

НАУКОВА ШКОЛА АКАДЕМІКА І.А. ЗЯЗЮНА У ПРАЦЯХ ЙОГО СОРАТНИКІВ ТА УЧНІВ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ НАПН УКРАЇНИ

ІНСТИТУТ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ НАПН УКРАЇНИ

ПЕТРОШАНСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ (РУМУНІЯ)

РУМУНСЬКО-НІМЕЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СБІУ

МІЖНАРОДНИЙ ІНСТИТУТ МЕНЕДЖМЕНТУ «ІМІ-NOVA» (МОЛДОВА)

БАЛТІЙСЬКА МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ (ЛАТВІЯ)

**НАУКОВА ШКОЛА АКАДЕМІКА І. А. ЗЯЗЮНА У ПРАЦЯХ
ЙОГО СОРАТНИКІВ ТА УЧНІВ**

МАТЕРІАЛИ

ІХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

22-23 травня 2025 року

Харків

НТУ «ХП»

2025

УДК 378.4(477)(063)

Н 34

Організаційний комітет:

Голова оргкомітету – Романовський Олександр Георгійович, професор кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. академіка І.А. Зязюна, член-кореспондент НАПН України, доктор педагогічних наук, професор.

Заступник голови оргкомітету – Панфілов Юрій Іванович, доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. академіка І. А. Зязюна, кандидат психологічних наук, доцент.

Вчений секретар – Шаполова Вікторія Валеріївна, доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. академіка І. А. Зязюна, кандидат педагогічних наук, доцент.

Наукова школа академіка І. А. Зязюна у працях його соратників та учнів :
Н 34 матеріали ІХ науково-практичної конференції 22–23 травня 2025 року / заг. ред. Романовського О. Г. ; МОН України, НАПНУ, Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т» [та ін.]. – Харків : НТУ «ХПІ», 2025. – 193 с.

Містить матеріали науково-практичної конференції, в яких розглянуті напрямки філософії освіти і розвитку педагогічної науки на основі концептуальних положень Івана Андрійовича Зязюна, його соратників та учнів. Збірник буде корисним освітянам, науково-педагогічним працівникам, аспірантам, студентам і всім, хто цікавиться проблемами сучасної освіти

Автори несуть повну відповідальність за опубліковані матеріали.

УДК 378.4(477)(063)

© Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,

2025

*Васянович Г. П.
м. Львів, Україна*

**КРАСА СЕРЦЯ У ТВОРЧІЙ СПАДЩИНІ АКАДЕМІКА ІВАНА ЗЯЗЮНА
ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ У ДУШЕВНО-ДУХОВНОМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

*Нехай у серці загніздиться – радість!
Так щиро всіх Сковорода навчав...
Любові й доброти зростає від неї парость,
Людину радістю – всім серцем привічав!
Григорій ВАСЯНОВИЧ*

Серцю, як душевно-духовному феномену, в українській філософсько-педагогічній, християнській думці традиційно приділялося достатньо велике значення. Зокрема про єдність розуму і серця влучно сказав зачинатель філософської традиції, перший митрополит-русич – Іларіон Київський. Автор «Слова про закон і благодать» оцінюючи надзвичайно велике значення хрещення Київської Русі Володимиром Великим сказав такі святі слова: «І в серці розум возсіяв!» Цю думку розвивали і стверджували видатні просвітителі, церковні письменники: Феодосій Печерський, Володимир Мономах, Мелетій Смотрицький, Петро Могила, Маркіян Шашкевич, Олександр Духнович та ін. Видатні зарубіжні педагоги: Ян Амос Коменський, Йоган-Генріх Песталоцці, Адольф Дістервег, Фрідріх Фребель та ін., не раз доводили слушність думки, згідно з якою – серце є осердям людини.

Особливо потужно, можна сказати – фундаментально філософію і педагогіку серця обґрунтовував український любомудр – Григорій Сковорода [1; 4]. У християнсько-персоналістичному розумінні поняття «краса серця людини» існує як сутнісна характеристика самого акту Божого творіння. Людина є подобою Божою, тому питання краси людського серця є питанням не лише антропологічного сенсу, а передусім, феноменологічно-герменевтичного, душевно-духовного. За Г. Сковородою «Серце людини є необмежена безодня; Наше серце є нам Господь і Дух; Краса серця людини є країною і місцем спокою, столицею розуму. Воно підносить на Гору Божу, Гору Свободи; Геройське серце не знає суму і зневіри; Не любить серце, не знаючи краси; Серце – це піч, яка горить вічним вогнем; Серце є Божою райдугою; Приси у Бога не плотського життя, а світлого серця» [4, с. 833, 731, 527, 907, 1284].

В. Сухомлинський у своїй книзі-бестселері «Серце віддаю дітям», наголошував про необхідність національного, гуманного, сердечного навчання і виховання, за що його постійно переслідували безсердечні радянські можновладці, і таки вкоротили йому віку. Геніальний педагог писав про те, що краса світу відкривається дитині через красу її серця, яке треба виховувати, підготувати до емоційно-позитивного сприйняття всього навколишнього світу. Отже, учителю треба піднятися до духовного світу дитини, «... треба розуміти як найтонше розуміння і відчуття дитячого пізнання світу – пізнання розумом і серцем» [5, с. 12].

Відомий вчений та багаторічний організатор освіти і науки України – академік І. Зязюн також послідовно дотримувався думки про те, що «безсердечність» у навчанні і вихованні слід рішуче відкинути, як велике зло, як пережиток минулої «радянщини», що гальмують розвиток особистості і суспільства. У відомій праці «Педагогіка добра» вчений, згадуючи своє студентське життя, писав: перебування у прекрасній столиці України – Києві «... виховувало «філософію серця», ту незбагненну силу позитивної почуттєвості, про яку так виразно сказав свого часу студент Києво-Могилянської академії Григорій Сковорода. Наповнене ж постійним інтересом власного інтелектуально-почуттєвого самозбагачення серце кожного з нас позитивними почуттями прекрасного і піднесеного стимулювало і генерувало наші прагнення, наші потреби до самоосвіти, до самовиховання, до саморозвитку» [3, с. 38]

Іван Зязюн згадує своїх учителів, які розкривали сутність краси серця не лише на теоретичному рівні, а й своїм добрим, уважним ставленням засвідчували сердечність, любов до своїх студентів. Це були професори філософії: Павел Копнін, Володимир Шинкарук, В'ячеслав Кудін, Порфірій Овчаренко та ін. Вчений, який надзвичайно любив предмет естетики, використовував у своїй педагогічній діяльності принцип душевного очищення – катарсис. Він надавав цьому принципу не лише естетичне, а й етичне та психолого-педагогічне наповнення. Однією із провідних ідей тут було внутрішнє очищення серця від всього негативного, брудного, звільнення від негативних почуттів і думок. Це так діалектично поєднується з думкою Г. Сковороди, який писав: «Хто ж бо серцем брудний, не зможе Бога уздріть, І до місць цих святих, не здолає долетіть». І. Зязюн вважав, що над красою серця особистість повинна працювати щодня, безперервно удосконалюючись і самореалізуючи себе у добрих вчинках, добродії. Тільки тоді вона здатна досягнути душевної рівноваги, спокою, тоді душа вільно заспіває. Вчений наголошував на тому, що професійно-педагогічна діяльність – це мета-діяльність, оскільки у її процесі виховується, формується нова людина. На основі краси серця учителя, його добродії, гуманного ставлення до учня утверджується взаємодія, реалізується стратегія вчителя – його надзавдання – залучити учня до активної і самостійної діяльності. З особистого досвіду знаю і стверджую, що сам Іван Андрійович постійно дотримувався цієї думки, і за своє творче, активне життя його прекрасне серце

творило неймовірні зразки доброти.

