модифікувати емоційний стан ветеранів.

Основними викликами у створенні психометричного інструменту для українських ветеранів залишаються контекстуальні особливості переживання травми, багаторівнева структура симптомів і наявність соматичних компонентів, які можуть маскувати емоційні розлади [5]. Крім того, міжнародні порогові значення для шкал ПТСР, тривоги чи депресії не завжди коректно відображають емоційний профіль українських військовослужбовців, тому необхідна локальна калібровка порогів на основі емпіричних даних. Водночас дослідження, проведені

серед учасників бойових дій в Україні, засвідчують доцільність використання комбінації коротких шкал із високою чутливістю та специфічністю, що дозволяє оптимізувати первинний скринінг у практиці реабілітаційних центрів [6].

Отже, психометрична модель опитувальника для оцінювання емоційного стану ветеранів має ґрунтуватися на принципах модульності, валідності та практичності. Вона повинна забезпечити швидке, але науково обґрунтоване виявлення ключових психоемоційних проблем, сприяти індивідуалізації програм допомоги й підвищенню ефективності первинної реабілітації.

Література

1. Roberts N. P., Kitchiner N. J., Wilcox D., & Bisson J. I. *Psychometric evaluation of the PCL-5 in trauma-exposed samples. European Journal of Psychotraumatology*, 2021. 12(1), 189–204. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1863578>
2. Chaban O., Shushkevych L., & Petrenko S.. *The evaluation of psychometric properties of the Ukrainian Versions of PCL-5, PHQ-9 and GAD-7 scales. Ukrainian Journal of Psychiatry*, 2025. 31(2), 45–58. DOI:10.26766/pmgp.v10i1.597.
3. Aleksina N. *Ukrainian adaptation of the Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) scale. Insight: Psychological Dimensions & Society*, 2024. 11, 77–103. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-5>
4. International Organization for Migration (IOM). *The Social Reintegration of Veterans in Ukraine: Analytical Report*. Kyiv. 2024. https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_UKR_Veteran%20Profiles%20and%20Reintegration%20Challenges%20in%20Ukraine_March_2025.pdf?iframe=true&utm_source=chatgpt.com
5. Kurapov A., Wingenfeld K., & Böhnke J. R. *Psychological wellbeing of Ukrainian civilians: a data-driven checkpoint during war. Frontiers in Psychology*, 2025. 16, 1394423. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1553555
6. Міністерство охорони здоров'я України.. *Методичні рекомендації щодо застосування шкали PCL-5 у клінічній практиці*. Київ. 2024. https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/kn_2024_ptsr.pdf

ПСИХОБІОЛОГІЧНИЙ, ІНТЕГРАТИВНИЙ ТА СУБ'ЄКТНО- ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХОДИ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ З ПТСР В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ В УКРАЇНІ

Омельченко А. Ю.

аспірант кафедри психології

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

У зв'язку з ескалацією збройних конфліктів і зростанням потреби в психологічній реабілітації ветеранів, особливо в умовах повномасштабної війни в Україні, питання ефективності підтримки особливо актуальне: тисячі військових потребують системного та термінового втручання через наслідки психотравми [14]. Згідно з аналізом GLOBSEC, країна перебуває на межі глибокої кризи психічного здоров'я, де посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виступає не лише медичною, а стратегічною загрозою для майбутньої стабільності [9].

Психобіологічна модель ПТСР вказує на ключову роль генетичної, нейроанатомічної та темпераментної вразливості. Генетична передача підвищеної схильності до розладу підтверджується даними про підвищений ризик серед нащадків осіб із ПТСР [13]. Нейровізуалізаційні дослідження виявляють зменшення об'єму гіпокампа – структури, критичної для обробки пам'яті й регуляції емоцій, що посилює фіксацію на травматичних спогадах і ускладнює адаптацію. Темпераментні риси, зокрема високий нейротизм і низька екстраверсія, також прогнозують більш важкий перебіг розладу, підкреслюючи потребу в індивідуалізованих, а не універсальних терапевтичних підходах [1], [6]. Разом ці фактори формують біопсихосоціальний профіль ризику, на який має орієнтуватися профілактика та лікування.

Загалом, психобіологічний підхід визначає генетичні, нейрофункціональні та темпераментні предиктори ПТСР як фундаментальні, але його обмеження полягає у недостатньому врахуванні соціальних та психосоціальних детермінант, що критично важливі для повного розуміння етіології розладу [7]. Дослідження Єльського університету, опубліковане в *Biological Psychiatry*, свідчить, що “виховання” (nurture) – зокрема соціальні, демографічні та психологічні фактори –

впливає на тяжкість симптомів ПТСР суттєво сильніше, ніж “природа” (nature) [15]. Це обґрунтовує необхідність інтегративної парадигми, яка поєднує біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні виміри, забезпечуючи не лише симптоматичне полегшення, але й стійку функціональну реінтеграцію ветеранів.

Саме такий підхід дозволяє перейти від патологієцентричної до ресурсно-орієнтованої моделі, де ключовими стають саморозуміння, саморегуляція та самоставлення як основи автономного управління психічним станом. У цьому контексті особливе значення має мультифакторна модель Меркера, що дозволяє прогнозувати індивідуальний ризик ПТСР та конструювати персоналізовані реабілітаційні траєкторії на основі взаємодії генетичних, середовищних і психологічних змінних. Паралельно суб'єктно-діяльнісний підхід, реалізований через синтез когнітивної реструктуризації, емоційної регуляції та поступового соціального включення, трансформує травматичний досвід із деструктивного бремені в ресурс особистісного зростання [12].

Кінцева мета інтегративної стратегії – консолідація внутрішньої стійкості: підвищення самооцінки, формування реалістичних життєвих цілей і закріплення навичок адаптивної поведінки, що зменшує ризик хроніфікації симптомів і рецидивів. Реабілітація таким чином переосмислюється як процес трансформації ідентичності – від травмованого суб'єкта до цілісної особистості, здатної до повноцінної участі в суспільному житті. Умовою успіху є гібридні моделі допомоги, що поєднують індивідуальну глибинну роботу з колективними форматами підтримки, що особливо актуально в умовах тривалих конфліктів. Розробка та впровадження таких рамок залишаються стратегічним пріоритетом сучасної психологічної науки та практики [4], [10], [2], [11].

Суб'єктний підхід до аналізу посттравматичного стресу розглядає ПТСР не як статичну клінічну одиницю, а як динамічний розрив суб'єктної цілісності, спричинений втратою здатності до внутрішньої інтеграції під тиском травматичного досвіду. У центрі цієї парадигми – активна агентність особистості, здатність до рефлексії, самовизначення та цілеспрямованої дії, які в умовах тривалого стресу можуть атрофуватися, посилюючи дезадаптацію. Однак саме відновлення цих суб'єктних якостей розглядається як шлях до реінтеграції: травма трактується не лише як деструкція, але й як потенційний простір для трансформації особистості.