Академік І. Зязюн послідовно пов'язував красу серця із ментальністю, культурою українського народу. Він доводив, що розвинена емоційно-почуттєва сфера особистості «годується культурою», формує і виявляє внутрішні сенси життя людини, виробляє впевненість у собі, гартує почуття мужності і психологічної стійкості.

Філософ дотримувався тієї слушної думки Григорія Сковороди, що для людини з добрим прекрасним серцем, кожний день свято, а злий людині і Великдень – будній день. Споріднена праця звеселяє серце. Неспоріднена праця позбавлена таємничості краси, робить душу живою. Дароване Богом добре серце є основою справжньої дружби, воно є чистим джерелом благодіянь, добра. Тому так природно, так щиро і чесно І. Зязюн писав: «Я прошу у Бога одного – часу для Добра Людям. Часу не в розумінні життєвої пролонгованості, а часу в добі, такій швидкоплинній і обмеженій, що не вистачає приділити його Людям стільки, скільки вони того бажають» [3, с. 74].

Сучасним рашистам, невігласам-нелюдям, які ведуть проти нас жорстоку війну, не добро, а зло заповнює їх нечисті душі. Але більшість із них навіть не усвідомлюють того, що самі собі тешуть труну, бо серця їхні залиті нечистотами, а тому вони здійснюють страшні звірства над абсолютно невинними людьми. Проте правило бумерангу ніхто не відміняв, і як навчає українське прислів'я: «Що ти посіяв, те пожнеш»!

Отже, із викладеного можна зробити висновок про те, що краса серця особистості у розумінні академіка Івана Зязюна, є джерелом людяності, гуманізму, милосердя, це живий центр її життя.

Література:

1. Багалій Д. І. Український мандрівний філософ Григорій Сковорода. К.: «Обрій». 1992. 472.
2. Васянович Г. П. Християнсько-філософський персоналізм Григорія Сковороди (до 300-річчя від дня народження): монографія для студентів та викладачів гуманітарних дисциплін, зокрема викладачів соціальної роботи, управління та суспільних наук. Львів: «Норма», 2022. 268 с.
3. Зязюн І. А. Педагогіка добра: Ідеали і реалії: Наук.-методич. посіб. К.: МАУП. 2000. 312 с.
4. Сковорода Г. С. Повна академічна збірка творів / За ред. проф. Леоніда Ушкалова. 2-ге вид. стер. Харків: Видавець Савчук О. О. 2016. 1400 с.
5. Сухомлинський В. О. Вибрані твори в 5-ти т. Т. 3..Серце віддаю дітям. Народження громадянина. Листи до сина. К.: «Рад. школа». 1977. С. 7-279.

Романовський О. Г.,

Панфілов Ю. І.

м. Харків, Україна

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ АКАДЕМІКА І.А. ЗЯЗЮНА ЯК ФУНДАМЕНТ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Сьогодні ми в черговий раз зібралися, щоб не тільки вшанувати пам'ять видатного вченого, педагога, філософа сучасності Івана Андрійовича Зязюна, а й проаналізувати його наукову спадщину, зробити висновки з метою продовження справи, якій Іван Андрійович присвятив своє життя.

В нашій конференції приймають участь багато його соратників, з якими він працював, багато тих яким він допомагав як науковий керівник, консультант, багато тих хто вивчав його наукові праці і черпав для себе відповіді на численні питання виховання і освіти молоді.

Як видатний вчений, педагог, філософ, організатор освіти І. А. Зязюн залишив по собі велику наукову спадщину. Він вніс великий вклад в розвиток філософії освіти запропонувавши глибоке осмислення гуманістичних основ педагогіки.

Він наголошував, що освіта має бути спрямована на розвиток особистості учня, його духовного світу та моральних якостей. Це особливо актуально нині, коли освітні системи світу шукають баланс між технократичними знаннями й гуманітарними цінностями.

Іван Андрійович був не тільки видатним педагогом і науковцем, а й справжнім лідером гуманістичної педагогічної думки в Україні. Його лідерство проявлялося у кількох важливих напрямках.

Так він був організатором наукових закладів і педагогічних центрів.

Він створив власну наукову школу, виховав десятки докторів і кандидатів наук, поширюючи ідеї педагогіки добра серед нових поколінь освітян.

Його заслугою є заснування Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. Саме під його керівництвом інститут досяг того рівня і авторитету який дозволяє йому і зараз бути одним з лідерів педагогічної освіти.

До речі, Іван Андрійович, зіграв велику роль в створенні і нашої кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами НТУ «ХП», яка зараз носить його ім'я.

Він наголошував, що основою педагогічної діяльності повинна стати духовність яку він розумів як вищу цінність освіти — як розвиток у учнів високої відповідальності за прийняті рішення і свої дії, розвиток у них любові до людей, до життя, до знань. Справжній учитель — не той, хто

тільки навчає фактам, а той, хто формує серце і душу. Навчання без духовності, за Зязюном, веде до формування інтелектуально розвиненої, але морально байдужої людини.

Розуміючи важливість духовності й моральності в освіті, він активно виступав на вітчизняних та міжнародних конференціях з цієї тематики, доводив своє бачення на круглих столах, в наукових монографіях та статтях.

Іван Андрійович був справжнім лідером у популяризації гуманістичних ідей. У своїх виступах, наукових роботах, всією своєю діяльністю він підкреслював, що людина - це найвища цінність, а освіта має допомагати людині розкривати свій духовний і творчий потенціал.

На його думку педагог має не нав'язувати свою волю, а створювати умови для вільного морального вибору дитини.

Справжній учитель — це не той, хто карає, а той, хто надихає.

Завдяки його активній публічній діяльності поняття "педагогіка добра" набуло широкого визнання в Україні й за її межами.

Педагогіка добра — це мистецтво торкатися душі дитини так, щоб вона сама захотіла бути кращою. Він розглядав формування у дитини потреби творити добро, співпереживати, допомагати іншим як головний зміст виховання.

Він розробляв концепції взаємодії між педагогом та учнем на засадах поваги та партнерства де основою ефективного навчання, він вважав, повинна стати доброзичлива атмосфера, довіра між учителем і учнями. А успіх виховання полягає в тому, щоб пробудити внутрішню активність і потребу у саморозвитку в самій дитині.