Лонгітюдне дослідження Д. Джакко, А. Матанова та С. Прібе [8], зокрема, через панельний аналіз, встановило причинний зв'язок між тяжкістю симптомів ПТСР і погіршенням якості життя, що

безпосередньо підтверджує пріоритетність клінічних інтервенцій, спрямованих на зниження первинної симптоматики, а не лише на поліпшення супутніх умов.

У військовому контексті психічна дезадаптація часто виражається в дисбалансі між емоційною, когнітивною та вольовою сферами, що призводить як до класичного ПТСР, так і до глибшого розладу ідентичності. Суб'єктно-діяльнісний підхід пропонує теоретико-аналітичний інструментарій для розуміння цього процесу через призму мотиваційно-вольової координації – механізму, що забезпечує цілісність психіки за рахунок здатності формулювати значущі цілі та мобілізувати внутрішні ресурси для їх досягнення. Така координація перетворює пасивну реакцію на стрес на проактивну поведінку, виступаючи ключовим буфером від хроніфікації симптомів [3], [5].

Таким чином, цей підхід поєднує патопсихологічний аналіз з ресурсно-орієнтованою стратегією: він не лише описує механізми порушення суб'єктності, але й вказує на шляхи її відновлення – через сенсоконструювання, рефлексію та відновлення контролю над життєвими нарративами. Теоретично це розширює поняття ПТСР за межі медичної моделі, практично – обґрунтовує емпайермент-орієнтовані інтервенції, спрямовані на перетворення ветерана з пасивного пацієнта на активного суб'єкта власного відновлення.

Література

1. Boyd J. E., Lanius R. A., McKinnon M. C. Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: A review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Psychiatry Research*. 2018. Т. 262. С. 441–450. DOI: 10.1016/j.psychres.2017.01.017. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5951719/> (дата звернення: 30.10.2025).

2. Carlton T. Evidence Integration Review of Multimodal Interventions for PTSD, Social Reintegration, and Economic Stability in Veterans. *Journal of Veterans Studies*. 2025. Т. 11, № 2. С. 15–27. DOI: 10.21061/jvs.v11i2.683.

3. Chen X., Xu J., Li B., Li N., Guo W., Ran M.-S., Zhang J., Yang Y., Hu J. The Role of Personality and Subjective Exposure Experiences in Posttraumatic Stress Disorder and Depression Symptoms among Children Following Wenchuan Earthquake. *Scientific Reports*. 2017. Т. 7, ст. 17440. DOI: 10.1038/s41598-017-17440-9. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-017-17440-9> (дата звернення: 30.10.2025).

4. Dieterich-Hartwell R., Brodovsky J., DeAlba K., Rubin A., McGuigan E., Mehmel B.M., Sergeenko Y. An integrative, holistic treatment approach for veterans with chronic traumatic brain injury and

associated comorbidities: case report. *Front. Psychiatry*. 2025. T. 16. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1568876. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2025.1568876/full> (дата звернення: 30.10.2025).

5. Drakulić B., Tenjović L., Lečić-Toševski D. Disturbed subjective time experience in post-traumatic stress disorder. *European Journal of Psychiatry*. 2018. T. 32, № 1. С. 16–25. DOI: 10.1016/j.ejpsy.2017.11.004. URL: <https://www.elsevier.es/es-revista-european-journal-psychiatry-431-articulo-disturbed-subjective-time-experience-in-S0213616317300381> (дата звернення: 30.10.2025).

6. Engelhard I. M., van den Hout M. A., Kindt M. Neuroticism and post-traumatic stress disorder: a prospective investigation. *Journal of Anxiety Disorders*. 2003. T. 17, № 3. С. 305–316. DOI: 10.1016/S0887-6185(02)00203-6. URL: https://www.researchgate.net/publication/233826284_Neuroticism_and_post-traumatic_stress_disorder_a_prospective_investigation (дата звернення: 30.10.2025).

7. Geraci J., Acierno R., Schnurr P.P. et al. Multimodal interventions for veteran reintegration: An evidence integration review of psychological, physical, and social outcomes. *Journal of Veterans Studies*. 2024. T. 11, № 2. С. 1–25. DOI: 10.21061/jvs.v11i2.683. URL: <https://journal-veterans-studies.org/articles/10.21061/jvs.v11i2.683> (дата звернення: 30.10.2025).

8. Giacco D., Matanov A., Priebe S. Symptoms and Subjective Quality of Life in Post-Traumatic Stress Disorder: A Longitudinal Study. *PLoS ONE*. 2013. T. 8, № 4. С. e60991. DOI: 10.1371/journal.pone.0060991. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0060991> (дата звернення: 30.10.2025).

9. GLOBSEC. Scars on their souls: PTSD and veterans in Ukraine. 2024. URL: <https://www.globsec.org/what-we-do/press-releases/scars-their-souls-ptsd-and-veterans-ukraine> (дата звернення: 30.10.2025).

10. Integrative Health Education for PTSD: The Ultimate Guide. Regis College Online. 2024. URL: <https://online.regiscollege.edu/blog/integrative-health-education> (дата звернення: 30.10.2025).

11. Lake J. The integrative management of PTSD: A review of conventional and CAM approaches used to prevent and treat PTSD with emphasis on military personnel. *Advances in Integrative Medicine*. 2015. T. 2, № 1. С. 13–23. DOI: 10.1016/j.aimed.2014.10.002.

12. Marshall G. N., Schell T. L., Miles J. N. V. A Multi-Sample Confirmatory Factor Analysis of PTSD Symptoms: What Exactly Is Wrong with the DSM-IV Structure? *Clinical Psychology Review*. 2013. T. 33, № 1. С. 54–66. DOI: 10.1016/j.cpr.2012.10.004. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3747837/> (дата звернення: 30.10.2025).

13. Polusny M. A., Erbes C. R., Thuras P., Moran A., Lamberty G. J., Collins R. C., Rodman J. L., Lim K. O. Mindfulness-Based Stress Reduction for Posttraumatic Stress Disorder Among Veterans: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2015. Т. 314, № 5. С. 456–465. DOI: 10.1001/jama.2015.8360. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5470933/> (дата звернення: 30.10.2025).

14. Szewczyk C. Ukraine faces long-term mental health challenges among veteran community. Atlantic Council. 2024. URL: <https://www.atlanticcouncil.org/blogs/ukrainealert/ukraine-faces-long-term-mental-health-challenges-among-veteran-community/> (дата звернення: 30.10.2025).

15. Yale News. Nurture trumps nature in determining severity of PTSD symptoms. 2020. URL: <https://news.yale.edu/2020/10/01/nurture-trumps-nature-determining-severity-ptsd-symptoms> (дата звернення: 30.10.2025).

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ
ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ З ОЗНАКАМИ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ
СТАНІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

Петренко С. О.

*аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

м. Київ, Україна

*викладач кафедри фізичної терапії,
ерготерапії та фізичного виховання*

ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

м. Буча, Україна

Петренко Н. Б.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної терапії,*

ерготерапії та фізичного виховання

ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

м. Буча, Україна

Філіппов М. М.

доктор біологічних наук, професор,

професор кафедри медичної-біології та спортивної дієтології

Національний університет фізичного виховання і спорту України

м. Київ, Україна

Актуальність. Розвиток фізичних якостей у дітей 5–6 років є важливою умовою їхнього здоров'я та психоемоційного благополуччя. У цьому віці організм особливо чутливий до зовнішніх впливів. У сучасних умовах цифровізації, урбанізації, воєнного стану та наслідків пандемії спостерігається зростання психоемоційного навантаження, що у поєднанні з браком рухової активності та збільшенням екранного навантаження сприяє формуванню ознак хронічного стресу [5, с. 368].

Емоційне напруження у цьому віковому періоді негативно впливає на розвиток пізнавальних процесів, поведінкову регуляцію та здатність до самоконтролю. Це проявляється у сфері фізичного виховання у вигляді зниження мотивації до рухових ігор, нестійкості уваги,

швидкій втомлюваності та погіршенні засвоєння рухових навичок [3, с. 323].

Необхідність розробки цілеспрямованих методик підтверджується статистичними даними: дослідження показали, що лише 14,8 % дітей 5–6 років мають рівень фізичної підготовленості вище середнього, тоді як 44,4 % – нижчий за середній або низький [5, с. 369]. Оскільки фізична активність відіграє ключову роль у подоланні стресу та розвитку рухових навичок, сучасні міждисциплінарні дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до розвитку дитини, що враховує взаємозв'язок морфофункціональних, психоемоційних і соціальних чинників [4, с. 196].

Актуальним є впровадження адаптованих програм [1, с. 7] та діагностичних методик, які дозволяють виявити приховані прояви емоційного напруження та оцінити їхній вплив на рівень залученості дітей у рухову діяльність.

Метою дослідження було визначення рівня сформованості фізичного та психічного розвитку у дітей 5–6 років із ознаками стрес-асоційованих станів для подальшої розробки коригувальної фітнес-програми.

Методи дослідження. Оцінку основних фізичних якостей дітей проводили за допомогою спеціально підібраних тестів, відповідно до завдань дослідження (за методикою Е. Вільчовського) [5, с. 368].

Для оцінки емоційного стану використовувався проєктивний тест «Кактус», що дозволив визначити рівень тривожності, агресивності, невпевненості та адаптивності за графічними показниками – форма, пропорції, кількість колючок, деталізація, використання кольору [2, с. 55].

Оцінювання здійснювалось за п'ятибальною шкалою, що давало змогу виокремити рівні емоційної стабільності: дуже низький, низький, середній і високий.

Для аналізу пізнавальної сфери застосовувалася коректурна проба Бурдона, яка дозволила оцінити стійкість, розподіл і переключення уваги за кількістю пропусків, помилок та часом виконання завдання [2, с. 56].

Статистичний аналіз здійснювали за допомогою програмного пакета «StatSoft STATISTICA 13.3».

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні взяли участь 43 дитини віком 5–6 років. Проведений аналіз показав, що в умовах хронічного стресу у дітей спостерігалися певні відхилення від нормативних показників.

Було виявлено низький рівень функціональної підготовленості, який є прямим наслідком хронічного стресу та гіподинамії. Лише

3 % дітей 5–6 років продемонстрували належний рівень швидкісної витривалості, що може свідчити про низький функціональний резерв серцево-судинної системи. Понад 55 % мали показники, нижчі за норму, за силовою (55 %) та вибуховою (64 %) витривалістю. Це може бути обґрунтовано хронічною активацією симпатичної нервової системи, яка підтримує м'язи у гіпертонусі та виснажує енергетичні запаси.

Аналіз емоційного стану показав, що 65,1 % дітей мали низький або дуже низький рівень емоційного добробуту, що відображає підвищену тривожність та емоційну напруженість.

Проективні методики підтвердили наявність захисних реакцій (63 %), невпевненості (58 %) та ознак емоційної виснаженості (59 %).

Когнітивний аналіз виявив, що у 68 % дітей простежується прямий взаємозв'язок між емоційною напруженістю та зниженням концентрації уваги (труднощі зі стійкістю та переключенням уваги у 48 %).

Отримані результати дослідження засвідчили недостатній рівень розвитку фізичної та психічної підготовленості дітей 5–6 років, які перебувають в умовах хронічного стресу. Встановлено достовірно нижчі показники швидкісних якостей, силової витривалості та вибухової сили, що свідчить про зниження функціональних резервів організму. Виявлений високий рівень емоційного напруження у більшості дітей корелює зі зниженням когнітивної продуктивності, концентрації уваги та мотивації до рухової діяльності.

Низька фізична підготовленість є не лише соматичною проблемою, а й фізіологічним проявом емоційного дистресу. Цей дефіцит створює загрозу для нормального розвитку когнітивних та емоційних функцій, обґрунтовуючи необхідність впровадження системно організованої фітнес-програми, що має чітку послідовність для забезпечення гармонійного корекційного впливу на соматичну, емоційну та когнітивну сфери.

Висновки. Представлені результати діагностики засвідчують системну кризу у розвитку дошкільнят, що виявляється у взаємозалежному дефіциті фізичних, емоційних та когнітивних функцій.

Отримані дані свідчать про необхідність розробки коригувальної фітнес-програми, спрямованої на гармонійний розвиток фізичних якостей (швидкісних, силових, координаційних, гнучкості) та формування емоційної стійкості, що сприятиме підвищенню адаптаційних можливостей дитячого організму, оптимізації психофізичного стану та зменшенню негативного впливу стресових чинників, зв'язаних з військовим станом, на розвиток дитини дошкільного віку.