Сьогодні ідеї педагогіки співробітництва широко впроваджуються в освіті, що орієнтується на особистісно-орієнтований підхід і демократичні стосунки.

Іван Андрійович не просто закликав до прояву поваги, уваги, заботи до співробітників та учнів, але і сам був прикладом морального лідерства. Він особисто практично втілював ідеали, до яких закликав: був скромним, відкритим для діалогу, завжди намагався розібратись в ситуації та конструктивно її вирішувати, ставив духовні цінності вище за кар'єрні амбіції.

Його учні згадують його як людину, яка жила за принципами добра, справедливості, поваги і любові до людей. Водночас він не боявся казати правду, навіть нелицеприємну, завжди мав свою думку, яка могла кардинально відрізнятись від інших і найчастіше він міг переконати колег у її правильності.

Як теоретик педагогіки, Іван Андрійович, завжди підкреслював необхідність високої професійної компетенції педагога, його педагогічної майстерності. Його праці у сфері педагогічної майстерності заклали методологічні основи для професійної підготовки вчителів.

Він вважав, що вчитель має бути не просто передавачем знань, а творцем освітнього

середовища, моральним авторитетом і вихователем. Ідея про те, що вчитель має постійно вдосконалювати не тільки свої знання, але й особистісні якості, стала загально визнаною нормою професійного розвитку.

Це значно вплинуло на підходи до професійної підготовки педагогів: увага зосередилася не тільки на методиці, а й на розвитку педагогічної етики, рефлексії, культури спілкування.

За І.А. Зязюном педагогічна майстерність — це мистецтво впливу через особистість. Успішний педагог навчає не тільки знаннями, а власною особистістю: стилем спілкування, культурою поведінки, життєвими переконаннями. Вчитель має бути взірцем для учнів — прикладом мислення, дії і ставлення до життя, а кожен урок має стати не механічним передаванням знань, а живим творчим актом.

Головними компонентами педагогічної майстерності І.А. Зязюн вважав:

- високу професійну компетентність, а саме: професійні психолого-педагогічні, методичні, предметні знання і вміння;

- гуманістичну спрямованість діяльності, тобто орієнтацію на добро, розвиток особистості учня;

- педагогічну техніку: володіння педагогічними технологіями, вміння володіти голосом, мімікою, жестами, поведінкою для ефективного спілкування; здатність імпровізувати;

- рефлексивність: вміння аналізувати власну діяльність і постійно самовдосконалюватися.

Особливо він підкреслював, що педагог не може не бути психологом і не володіти теоретичними знаннями і практичними навичками психології особистості і психології колективу.

За І.А. Зязюном, педагогічна майстерність — це не лише технологія, не просто набір професійних умінь, а насамперед глибокі знання, високі моральні якості, творчість і духовність вчителя, мистецтво надихати, розкривати потенціал особистості, створювати духовно багатий, гуманний простір для розвитку дитини. Учитель - це не передавач знань, а майстер життя, художник людських душ.

Ще одним новаторським напрямком педагогічної діяльності Івана Андрійовича став підхід, коли він розглядав мистецтво як універсальний засіб педагогічного впливу на учнів. Він зазначав що заняття має бути творчим актом яке надихає, викликає емоції, пробуджує уяву й естетичні переживання, стимулює мислення.

Педагог повинен опанувати "педагогічну техніку" так само, як актор володіє мистецтвом сцени. А для цього треба майстерно володіти інтонацією, мімікою, жестом, стилем подання матеріалу.

Він розглядав освіту не лише як передачу знань, а як духовно-естетичний процес, де краса, мистецтво і духовність відіграють ключову роль у формуванні гармонійної особистості. Справжнє

навчання повинно бути наповнене красою думки, слова і вчинку.

Він зазначав, що краса педагогічної праці проявляється у любові до учнів, у гармонійності знань, емоцій та дій.

Особливо треба сказати, що він і сам був прикладом оратора. Ми це бачили під час конференцій, круглих столів, теоретичних семінарів, Академічних читань, які він неодноразово проводив в НТУ «ХП».

Якщо він виходив для читання лекції або для обговорення якоїсь проблеми, то він одразу перетворювався на трибуна, якого просто неможливо було не слухати. Він захоплював слухачів передусім стилем свого виступу: натхненням, гарними вібраціями свого незвичайного голосу та безперечним артистизмом.

Але все це було не просто формою вмілого ратора, для привернення чужої уваги, ні – це був безпосередній прояв хвилювання великої душі великої людини. Цим хвилюванням спочатку він захоплював увагу слухачів, потім вступали в діалог сила його інтелекту, найбагатший життєвий досвід.

Іван Андрійович завжди наголошував, що той хто долучений до навчання і виховання, в першу чергу, сам повинен бути вихованим та демонструвати високі зразки моральної поведінки, культури, вихованості.

Будучи ректором Полтавського педагогічного університету він докладав багато зусиль, щоб на гідному рівні готувати своїх студентів, формувати не тільки їх професійні якості, а й виховувати зразки культури і поведінки.

Краватки "язюнчики" — це дрес-код і особливий символ який Іван Андрійович започаткував у середовищі студентів. На його думку — це була не просто форма чи елемент одягу, а потужний символ належності до етичної і культурної педагогічної спільноти. Це виховувало та дисциплінувало студентів, було елементом виховання особистої відповідальності. Символічна краватка нагадувала про високу моральну планку поведінки вчителя, орієнтацію на високу професійну майстерність і безперервне самовдосконалення, про те, що зовнішній вигляд і внутрішній світ учителя мали бути гармонійними.

Лідерство І.А. Зязюна проявлялося не тільки у створенні нових педагогічних теорій, а й у реальному впливі на систему освіти, вихованні нової генерації педагогів, популяризації ідей гуманізму, добра і духовності в суспільстві. Він залишив після себе живу спадщину морального і професійного лідерства, яка є актуальною й сьогодні.

Література:

1. Зязюн І.А., Сагач Г.М. Краса педагогічної дії: Навчальний посібник. – К.: УФІМБ, 1997. –

302 с.

2. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Науково-методичний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.

3. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: Монографія. – К.: ПООД АПН України, 2008. – 550 с.

4. Основы педагогического мастерства: Учебное пособие для пед. спец. высш. учеб. заведений / И.А.Зязюн, И.Ф.Кривонос, Н.Н.Тарасевич и др.; Под ред. И.А.Зязюна. – М.: Просвещение, 1989. – 302 с.

5. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А.Зязюн, Л.В.Крамущенко, І.Ф.Кривонос та ін.; За ред. І.А.Зязюна. – К.: Вища школа., 1997. – 349 с.

6. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А.Зязюн, Л.В.Крамущенко, І.Ф.Кривонос та ін.; За ред. І.А.Зязюна. – 2-е вид. – К.: Вища школа., 2004. – 422 с.