Література

1. Василенко М., Горенко З., Петренко С. Сучасні підходи до корекції стрес-асоційованих станів дітей засобами фізичної культури. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки*. 2024. № 1(60). С. 5–9. URL: <https://journals.maur.com.ua/index.php/pedagogy/issue/view/305>
2. Кириленко Т. О. Проективні методики в діагностиці тривожності дошкільників. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. С. 54–59.
3. Петренко Н. Б., Філіппов М. М. Вплив когнітивних функцій на координаційні здібності дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення при танцювальних заняттях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 3К (131). С. 322–325.
4. Petrenko N., Petrenko S. Psychophysical features of the development of preschool children with speech disorders in the context of musical-creative and physical education. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. № 1(186). Р. 195–198. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).
5. Petrenko S., Vasylenko M., Petrenko N. Features of the development of certain physical qualities in children aged 5–6 under conditions of chronic stress. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2025. № 03к(188). Р. 368–371. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).89.

REINTEGRATION OF MILITARY PERSONNEL INTO CIVILIAN SOCIETY: A SOCIO-PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE

Ponomarenko P. M.

*Ph.D in Pedagogy, Associate Professor,
Assistant Professor at the department of pedagogy and psychology
of social systems management by the academician I. Zyazyun,
National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»
Kharkiv, Ukraine*

Solodovnyk T. O.

*Ph.D in Pedagogy, Associate Professor,
Assistant Professor at the department of pedagogy and psychology
of social systems management by the academician I. Zyazyun,
National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»
Kharkiv, Ukraine*

The issue of socio-psychological adaptation of military personnel after discharge from service acquires special significance in the context of ongoing military actions and the growing number of veterans returning to civilian life. The transition from a military environment-based on discipline, hierarchy, clear structure, and collective interaction-to an open and unpredictable civilian space is often accompanied by a sense of loss of control, identity, and life purpose [1].

Socio-psychological adaptation is a process of integrating an individual into new social conditions, which involves restructuring value orientations, emotional states, and behavioral strategies. For former military personnel, this process has specific features related to the consequences of combat experience, high levels of stress, changes in social roles, and the need to re-evaluate oneself outside the military mission.

Among the main difficulties of adaptation are identity crisis, disorientation in social roles, emotional instability, a tendency to isolation, and reduced communicative activity. Many veterans face manifestations of post-traumatic stress disorder, which affects their perception of reality, interpersonal relationships, and ability to plan for the future. The loss of a sense of shared purpose and military brotherhood can lead to inner emptiness, apathy, and feelings of social uselessness

According to J. Monroe's research, certain skills that are vital during military service complicate adaptation to civilian life: constant combat

readiness, mistrust, emotional control, mission-oriented thinking, risk-taking behavior, and avoidance of emotional closeness [2, pp. 279–280]. In peaceful environments, such traits may hinder the formation of trusting relationships and contribute to social withdrawal and conflict.

As O. Melnyk notes, successful adaptation depends on the individual's internal resources-resilience, coping strategies, psychological well-being, the capacity for post-traumatic growth, and the ability to form new meanings [3, p. 8]. In this context, it is important to create conditions that promote veterans' self-realization, particularly through education, volunteer activities, and participation in community initiatives.

Professional adaptation is one of the most complex aspects of reintegration. Many former soldiers face difficulties in employment, the need for retraining, misunderstanding by employers, and significant cultural differences between military and civilian workplaces. According to O. Orlovska, effective reintegration of veterans requires coordinated interaction between psychologists, medical specialists, social workers, and legal consultants to ensure comprehensive support [4, p. 48].

V. Aleshchenko emphasizes that the creation of retraining centers, educational and consulting units, and social adaptation programs significantly enhances the reintegration of former service members [5, p. 12]. Such infrastructure should include not only professional development but also psychological counseling, family support for veterans, and public education initiatives aimed at overcoming stigma and prejudice.

Effective socio-psychological adaptation is possible only through a comprehensive approach that combines state policy, the work of civil society organizations, and community-level support. It is essential to foster a public culture of understanding the experience of military personnel, develop mentoring programs, and encourage peer support among veterans. Such initiatives help reduce isolation, rebuild a sense of belonging, and restore trust in society.

Therefore, the socio-psychological adaptation of military personnel after discharge from service is a long-term, multi-level process that intertwines individual experiences, social expectations, and economic factors. Its success depends not only on the psychological readiness of veterans but also on the ability of society to provide conditions for their dignified reintegration. The development of an effective veteran support system is not only a social necessity but also a moral imperative of a modern state striving for sustainable peace, justice, and respect for those who have defended it.

References

1. Спіріна, Т., Дуля, А., Боброва, О. (2025). Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Ввічливість. Humanitas*, 1, 157–162. doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.1.21>
2. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2020. 484 с.
3. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 20 с.
4. Орловська О. А. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Молодий вчений: науковий журнал*. 2019. № 8 (72). С. 45–49. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-11>. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/8/11.pdf> (дата URL: звернення: 10.10.2025).
5. Алещенко В. І. «Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій». *Психологічний журнал*. Вип. 8. 2022. С. 6–16.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-65>

АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ЗВО В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Прокоф'єва О. А., Бурцева О. Г.

*старший викладач кафедри біології та фізичної реабілітації;
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасні соціально-економічні умови, зокрема війна та нестабільність, створюють значний психологічний тиск на суспільство, у тому числі на студентську молодь. Стрес є єдиним з найбільших загроз для психологічного здоров'я людини. Згідно з дослідженнями, українські студенти постійно або періодично відчувають стрес. Це свідчить про актуальність проблеми та необхідність розробки ефективних стратегій подолання стресу. Стрес, як багатогранний психофізіологічний феномен, стає все більш актуальним об'єктом наукових досліджень як в Україні, так і за кордоном. Швидкий темп сучасного життя, постійні

зміни та підвищені вимоги до особистості зумовлюють зростання рівня стресу та, відповідно, посилення інтересу науковців до цього питання. Різноманітність наукових підходів до визначення та вивчення стресу свідчить про складність і багатогранність цього феномена. Актуальність проблеми стресу обумовлює необхідність комплексного аналізу різних наукових підходів до його вивчення для формування більш об'єктивного розуміння цього феномена. Розуміння природи стресу є важливим для збереження здоров'я та підвищення якості життя. Для виживання будь-якого організму необхідні певні умови: світло, вода, повітря, їжа тощо. Однак, простої наявності цих компонентів недостатньо. Життя – це динамічна рівновага, яку організм постійно підтримує, цей процес називають гомеостазом. Саме завдяки гомеостазу, організм здатний існувати незалежно від зовнішніх змін. Порушення гомеостазу може призвести до розвитку різних захворювань, тому підтримка внутрішньої рівноваги є одним з найважливіших завдань організму [3].