Sorin Mihai Radu, Prof., PhD. University of Petroșani, Romania

Nicholae Ilias, Prof., PhD. University of Petroșani, Romania

Valentina Fetiniuc Assist prof. PhD, CreaTech Academy, Moldova

Iulian Offenbergh, PhD in Engineering, University of Petroșani, Romania

Alexandra Offenbergh, PhD student. University of Petroșani

Camelia Stoica-Unguras

INCREASING THE QUALITY OF TRAINING FOR THE URANIUM INDUSTRY IN ROMANIA AND UKRAINE

Abstract: As a concrete topic for increasing the quality of education, we have chosen the training of personnel in the uranium industry. A comparison between the training of workers in the two countries may be useful.

I. UKRAINE - training of personnel for the uranium industry

In Ukraine, education and training of personnel for the uranium industry (uranium extraction, processing and management) is carried out at several levels, through specialized institutions, as follows:

1. Higher education institutions (universities and technical institutes)

The most important specialists (mining engineers, geologists, chemists, nuclear energy experts) are trained in large technical and scientific universities, for example:

• **Dnipro National Mining University** (now part of the **National Technical University "Dniprovsk Politehnika"**) — offers specializations in mining, geology, environmental protection, and extraction technologies.

• **Kharkiv Institute of Physics and Technology** (part of the **National University of Sciences and Technologies "KPI Kharkiv"**) — trains specialists in the field of nuclear energy and nuclear technologies.

• **National University of Science and Technology "KPI Igor Sikorsky" in Kyiv** — offers specializations in nuclear engineering, nuclear safety, chemical engineering.

They offer **bachelors, masters, and doctoral programs** focused on:

- Mining engineering
- Applied geology
- Industrial Chemistry and Radioactive Materials Technology
- Radiological and nuclear safety

2. Technical colleges and high schools (vocational education)

For training technicians and operators:

• Regional technical colleges in industrial cities such as **Zhovti Vody** (where the main uranium mines are located).

• Vocational schools in the **Dnipropetrovsk** , **Kirovograd** , and **Mykolaiv regions** , where there are centers of the mining industry.

They provide training in:

- **2–3 years** after secondary school
- Specializations such as mineral processing plant operator, labor and environmental protection technician, mining equipment mechanic.

3. Continuing education and professional retraining courses

For already active employees:

- **Mandatory continuing education courses** on new nuclear safety and environmental protection standards, organized by:
 - ✓ State-owned companies such as "**VostGOK**" (the largest uranium producer in Ukraine)
 - ✓ State Agency for Uranium Deposit Management
 - ✓ Research institutes specializing in nuclear energy

- Professional training centers accredited by the Ministry of Energy or the Ministry of Education and Science of Ukraine.

4. International cooperation

Some staff follow internships or training programs:

- Through collaborations with **the International Atomic Energy Agency (IAEA)** .
- Partnerships with universities and institutes from the EU or Canada, in the field of nuclear safety and environmental protection.

In conclusion: personnel training for the Ukrainian uranium industry is organized in a layered manner: through technical universities, vocational colleges, specialization courses, and international partnerships, with a very strong emphasis on nuclear safety and environmental protection.

In Ukraine, the training and education of personnel for **the uranium industry** (i.e. for the extraction, processing and management of uranium) is carried out through a fairly well organized system, which includes:

1. Universities and Specialized Technical Institutes

There are several large institutions that train specialists for the nuclear industry and uranium mining:

- **National Technical University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute" (KPI)** – has faculties of nuclear engineering, mining and geology.
- **Dnipro National Mining University** – trains mining engineers, including specializations related to radioactive deposits.
- **National University of Sciences and Technologies "Dniprovsk Politehnica"** – includes specializations in geology, mineral processing technologies, and labor protection.
- **National University of Nuclear Energy and Industry in Sevastopol** (in Crimea, before 2014, now under different administration) – trained personnel for nuclear power plants and the nuclear industry.

2. Basic specializations and training levels

The cadres are trained at different levels:

- **Technicians** – through technical colleges and vocational schools (2–3 years of study after general school).
- **Engineers** – through bachelor's and master's degree studies (4–6 years in total).
- **Doctors of Science** – for advanced research, doctoral training (PhD) is provided.

The most common specializations are:

- Mining engineering (uranium mining)
- Nuclear engineering
- Radiation protection and nuclear safety
- Processing of radioactive ores
- Geology and geological prospecting for radioactive resources
- Radioactive waste management

3. Continuing education and certification

After graduation, cadres often have to go through:

- **Periodic retraining courses** (every few years)
- **Nuclear and radiation safety certifications** (mandatory for work in exposed areas)
- **Trainings in collaboration with the Nuclear Regulatory Agency of Ukraine** or international organizations (e.g., IAEA – International Atomic Energy Agency).

4. Internal training centers

Large companies in the uranium industry (such as "**VostGOK**" – **Eastern Mining and Processing Plant**) have their own professional training centers for employees, where courses are held in:

- Safety in uranium mining
- Radiation protection measures
- Contamination emergency procedures

II. Romania--training of personnel for the uranium industry

• Training of personnel: miners, engineers, chemists, **etc.**

The professional training of professionals in essential fields such as mining, engineering and chemistry has been and continues to be a fundamental pillar of the industrial and technological development of any society. These fields require a high degree of specialization, which requires the existence of well-structured educational and vocational training institutions, capable of responding to the demands of the labor market and scientific progress.

During the period of accelerated industrialization – as was the case in Romania in the post-war decades – training of personnel became a national priority, supported by extensive institutional networks: industrial high schools, vocational schools, technical institutes and specialized universities. The state invested considerable resources to ensure a constant flow of specialists to support planned economic development.

Currently, the training of these specialists is based on a combination of formal education, practical work in the real work environment and continuous improvement, with a focus on digitalization, sustainability

and innovation. Partnerships between universities and industry are becoming increasingly important, in order to maintain In Romania, the training of personnel for the uranium industry — which includes mining, processing, handling and nuclear safety — is done at several educational and institutional levels. Here are some places and types of training:

1. Technical Universities :
 - ✓ The Polytechnic University of Bucharest (UPB) – Faculty of Energy has specialization programs in the field of nuclear engineering.
 - ✓ The University of Bucharest – Faculty of Physics (Măgurele) has specializations in nuclear physics and nuclear engineering.
 - ✓ Technical University of Cluj-Napoca – has mining engineering and geology programs, useful for uranium extraction and processing.
 - ✓ The University of Petroșani – specializing in mining engineering, trains specialists for mining in general, including uranium mining.
2. Pitesti Nuclear Research Institute (ICN Pitesti) :
 - It is an important center for the training and development of technical personnel in the nuclear field, including in aspects related to nuclear fuel and the handling of radioactive materials.
3. Specialized companies and internal training :
 - Companies such as the National Uranium Company (CNU) have their own employee training and development programs, depending on the strict requirements of the field.
4. Nuclear and Radioactive Waste Agency (ANDR) and the National Commission for the Control of Nuclear Activities (CNCAN) :
 - It offers training, certification and authorization programs for personnel working with nuclear materials.
5. International programs and collaborations :
 - Romania also collaborates with international organizations, such as the International Atomic Energy Agency (IAEA), for specialized courses and exchange of experience in the nuclear field.

Training of personnel for the uranium industry in Romania, organized by levels. A structure looks like this:

a) High school (pre-university) level:

- Technological high schools – profiles such as:
 - ✓ Mining technician
 - ✓ Environmental protection technician
 - Examples: industrial high schools in mining areas (e.g. Petroșani, Abrud, Baia Mare).
- ◆ *They prepare the technical foundations for jobs such as uranium miner, mining equipment operator,*

environmental technician.

b) University level (bachelor's degree):

- Technical and scientific universities :
 - ✓ Politehnica University of Bucharest – Energy and Nuclear Engineering
 - ✓ University of Bucharest – Nuclear Physics
 - ✓ University of Petroșani – Mining Engineering and Geology
 - ✓ Technical University of Cluj-Napoca – Mining Engineering
 - ✓ Babeș-Bolyai University, Cluj-Napoca – Geology, Mineral Resources

◆ *They train mining engineers, energy engineers, nuclear physics specialists, and geologists specializing in uranium deposits.*

c) Postgraduate level (master's / doctorate):

- Master's and PhD programs in:
 - ✓ Nuclear Engineering
 - ✓ Radioactive materials management
 - ✓ Applied Geology and Mineral Resources
 - ✓ Nuclear safety and security

◆ *They train researchers, nuclear activity supervisors, and future complex project managers in the nuclear industry.*

d) Continuous professional training (specializations, certifications):

- Pitesti Nuclear Research Institute (ICN)
- National Commission for the Control of Nuclear Activities (CNCAN)
- National Uranium Company (CNU) – internal trainings
- Nuclear and Radioactive Waste Agency (ANDR) – specialized courses

◆ *Mandatory training for obtaining certifications for working with nuclear materials, handling spent fuel, security and radiological protection.*

e) International training (optional):

- Collaborations through the IAEA (International Atomic Energy Agency)
- Training at European Institutes or experience exchanges in other countries with a nuclear tradition (e.g. France, Canada).

III. Comparison between Ukraine and Romania, regarding the quality of education for workers in the uranium industry , at all levels :

1. Basic training (vocational school / technological high school)

2.

appearance	Ukraine	Romania
Type of training	Technical high schools and colleges specialized in mining and the nuclear industry.	Technological high schools and vocational schools with specializations in mining/geology.
Curriculum	More technical, oriented towards the exploitation and processing of raw materials.	More general, combined with elements of mining and labor protection.
Quality of training	Very practical during the Soviet period, but affected by underfunding after 1991.	Good in the past, but low nowadays due to the downsizing in the mining sector.
Access to equipment	Limited after 1991; many institutions use obsolete equipment.	Rather obsolete equipment, slow modernization.

2. University education (bachelor's degree, master's degree)

appearance	Ukraine	Romania
Relevant universities	Dnipro National Mining University, Kyiv Polytechnic Institute.	University of Petroșani, Technical University of Cluj-Napoca.
Specializations	Mining engineering, geology, nuclear technologies.	Mining engineering, mining operations, nuclear engineering (UPB).
Quality of programs	Good theoretical level, but practical applications and research are underfunded.	Solid level in the past, but with challenges nowadays due to declining demand.
International standard	Below Western standards, there are modernization initiatives.	Slightly above Ukraine, due to EU accession and access to European funds.

3. Continuing education (specializations, postgraduate courses)

appearance	Ukraine	Romania
Is there ongoing training?	Yes, but poorly organized, especially in remote mining areas.	Yes, but quite fragmented and often formal, not practical.
Quality of courses	Variable; in some cases outdated theoretical training.	Better structured due to EU regulations on labor protection.
Technology update	Difficult to achieve due to lack of investment.	More common than in Ukraine, but still slow compared to the West.

4. Occupational safety and radiation

appearance	Ukraine	Romania
Occupational safety training	It is included, but often treated superficially in practice.	Compulsory regulated according to EU norms, included in all forms of training.
Radiation Specializations	There is, but insufficient staff and outdated equipment.	There is, with a focus on the standards of the International Atomic Energy Agency (IAEA).

Structured comparative table

The table highlights the main criteria relevant for the training of workers in the uranium industry:

Criterion	Romania	Ukraine
Vocational training (high school/school)	There are technological high schools, with a more balanced curriculum.	High schools and technical colleges, but many suffered degradation after 1991.
Quality of technical training	Good in the past, average now; some modernizations through European funds.	Poor to average; old equipment and methodologies.
University training	Solid, adapted to EU standards (University of Petroșani, UTCN, etc.).	Based on Soviet tradition, but the infrastructure is outdated.
Mining and core specializations	Yes, partially updated (e.g. Nuclear engineering, mining, geology).	Yes, but more theoretical, fewer recent updates.
Continuing education (special courses)	It exists, regulated by the EU, but relatively low interest.	It exists, but it is poorly organized and underfunded.
Occupational safety and radiation	Integral part of training, strictly regulated by EU legislation.	Present in theory, unevenly applied in practice.
Technology update	Slow, but ongoing through European funds and international projects.	Very slow, due to economic and political instability.
International education standard	Close to Western European standards.	Below international standards, but with intentions

General conclusion

- **Romania**, generally, has a **better quality of education for uranium industry workers** than **Ukraine**, especially due to **its membership in the European Union**, which brought funds for modernization and standardization.
- **Ukraine** has a **very strong technical tradition** inherited from the Soviet era, but **major problems of underfunding** and degradation of educational infrastructure after 1990.

- Both countries are suffering from **declining interest among young people** in the uranium industry and **reduced investment** in the sector.

Bibliography:

1. **Industria minieră din România. Trecut, prezent și scenarii pentru viitor**
Autori: Nicolae Ilias, Sorin Mihai Radu, Aurelian Seraficeanu
2. **„Impactul războiului din Ucraina asupra sectorului energetic din România și Europa”**
Autor: Dumitru Chisăliță
3. **„Mineralele rare ale Ucrainei”** – Strategikon
4. **„HĂRȚI. Metale rare, uraniu, petrol, gaze și cărbune. Miza economică uriașă a lui Putin în Ucraina”** – Digi24
5. **„De ce contează Ucraina?”** – Economistul
managementpro.ro+4economistul.ro+4ro.scribd.com+4

Секція 1.

Концепція педагогіки добра І.А. Зязюна як основа сучасної української педагогіки

Нестуля О. О.,

Нестуля С. І.,

Кононець Н. В.