Найбільш вразливою групою до стресу є молодь, зокрема студенти, які належать до соціально та психологічно вразливих категорій. Студентське життя є серйозним випробуванням і першою школою дорослого самостійного життя, що вимагає адаптації до нових умов. Студенти стикаються з різноманітними проблемами, особливо в умовах війни, які вимагають від них більшої самостійності, відповідальності та самоорганізації. Вони змушені освоювати нові ролі, адаптуватися до змін, але не всі готові до численних викликів. Розв'язані проблеми можуть призвести до накопичення стресу, що негативно впливає на академічну успішність і здоров'я студентів, зокрема, викликає синдром хронічної втоми, безсоння, гормональні порушення, хронічну тривожність та інші проблеми. Особливо актуальною ця проблема стала після 24 лютого 2022 року, коли росія розпочала війну проти України. Війна забирає не лише життя і фізичне здоров'я, але й завдає серйозної шкоди психіці людей. Постійний перегляд новин, звуки вибухів, повітряні тривоги та трагічні звістки про загибель українських героїв, мирних жителів і дітей негативно впливають на ментальне здоров'я та перевантажують нервову систему громадян. Усе це сприяє поглибленню стресу. Останні роки в психології характеризуються зростаючою увагою до вивчення стресу як яскраво вираженого психічного стану. Проблема стресу залишається однією з найбільш цікавих і водночас недостатньо досліджених тем протягом кількох десятиліть. Стрес дедалі більше стає невід'ємною частиною нашого повсякденного життя, впливаючи на фізичне здоров'я, психічні процеси та соціально-психологічні функції людини, що позначається на всіх аспектах її життєдіяльності. Універсальну

концепцію стресу розробив і обґрунтував Г. Сельє. Аналізом теорії стресу займався Дж. Мейсон. Психологічні аспекти стресу досліджували такі видатні вчені, як Ж. Годфруа, І. Кон, Б. Коган та інші.

У сучасному світі арттерапія визнана одним з найефективніших способів збереження психічного здоров'я та боротьби зі стресом. Арттерапія, що виникла на перетині мистецтва і науки на початку XX століття, сьогодні є динамічною галуззю психотерапії, яка постійно вдосконалюється та розширює свої можливості. Арттерапія знаходить широке застосування в медицині, освіті та соціальній сфері, стаючи ефективним інструментом для вирішення різних завдань. Арттерапія дозволяє зазирнути в глибини несвідомої частини психіки, де за допомогою символів і образів ховаються приховані проблеми. Виносячи ці проблеми на поверхню свідомості, ми отримуємо можливість опрацювати їх і звільнитися від негативних емоцій. За допомогою творчої діяльності та використання образів в арттерапії людина проектує своє сприйняття навколишнього світу й ставлення до нього. Творчість, незалежно від її форми, має терапевтичний ефект, оскільки сприяє зняттю накопиченої напруги у соціально прийнятний спосіб. Продукти творчості є унікальним сплетінням інформації, що відкриває доступ до найглибших шарів людської душі. Творчість, що лежить в основі арттерапії, є потужним інструментом для активації внутрішніх ресурсів. Вона відкриває нові можливості для самовираження та подолання труднощів. Творчість – це природна потреба людини, а мистецтво – універсальна мова для вираження почуттів і думок. Саме тому мистецтво і терапія настільки тісно пов'язані [4].

Арттерапія, як метод психотерапії, який використовує творчі процеси для сприяння особистісного зростання та психологічного оздоровлення, виявляється ефективним інструментом для корекції стресових станів, особливо в умовах воєнних конфліктів. Арттерапія – це форма психотерапії та психологічної корекції, яка базується на використанні мистецтва і творчого процесу. Незалежно від віку, арттерапія є ефективним інструментом для подолання стресу, оскільки вона дозволяє зануритися у світ творчості та виразити свої емоції. Деякі форми арттерапії, такі як спів і малювання, спрямовані на створення терапевтичного відволікання, яке сприяє психологічному відновленню. Інші види, наприклад, театральна терапія, образна терапія чи експресивна терапія, зосереджуються на розвивальних та вдосконалюючих аспектах взаємодії з пацієнтом, підтримуючи його психологічний розвиток у процесі надання професійної допомоги. Арттерапія допомагає людині подолати внутрішні бар'єри, встановити діалог між свідомим та несвідомим і знайти нові способи самовираження [2].

Науковці досягли значних успіхів у сфері арттерапії та психотерапевтичного впливу, які були напрацьовані як українськими, так і закордонними науковцями. Дослідники по-різному оцінюють потенціал арттерапії у сфері психології та психіатрії. Наприклад, Е. Крамер вважала, що позитивного результату можна досягти завдяки лікувальним властивостям самого процесу художньої творчості. Він сприяє вираженню, проживанню та, зрештою, розв'язанню внутрішніх конфліктів [1].

Арттерапевтичні методики ґрунтуються на ідеї, що кожна людина, незалежно від її досвіду в мистецтві, володіє прихованою здатністю виражати власні внутрішні конфлікти через візуальні образи. Як універсальна мова, мистецтво сприяє культурному обміну та розумінню між людьми різних країн і культур. Заглиблюючись у творчість, ми відкриваємо невідомі грані своєї душі, краще пізнаючи себе і свої внутрішні світи. В арттерапії існує безліч технік, кожна з яких спрямована на досягнення певного терапевтичного ефекту і може бути корисною в різних життєвих ситуаціях. Згідно з дослідженням М. Козігори, арттерапія може виконувати наступні функції [5].

1) виховну – впливає на моральне виховання особистості, сприяючи розвитку навичок ефективного спілкування та співпереживання;

2) психотерапевтичну – забезпечує психологічне лікування за допомогою мистецтва, що дозволяє працювати з психологічними проблемами особистості;

3) корекційну – покращує самооцінку, допомагає подолати неадекватні форми поведінки й налагодити міжособистісні зв'язки;

4) діагностичну – творчі продукти, створені під час арттерапії, можуть служити основою для діагностики психологічних характеристик особистості завдяки їх проєктивному характеру;

5) розвивальну – через арттерапію особистість може розвиватися, як творчо, так і в плані особистісного росту [6].

Попри високу ефективність, особливо у роботі з травмами, арттерапія довгий час залишалася недооціненою в Україні як серед фахівців, так і серед клієнтів. У багатьох країнах арттерапія є невід'ємною частиною системи охорони здоров'я і соціальної допомоги, що свідчить про її визнання як ефективного методу. За останні роки спостерігається зростаючий інтерес до арттерапії як ефективного методу підтримки психічного здоров'я. Цей тренд підтверджується як дослідженнями ВООЗ, так і рекомендаціями МОЗ України щодо її впровадження в освіту та медицину. Повномасштабна війна в Україні підтвердила ефективність арттерапії як методу подолання психологічних наслідків, таких як підвищена тривожність, втрата відчуття безпеки та труднощі в спілкуванні. Фахівці різних напрямків все

частіше інтегрують арттерапевтичні техніки у свої практики, визнаючи їхню цінність у роботі з травмою та стресом.