м. Полтава, Україна

**ПРИНЦИП ІНТЕГРАЦІЇ ІННОВАЦІЙ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ
ОСВІТНЬОГО МЕНЕДЖЕРА**

Постановка проблеми: У сучасних умовах реформування освіти особливої актуальності набувають ідеї наукової школи академіка І.А. Зязюна, зокрема його концепція гуманістичної парадигми та особистісно орієнтованого підходу до професійного розвитку педагогічних кадрів. У працях його учнів і послідовників ці положення знаходять подальший розвиток відповідно до викликів сьогодення. Зокрема, дослідження принципу інтеграції інновацій у процес професійного становлення освітнього менеджера відображає прагнення до гармонійного поєднання традицій наукової школи з сучасними підходами до управління освітою. Такий підхід дозволяє забезпечити формування управлінця нового типу — відкритого до змін, ініціативного та компетентного в інноваційній діяльності.

Мета: автори публікації мають на меті обґрунтувати важливість принципу інтеграції інновацій у процес професійного розвитку менеджера, проаналізувати сучасні підходи до реалізації цього принципу та визначити основні умови його ефективного впровадження в систему післядипломної педагогічної освіти та професійного навчання керівних кадрів.

Виклад основного матеріалу: Професійний розвиток освітнього менеджера відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності функціонування освітніх закладів, підвищенні якості освітніх послуг і створенні умов для сталого розвитку системи освіти. Сучасна освіта стикається з численними викликами, такими як технологічні інновації, зміни соціальних запитів, глобалізація та потреба в адаптації до нових стандартів. У цих умовах професійний розвиток менеджера стає основою для їхньої здатності керувати змінами, впроваджувати інновації та забезпечувати стабільне функціонування закладів вищої освіти.

Аналіз наукових підходів до професійного розвитку управлінських кадрів у сфері освіти (О. Баніт, В. Берека, О. Боднар, М. Гриньова, І. Жорова, О. Трубіцина та ін.) засвідчує, що одним із провідних принципів цього процесу є принцип інтеграції інновацій. Він ґрунтується на системному

й комплексному баченні підвищення кваліфікації керівників закладів освіти, що дає змогу поєднати різноманітні складові управлінської діяльності в єдину ефективну систему. У контексті динамічних змін, характерних для сучасного освітнього простору, інтеграція інновацій виступає основою управлінсько-педагогічної діяльності, сприяючи адаптації освітніх менеджерів до нових викликів та оптимізації освітнього процесу за допомогою впровадження новітніх освітніх і управлінських технологій.

Виокремимо основні аспекти принципу інтеграції у процесі професійного розвитку освітнього менеджера:

1. *Поєднання різних сфер компетентності:*

- Управлінська компетентність: включає навички стратегічного планування, кризового управління та прийняття рішень.

- Комунікативна компетентність: розвиток умінь ефективного спілкування з колективом, студентами, батьками та зовнішніми партнерами.

- Педагогічна компетентність: розуміння освітніх процесів, інноваційних методик і способів їх впровадження.

- Цифрова грамотність: оволодіння сучасними цифровими інструментами для управління закладом освіти.

- Емоційний інтелект: уміння працювати з емоціями, вирішувати конфлікти та підтримувати ефективну командну роботу.

2. *Інтеграція теорії та практики:* освітній менеджер має не тільки володіти теоретичними знаннями, але й активно застосовувати їх у реальних управлінських ситуаціях, а практичний досвід стає базою для професійного розвитку освітнього менеджера.

3. *Взаємозв'язок різних рівнів розвитку:* професійний розвиток передбачає роботу як на індивідуальному рівні (особистісний розвиток менеджера), так і на інституційному рівні (покращення ефективності роботи освітнього закладу).

4. *Багатовекторність навчання як основи освіти протягом усього життя (lifelong learning):* різні формати навчання (тренінги, семінари, дистанційні курси, обмін досвідом, менторство) інтегруються для створення ефективної системи професійного розвитку (Кононець, Кононенко, 2023).

5. *Провайдинг інноваційних освітніх та управлінських технологій* виступає ефективним механізмом реалізації принципу інтеграції інновацій у процесі професійного розвитку освітнього менеджера. У межах сучасної парадигми безперервної освіти й управлінської діяльності, він розглядається як цілеспрямований процес забезпечення доступу до новітніх методик, технологічних рішень, цифрових інструментів і моделей управління, які відповідають динаміці трансформацій в

освітньому середовищі. Інтеграція інновацій у професійний розвиток освітнього управлінця передбачає системне поєднання теоретичних знань, практико-орієнтованих навичок та аналітичних компетентностей з урахуванням потреб конкретного освітнього контексту. Провайдинг при цьому виконує функцію посередництва між розробниками інновацій та суб'єктами освітнього управління, забезпечуючи адаптацію й впровадження інновацій в організаційно-педагогічну діяльність. Зазначений аспект сприяє формуванню у керівників закладів освіти інноваційної культури, стратегічного мислення та здатності до саморефлексії й самонавчання, що є ключовими чинниками їхньої професійної мобільності та ефективності управлінської діяльності (Нестуля, 2018). Таким чином, провайдинг інновацій виступає не лише інструментом трансферу технологій, а й платформою розвитку професійної спільноти, інтеграції формального, неформального та інформального навчання.

З метою реалізації принципу інтеграції інновацій доцільно наголосити на наступних методологічних підходах:

1. **Проектно-модульний підхід.** Розробка і впровадження модульних програм навчання, оскільки професійні курси для освітніх менеджерів мають включати модулі, які охоплюють усі ключові аспекти їхньої діяльності: стратегічне управління, фінансове адміністрування, комунікації, цифрові технології та інше.

2. **Проектно-орієнтований підхід.** Освітні менеджери залучаються до реалізації практичних освітніх проєктів, які потребують одночасного застосування управлінських, комунікативних і педагогічних знань.

3. **Інтеграція цифрових технологій.** Використання освітніх платформ, автоматизованих систем управління, аналізу даних і онлайн-тренінгів для підвищення рівня цифрової компетентності.

4. **Міждисциплінарний підхід.** Залучення знань із різних сфер, таких як педагогіка, психологія, соціологія, економіка, технології, кризовий, стратегічний менеджмент, управління персоналом тощо для формування комплексного бачення освітнього менеджменту.

5. **Мережевий підхід.** Підтримка мереж професійного спілкування, що передбачає створення професійних спільнот, участь у конференціях, семінарах і форумах сприяє інтеграції найкращих практик і розвитку компетенцій через обмін досвідом.

6. **Ресурсно-орієнтований підхід.** Реалізація концепції ресурсно-орієнтованого навчання (принципів, законів, технологій), одним із завдань якої є мотивація до освіти упродовж усього життя (lifelong learning).