Література

1. Kramer E. Art as therapy. Collected papers. London: Jessica Kingsley Publishers, 2000. 272 p.
2. Арттерапія дітей у часи війни: метод. посіб. / за заг. ред. О. Вознесенської, Щ. Луценко, М. Перун. Київ: ФОП Назаренко Т. В., 2023. 118 с.
3. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. *Персонал*. 2014. № 1. С. 78–84
4. Гаврилюк Д. Арттерапія як засіб розвитку стресостійкості у студентської молоді: кваліф. робота, каф. лінгвістики та соц. комунікацій, НАУ. Київ, 2022. 97 с.
5. Козігора М. А. Арттерапія як засіб навчання і виховання учнів початкової школи. *Молодий вчений*. 2018. № 7. С. 198–201
6. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7. С. 32–35

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-66>

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ ДО МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Сердюк Л. А.

ерготерапевт

Комунальне некомерційне підприємство «Лікарня інтенсивного лікування І рівня м. Горішні Плавні»

м. Горішні Плавні, Полтавська область, Україна

Вступ

Сучасні реалії України характеризуються складними соціальними, економічними та психологічними викликами, спричиненими воєнними діями, пандемією, внутрішньою міграцією населення та зростанням рівня стресу у суспільстві. У цих умовах питання медико-психологічної та соціальної реабілітації набуває особливої актуальності [3]. Міждисциплінарний підхід у реабілітації базується на інтеграції знань і практик із різних галузей – медицини, психології, педагогіки,

соціальної роботи, ерготерапії та фізичної реабілітації. Саме така взаємодія забезпечує цілісне відновлення особистості, враховуючи не лише фізичний, а й психоемоційний та соціальний аспекти здоров'я [1].

Основна частина

1. Значення міждисциплінарної команди. Результативність реабілітаційного процесу залежить від ефективної комунікації між лікарями, психологами, фізичними терапевтами, соціальними працівниками та педагогами. Кожен фахівець виконує унікальну функцію, але кінцева мета – досягнення максимальної адаптації пацієнта [4].

2. Психологічна складова реабілітації. В умовах воєнного та після-воєнного стресу ключовим завданням є відновлення психічної стійкості особи, подолання тривоги, ПТСР, депресивних станів. Українські науковці наголошують на важливості впровадження програм психоедукації, арттерапії та групових методів підтримки [3].

3. Медико-соціальні аспекти. Реабілітація має враховувати як фізичні потреби пацієнта, так і соціальні фактори – зайнятість, сімейне оточення, доступ до ресурсів громади. Соціальна інтеграція є кінцевим результатом процесу [4].

4. Інноваційні форми роботи. Важливим напрямом стає використання телемедицини, онлайн-консультацій та дистанційних програм психологічної підтримки, що особливо актуально для осіб, які перебувають у зонах бойових дій або тимчасово переміщених [5, 6].

5. Підготовка кадрів і наукове забезпечення. Міждисциплінарна реабілітація потребує високого рівня професійної підготовки фахівців. Освітні програми мають формувати компетенції взаємодії, емпатії, кризової підтримки та командного лідерства [2].

Висновки

Міждисциплінарний підхід у медико-психологічній та соціальній реабілітації є необхідною умовою відновлення здоров'я та соціального функціонування людини в сучасних умовах. Його реалізація дозволяє поєднати ресурси різних галузей знань, забезпечити безперервність допомоги та підвищити якість життя пацієнтів. Впровадження комплексних міждисциплінарних програм сприятиме не лише індивідуальному відновленню, але й загальній стійкості суспільства, розвитку системи охорони психічного здоров'я та розширенню можливостей соціальної інтеграції осіб, що потребують реабілітації [2; 5; 7].

Література

1. Саноян А. Арт-терапія як інструмент психологічної підтримки під час війни : збірник матеріалів круглого столу з міжнародною

участю / 3. Шарлович, М. Тріпак, О. Палилюлько, М. Волощук. Кам'янець-Подільський, 2025. 275 с.

2. Бурдейний А. В. Програма медико-психологічної реабілітації тривожних і депресивних постковідних порушень в умовах дистанційної взаємодії. Харків : ХНМУ, 2024. 15 с.

3. Медико-психологічна реабілітація та соціальна адаптація учасників бойових дій і вимушених переселенців в Україні: проблеми та перспективи / за ред. А. М. Панфілова. Київ, 2024. 91 с.

4. Психологічна реабілітація ветеранів збройних сил України, які брали участь у збройному конфлікті. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/70-2025/43.pdf> (дата звернення: 20.10.25).

5. Сучасні інформаційні технології в праві та психології. Матеріали круглого столу_ СІТ в праві та психології. URL: <https://elar.navs.edu.ua/items/dd67b7d2-ada9-45e2-b8d0-04db7b98ee85> (дата звернення: 24.10.25).

6. Західноукраїнський національний університет. Кафедра психології та соціальної роботи. URL: <http://psr.wunu.edu.ua/pro-kafedru> (дата звернення: 30.09. 2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-67>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У КОНТЕКСТІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я

Сундукова І. В.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка

м. Кропивницький, Україна

На сьогоднішній день фізична культура і спорт відіграють провідну роль у вихованні сучасного підростаючого покоління. Будучи невід'ємною частиною всебічного розвитку школяра, фізична культура загалом, і спорт зокрема здатні робити вагомий внесок у виховання учнів. Фізична культура виступає як педагогічна система, що виховує у людини потребу в русі, організованість, відповідальність за власне здоров'я. Натомість регулярні заняття спортом сприяють не лише

фізичному вдосконаленню, а й підвищенню самооцінки, позитивному сприйняттю власного тіла.

Особливістю уроків фізичної культури є те, що в процесі їх проведення в учнів формуються та вдосконалюються рухові вміння та навички, розвивається сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість тощо [8]. В результаті занять фізичною культурою та спортом в учнів розвивається позитивне ставлення до свого здоров'я, з'являється стійкий інтерес і звичка до систематичного виконання фізичних вправ, у процесі опанування фізичних навантажень зароджуються морально-вольові якості, а саме сміливість, наполегливість, дисциплінованість, взаємодопомога тощо.

Мотивація особистості визначається, як сукупність факторів, підтримуючих, направляючих та визначаючих певний тип поведінки [9]. Деякі вчені розглядають мотивацію як процес психічної регуляції конкретної діяльності [4]. Також мотивація визначається, як шлях дії мотиву або механізм, що визначає виникнення, напрямок та способи здійснення конкретних форм діяльності [7].

Мотиваційна сфера особистості складається з внутрішніх спонукань, що визначає активність людини у досягненні певних цілей. При розгляді індивідуальних особливостей мотивації виділяють стилі мотивації: імпульсивний і керований (рефлексивно-вольовий) стилі діяльності, які відображають особливості формування мотиву. При імпульсивному стилі ситуативні тенденції реалізуються при мінімальному обмірковуванні, а при рефлексивно-вольовому – проявляється розгорнутий аналіз можливих способів досягнення мети [9].

У сфері фізичної культури «мотивація» проявляється як прагнення особистості до розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я, досягнення спортивних результатів або соціального визнання [2].

Фізична культура є одним із предметів у шкільній програмі, в рамках якого вивчаються розвиток людини, набуваються рухові навички та закладаються основи здоров'я на все подальше життя особистості. Зазвичай «здоров'я» розглядається як багатоаспектне і багатокомпонентне явище і розкривається як особистісна цінність – належне, необхідне й таке, що забезпечує повноцінну життєдіяльність суб'єкта. Значущість здоров'я для особистості обумовлює трансформацію соціальної (об'єктивної) цінності в особистісну (суб'єктивну). Це відбувається через формування в особистості ціннісного ставлення до власного здоров'я.

У дослідженні В.В. Волошиної зазначено, що ціннісне ставлення особистості виникає тоді, коли вона включена у певний вид діяльності. Ціннісне ставлення та цінності існують у свідомості особистості, саме тому ставлення розкриває внутрішній світ індивіда, ключовими

складовими якого є 61 стійкі смисли та особистісні цінності [3]. Так, саме зміст навчального матеріалу, виховний вплив учителів, якість стосунків учнів зі своїми однолітками та із самими собою сприяють наданню соціальній цінності здоров'я особистісного сенсу. На різних уроках ціннісне ставлення до здоров'я формується в залежності від специфіки засобів тієї чи іншої дисципліни [5].

Загалом, у програмах з фізичного виховання школярів зазначається, що шкільний урок фізичної культури покликаний:

- Розвивати та вдосконалювати м'язову силу та гнучкість, здатність адаптуватися до сучасних умов життя та бути стійкими до стресів.

- Виховувати витривалість та загартовувати характер.

- Виконувати освітню функцію, пов'язану з вивченням історії фізичної культури та спорту, їх значенням у житті особистості.

- Здійснювати загальнокультурну функцію, яка передбачає використання вільного часу учнів корисними заняттями, у яких відбувається адаптація у суспільстві [6].

Мотиви що спонукають учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом є: навчально-пізнавальні; процесуальні (подобається займатися улюбленим спортом); мотив фізичного вдосконалення; соціально-значущі мотиви; мотив спортивних досягнень; ігровий мотив; мотив суперництва (прагнення виділитися, самоствердитися в очах однолітків і товаришів, домогтися авторитету) тощо.

Провідним показником мотивації як спонукання до діяльності є потреба, що визначається, як відносно стійкий психічний стан особистості, що характеризується потягом до речей та явищ, що переживаються як необхідна умова існування особистості [4]. Цей стан виникає у зв'язку з відображенням у психіці людини протиріччя або невідповідності між необхідністю чогось істотно важливого для її життєдіяльності та відсутністю цього, між фактичним та необхідним станом людини.

Сама по собі потреба не може визначити конкретну спрямованість діяльності особистості. Потреби об'єктивні, тобто, виникають, існують, проявляються незалежно від свідомості людей. Однак за певних умов вони відображаються та усвідомлюються людьми в процесі певної діяльності. На основі цього формується ціннісне відношення особистості до дійсності, яке виступає насамперед як оцінка певних об'єктів з точки зору їхньої значущості та важливості. Оцінка об'єкта – позитивна має велике значення для мотивації діяльності, оскільки саме те, що особливо значимо для людини, виступає в кінцевому рахунку як

мотиви і цілі її діяльності та визначає справжнє покликання особистості [2].

Із фізкультурно-спортивною діяльністю пов'язаний комплекс різноманітних мотивів учнів підліткового віку. До них, як правило, належать такі:

- мотив фізичного вдосконалення;
- мотив дружньої солідарності (через бажання бути разом зі своїми однолітками та товаришами, які беруть участь у змаганнях, спілкуванні з ними);
- мотив суперництва (прагнення виділитися, самоствердитися в очах однолітків і товаришів, домогтися авторитету, підняти свій авторитет);
- мотив наслідування (тим, хто має успіхи у фізкультурно-спортивній діяльності);
- мотив спортивних досягнень (прагнення домогтися значних результатів).
- процесуальний мотив (цікавість не до результатів, а до процесу);
- ігровий мотив;
- мотив комфорту (заняття фізичною культурою та спортом у сприятливих умовах) [1; 7].

Мотиви відвідування учнів уроків фізичної культури впливають на загальну активність учнів, що в своє чергу впливає на інтерес.

У структурі інтересу учнів до занять фізичною культурою і спортом і можна виділити три взаємопов'язаних компоненти, наявність та ступінь прояву кожного з яких одночасно є критерієм сформованості в особистості інтересу до занять фізкультурно-спортивною діяльністю.

Перший компонент – *емоційний* визначає наявність та ступінь прояву позитивних почуттів (емоцій) по відношенню до фізкультурно-спортивної діяльності при заняттях фізичною культурою та спортом (в шкільних та позашкільних секціях у вільний час).

Другий компонент – *когнітивний* визначає наявність та характер знань учнів про фізкультурно-спортивну діяльність, прагнення до їх отримання, розширення та поглиблення.

Третій компонент – *поведінковий*, що характеризує типи, зразки, моделі реальної поведінки учнів – ступінь участі (активна, пасивна, повна неучасть) у фізкультурно-спортивній діяльності, характер та обсяг використовуваних ними засобів, форм і методів, а також обсяг сформованих умінь та навичок цієї діяльності. Даний компонент визначає наявність в учня широкого кола умінь і навичок, що

дозволяють йому дбати про збереження та зміцнення свого здоров'я засобами фізичної культури та спорту. Таким чином, значення занять фізичною культурою для кожного учня, його особистісні прагнення взаємопов'язані зі змістом занять спортом та фізичною культурою загалом [2; 4].

З викладеного вище можна констатувати, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом здатні не лише удосконалювати фізичні якості особистості учня, а й формувати в них такі психологічні якості як: впевненість у собі, прагнення до досягнення успіху, психологічна стійкість, високий рівень психічного та фізичного здоров'я. Підвищення мотивації можливе через інтеграцію освітніх, виховних і соціально-культурних впливів, спрямованих на розвиток культури здоров'я кожного учасника освітнього процесу.