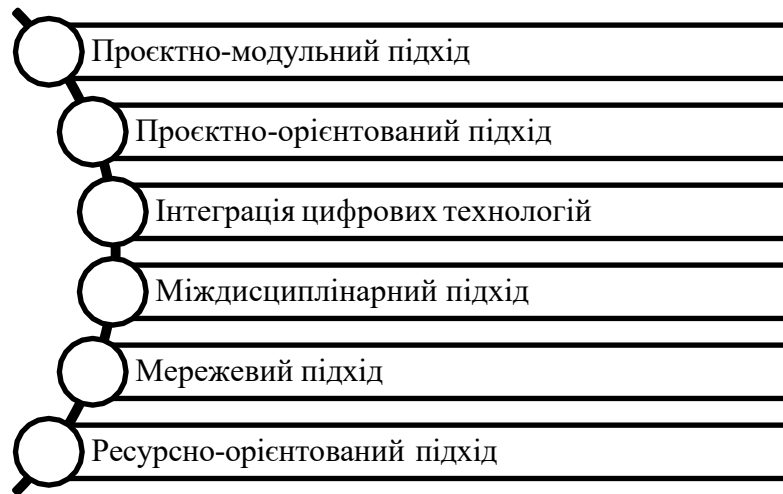


Рис. 1. Реалізація принципу інтеграції інновацій у процесі професійного розвитку освітнього менеджера

Висновок та перспективи подальших досліджень: Таким чином, принцип інтеграції інновацій в професійному розвитку освітнього менеджера забезпечує комплексне поєднання різних підходів (проектно-модульний, проектно-орієнтований, інтеграція цифрових технологій, міждисциплінарний, мережевий та ресурсно-орієнтований) до формування компетентностей, необхідних для успішного управління в умовах змін. Він сприяє інтеграції знань і навичок із різних сфер діяльності, формує системне мислення та гнучкість, що є ключовими чинниками ефективного освітнього менеджменту в сучасному світі та орієнтує на освіту упродовж усього життя.

Автори публікації переконані, що проблематика потребує подальших досліджень, які можуть бути спрямовані на розробку практико-орієнтованих моделей інтеграції інновацій у програми підвищення кваліфікації освітніх менеджерів, глибшого вивчення впливу конкретних інноваційних стратегій на якість управління закладами освіти, та створення діагностичних інструментів для оцінювання рівня інноваційної компетентності управлінців у галузі освіти.

Література:

1. Баніт О.В. Система професійного розвитку менеджерів у транснаціональних корпораціях: наук.-метод. рек. Київ: ДКС-Центр, 2018. 50 с.
2. Берека В.Є. Магістерська підготовка майбутніх менеджерів освіти : монографія. Ред. А. Й. Сиротенка. Хмельницький : ХГПА, 2008. 357 с.
3. Боднар О.С. Менеджмент персоналу закладу загальної середньої освіти: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Крок, 2021. 380с.

4. Гриньова М., Кононец Н., Жданова-Неділько О., Павліш І. Сучасні напрями реалізації інноваційного управління закладами освіти. *Витоки педагогічної майстерності*. 2024. Випуск 33. С. 50-58.
5. Жорова І. Сучасні тенденції професійного розвитку менеджерів освіти: національний і світовий досвід. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Том 178 № 22. С. 22-26.
6. Кононец Н. В. Ресурсно-орієнтоване навчання (resource-based learning): Закон «Н-О». *Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (м. Полтава, 22–23 лютого 2024 року). Полтава : ФКУЕП ПДАУ, 2024. С. 63-67.
7. Кононец Н. В., Кононенко Ж. А. Ресурсно-орієнтована методика вивчення глобальних економічних рейтингів у системі підготовки майбутніх фахівців з бізнес-економіки. *Витоки педагогічної майстерності: журнал / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка*. Полтава, 2023. Вип. 32. С. 138-146.
8. Нестуля С. І. Провайдинг тренінгових технологій як дидактична умова формування лідерської компетентності майбутніх бакалаврів з менеджменту. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр.* Запоріжжя : КПУ. 2018. № 60. Т. 2. С. 129–133.
9. Трубіцина О., Демченко В. (2020). Менеджмент закладів вищої освіти: застосування інновацій. *Social Work and Education*. Vol. 7, № 3, TernopilAberdeen, 2020. P. 383-393.

Харченко А. О.,
Чеботарьов М. К.,
Пономарьов О. С.
м. Харків, Україна

ВНЕСОК І. ЗЯЗЮНА В ТЕОРІЮ І ПРАКТИКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Суспільно-політичний, соціально-економічний, науково-технічний і духовно-культурний розвиток будь-якої країни істотною мірою визначається якістю освіти її громадян. Сама ж ця якість, у свою чергу, залежить перш за все від професійної компетентності науково-педагогічного складу закладів вищої освіти і рівня розвитку його педагогічної майстерності, інтелігентності, загальної і професійної культури. Тому формування педагогічної майстерності необхідно розглядати як одне з найважливіших і найвідповідальніших завдань педагогічної теорії та освітньої практики.

Під педагогічною майстерністю ми маємо на увазі розвинену здатність викладача подавати учням чи студентам навчальний матеріал на належному науково-методичному рівні. Це означає використання його стислого і цікавого для слухачів викладу, демонстрацію можливостей його наукового і практичного застосування. Основними критеріями педагогічної майстерності вважаються гуманність, науковість, логіко-методологічна обґрунтованість та педагогічна доцільність. Істотну роль відграє також дотримання зворотного зв'язку та коригування змісту матеріалу і темпу його подання залежно від його сприйняття слухачами. Необхідно забезпечувати оптимальний характер їхньої навчально-пізнавальної діяльності та її результативність, демократичність взаємовідносин з аудиторією, творчість та оригінальність діагностування.

Значний внесок у розвиток теорії і практики педагогічної майстерності належить академікові І.А. Зязюну та його науковій школі. Цим питанням присвячені численні наукові праці соратників та учнів вченого. Сам же він, торкаючись сутності, сенсу та структури цього специфічного концепту, чітко підкреслював, що «педагогічна майстерність базується на гуманістичній позиції педагога в спілкуванні зі студентами, у створенні середовища співробітництва і взаємоповаги» [2, с. 130].

Особливу увагу І.А. Зязюн приділяв саме спілкуванню. На переконання вченого, його структуру визначає вміння соціальної перцепції, тому в процесі підготовки майбутніх педагогів необхідні спеціальні заняття для розвитку у них педагогічної уваги, уявлення, оволодіння ними способами переконання та навіювання. Детально аналізуючи феномен педагогічної майстерності, автори підручника з цієї навчальної дисципліни, акцентують увагу на тому, що «тисячі професій народжуються і вмирають. Але живуть і до цього часу найдавніші з них – хлібороба, лікаря, вчителя. Та й серед цих вічних професій вчительська посідає особливе місце: вона – початок усіх професій. Змінюються умови і засоби виховання, та незмінним залишається головне призначення вчителя – навчити людину бути Людиною» [3, с. 5].

Тож не випадково академік В.Г. Кремень розглядає освітню діяльність і педагогічну майстерність та інтелект як визначальні чинники формування справжньої національної інтелігенції. На його переконання, «інтелігенція дає позитивні результати людям, і вона потрібна. І буде потрібна до того часу, коли буде залишатися інтелігенцією. У цьому плані інтелігенція безсмертна остільки, оскільки народ і суспільство визначатимуть завдання і цілі свого подальшого поступу. Як безсмертною є культура, краса, питання про сенс життя» [4, с. 9]. Ми впевнені, що визначальними умовами цього постають інтелігентність педагога і його розвинена педагогічна майстерність.