Література

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Умань, 2004. 250 с.
2. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
3. Волошина В. В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 391 с.
4. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
5. Сундукова І. В. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури : дис. канд. психол. наук : 19.00.07, Київ, 2018. 293 с.
6. Круцевич Т. Ю., Іщенко О. С., Імас Т. В. Мотивація учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 68–72.
7. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Дніпро. 2012. 20 с.
8. Шмаргун В. М. Психолого-педагогічна корекція затримки психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку (на основі занять фізичними вправами в умовах загальноосвітньої школи) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» ; Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2000. 18 с.

9. Gretskey O., Mytskan B. Influence of motivation training on level of young swimmers fisical fitness and intrinsing motivation for attending swimming lesons. *Scentific Reviev of Physycal Culture*. 2013. Vol. № 3, Issue 4. P. 286–289.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-68>

АНАЛІЗ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ РОЗЛАДІВ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ У ДІТЕЙ

Умерова Н. А.

здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

ОП Психологія. Клінічна психологія

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

м. Запоріжжя, Україна

Розлади аутичного спектру (РАС) – це група нейророзвиткових порушень, визначених DSM-5, які характеризуються стійкими труднощами у соціальній комунікації та наявністю обмежених, повторюваних поведінкових патернів і сенсорних особливостей.

Попри формальне внесення до міжнародної класифікації хвороб, аутизм сьогодні дедалі частіше розглядається наукою не як патологія, а як нейровідмінність, або один із варіантів нейрорізноманіття. Це особливий спосіб сприйняття, мислення та взаємодії зі світом, який не має типового сценарію «перебігу хвороби». Рівень інтелекту при аутизмі може істотно відрізнятися – від виражених когнітивних труднощів до видатних здібностей у певних сферах, що підкреслює унікальність кожної людини з РАС. Для фахівців критично важливим є розуміння особливостей комунікації та побудова контакту на основі прийняття та поваги до індивідуальності. [1; 2].

Актуальність проблеми зумовлена тим, що, попри значні успіхи в діагностиці, питання багатofакторної етіології РАС досі потребує системного підходу. Метою роботи є аналіз сучасних парадигм цієї етіології, а саме – дослідження ролі генетичної архітектури, факторів середовища та епігенетичних механізмів.

Генетичні фактори відіграють надзвичайно важливу роль, про що свідчить висока спадковість РАС, яка сягає до 90% у монозиготних близнюків. Сучасне секвенування нового покоління (NGS) виявило два

ключові генетичні механізми: рідкісні мутації *de novo* (у 15–20% випадків) у генах, що кодують функції синапсів (наприклад, SHANK3, CHD8, SCN2A), та полігенний ризик – сукупний вплив сотень генів, кожен із яких має незначний ефект [3]. Провідні українські вчені, зокрема Валентина Тарасун, зробили вагомий внесок у дослідження генетики РАС в Україні, використовуючи сучасні методи повноекзомного секвенування. Праці Тетяни Галах та Ігоря Марценківського також зосереджені на питаннях ранньої діагностики, корекції та клінічної психіатрії розладів спектра аутизму. Історично феномен був описаний Лео Каннером та Гансом Аспергером, а концепцію аутичного спектру ввела Лорна Вінг.

Водночас вирішальне значення має генно-середовищна взаємодія [4]. До значущих факторів середовища належать: вік батьків (особливо після 40 років), інфекції матері під час вагітності та дефіцит нутрієнтів (фолієвої кислоти, вітаміну D). Ці фактори можуть взаємодіяти з генетичною схильністю через епігенетичні механізми, які пояснюють, як зовнішні чинники впливають на активність генів, не змінюючи саму послідовність ДНК [5]. Ці взаємодії є найбільш критичними в періоди інтенсивного розвитку мозку, зокрема під час синаптичного обізнання (2–6 років) [6].

Висновки. Складний аналіз причин підтверджує, що РАС є групою розладів, де різноманітність генетичних та середовищних чинників зрештою впливає на обмежену кількість нейробіологічних процесів (синаптична дисфункція, порушення зв'язків між ділянками мозку). Це відкриває шлях до ключової перспективи втручань – персоналізованої медицини, яка передбачає добір підтримки й корекційних втручань (фармакологічних, нейропсихологічних) відповідно до індивідуального біопсихологічного профілю та генетичного скору людини. Подальші дослідження мають бути сфокусовані на інтеграції генетичних даних із клінічними спостереженнями для вдосконалення діагностики та ранньої корекції.

Література

1. Тарасун В. В., Хворова Г. М. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом. *Навчальний посібник для вищих навчальних закладів*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова. 2004. 103 с.
2. Seeing the forest and the trees: Disentangling autism phenotypes in the age of DSM-5 / F. R. Volkmar та ін. *Development and Psychopathology*. 2021. Т. 33, № 2. С. 625–633. URL: <https://doi.org/10.1017/s0954579420002047> (дата звернення: 07.11.2025).
3. Pemberton C., Howarth C. Resuscitation Council UK: review of updated 2021 neonatal life support guideline. *Archives of disease*

in childhood – Education & practice edition. 2022. С. edpract-2021-323277. URL: <https://doi.org/10.1136/archdischild-2021-323277> (дата звернення: 07.11.2025).

4. Genovese A., Butler M. G. Clinical Assessment, Genetics, and Treatment Approaches in Autism Spectrum Disorder (ASD). *International Journal of Molecular Sciences*. 2020. Т. 21, № 13. С. 4726. URL: <https://doi.org/10.3390/ijms21134726> (дата звернення: 07.11.2025).

5. Yenkovyan K., Mkhitarian M., Bjørklund G. Environmental Risk Factors in Autism Spectrum Disorder: A Narrative Review. *Current Medicinal Chemistry*. 2024. Т. 31. URL: <https://doi.org/10.2174/0109298673252471231121045529> (дата звернення: 07.11.2025).

6. Genetic and Epigenetic Etiology Underlying Autism Spectrum Disorder / S. H. Yoon та ін. *Journal of Clinical Medicine*. 2020. Т. 9, № 4. С. 966. URL: <https://doi.org/10.3390/jcm9040966> (дата звернення: 07.11.2025).

НОТАТКИ

НОТАТКИ

НОТАТКИ

НОТАТКИ

НОТАТКИ

НОТАТКИ

НОТАТКИ

І МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

**ПСИХОЛОГІЯ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ
ТА КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ:
МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД
У ВИМІРІ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ**

13–14 листопада 2025 року

Підписано до друку 17.11.2025. Формат 60х84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 15,18. Наклад 100. Замовлення № 1225-118.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres»
79000, м. Львів, вул. Технічна, 1
87-100, м. Торунь, вул. Лубічка, 44
Телефон: +38 (050) 658 08 23
E-mail: editor@liha-pres.eu
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6423 від 04.10.2018 р.