В той же час не можна не погодитися з твердженням відомої дослідниці феномену педагогічної майстерності Л.С. Нечепоренко стосовно того, що «поняття педагогічної майстерності є безмежно широким за обсягом і багатоступеневим за змістом і методикою опанування» [5, с. 6]. Але дослідниця віддає належне ідеям, викладеним у наукових працях І.А. Зязюна, «де проблеми

духовної і методологічної культури вчителя у контексті педагогічної майстерності подані з належною докладністю і переконливістю» у працях як інтелігента та особистість.

Тож не випадково Л.Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ наголошує, що «відомий вчений-педагог і прекрасний оратор, І.А. Зязюн толерантно ставився до думки іншої людини і визнавав її право на своє бачення проблем і шляхів» їх розв'язання. Іншими словами, він був справжнім взірцем вченого, інтелігента і педагога, палкого патріота і лідера у сфері інноваційних пошуків в педагогіці та розробки перспективної освітньої парадигми, яка б сприяла подоланню кризи сучасної освіти» [6, с. 13]. При цьому вважаємо за необхідне додати, що однією з інтегральних характеристик цієї парадигми він вбачав саме належно розвинену педагогічну майстерність викладача та його професійну культуру.

Як справедливо писали у цьому відношенні С.О. ЗАВЕТНИЙ зі своїми співавторами, «культура професійної діяльності викладача вищої школи являє собою один з основних елементів його педагогічної майстерності й водночас найбільш яскравий її прояв» [1, с. 159]. Хоча результати їхніх опитувань свідчать, що приблизно половина опитаних викладачів схильні ототожнювати ці поняття, однак в дійсності їхні сенс і сутність є різними. Дійсно, розвинена професійна культура цілком може бути притаманна молодому викладачеві-початківцеві, який ще не набув належної педагогічної майстерності. Адже він мав можливість засвоїти норми цієї культури ще в процесі свого навчання в середній та вищій школі під безпосереднім впливом культури своїх кращих педагогів. В той же час справжня майстерність завжди постає індивідуально забарвленою і формується в процесі педагогічної діяльності і набуття досвіду.

Цілком можливою є й ситуація, коли досвідченому викладачеві, який володіє належним рівнем розвитку педагогічної майстерності, не притаманна чи недостатньо розвинена професійна педагогічна культура. Цілком очевидно, що подібні крайні випадки є скоріше винятками. Звичайно ж професійна педагогічна культура притаманна переважній більшості викладачів, які вже досягли високого рівня педагогічної майстерності і для яких їхня професійна діяльність виступає однією із вкрай важливих життєвих цінностей. Ось чому для них професійна культура постає не просто характерним проявом педагогічної майстерності та відображенням її найвищого рівня. Вона постає свідченням вільного володіння педагогом системою різноманітних способів, засобів і прийомів, інноваційними педагогічними технологіями. Це володіння передбачає їх обґрунтований вибір залежно від конкретної ситуації.

Рівень розвитку педагогічної майстерності викладача та його загальної і професійної культури можуть характеризувати філософія і світоглядні позиції його професійної діяльності. Вони свого часу були гранично чітко й образно сформульовані видатним українським педагогом К.Д. Ушинським. На його глибоке переконання, учень – не судина, яку слід наповнити, а факел, який

необхідно запалити. Ми переконані у тому, що сенс тези «запалити студента» полягає не тільки у тому, щоб сформувати у нього систему знань, умінь і навичок, але й прищепити йому ціннісне сприйняття своєї професії й майбутньої професійної діяльності, розуміння її суспільної значущості.

А ці завдання може здійснити тільки викладач, якому притаманні справжній професіоналізм, розвинена педагогічна майстерність, духовність, загальна і професійна культура. Більш того, він повинен прагнути і вміти передавати ці надзвичайно важливі особистісні якості своїм вихованцям.

Вкрай важливим вважаємо і уміння викладача переконливо навіювати студентам розуміння того, що їхня професія має не тільки важливе соціальне значення, але й постає дієвим засобом та специфічним середовищем їхньої успішної фахової та особистісної самореалізації. Соціальна цінність феномену педагогічної майстерності полягає у сприянні розвитку та реалізації творчого потенціалу майбутніх фахівців. Завдяки цьому активізується їхня професійна діяльність, прискорюється науково-технічний і соціальний прогрес.

Тому справедливо автори монографії з культури педагога вважають, що «педагогічна майстерність виступає своєрідним поєднанням чи навіть сплавом чіткої психологічної спрямованості людини на педагогічну діяльність, належної теоретичної підготовки, глибоко осмисленого власного і чужого досвіду цієї діяльності та розвиненої інтуїції. Саме органічна єдність вказаних якостей і допомагає педагогові практично миттєво знаходити безпомилкові рішення у складних проблемних ситуаціях, які вимагають нестандартних і в той же час досить ефективних дій» [1, с. 163]. Так ідеї І.А. Зязюна стосовно педагогічної майстерності знаходять своє втілення в освітній практиці.

Література:

1. Заветний С.О., Пазиніч С.М., Пономарьов О.С., Тіщенко Л.М. (2015). Культура педагога: монографія; за ред. О.С. Пономарьова. – Харків: Міськдрук; ХНТУСГ ім. П. Василенка. 320 с.
2. Зязюн І.А. (2000). Педагогіка добра. Ідеали і реалії. Київ: МАУП. 312 с.
3. Зязюн І.А., Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюна; (2008). Педагогічна майстерність: підручник. 3-тє вид., допов. і перероб. Київ: СПД Богданова А.М. 376 с.
4. Кремень В.Г. (2008). Освітня діяльність і інтелект: проблеми формування національної інтелігенції. *Теорія і практика управління соціальними системами*. № 2. С. 3-11.
5. Нечепоренко Л.С. (2009). Педагогічна майстерність: монографія. – Харків: Видавничий центр ХНУ. 276 с.
6. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ Л.Л. (2018). І.А. Зязюн і розвиток педагогіки вищої школи. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників і учнів: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. С. 12-16.

*Lupaltsova. E.,
Shtuchenko. I.
Kharkiv, Ukraine*

PEDAGOGY OF KINDNESS AS A TOOL FOR EFFECTIVE INTERACTION OF TEACHERS AND LEARNERS

The education system today faces the urgent problem of emotional distance between teachers and students. The authoritative approach, formalized interaction, lack of mutual respect, objective judgment, and clearly defined frameworks that do not allow any exceptions lead to the lack of trust, motivation, and activity of both parties and provoke conflicts caused by this problem. This issue requires a change in outlook and approach toward more democracy, individuality, empathy, and understanding. These qualities are demonstrated by such a concept as the pedagogy of kindness, developed by scientist and academician I.A. Zyazyun.

The purpose of this publication is to explain the pedagogy of kindness as an effective instrument for building interaction between teachers and students, as well as to define its basic principles in the educational process.

Based on the opinion of M. B. Yevtukh, O. K. Pronikov, and I. A. Zyazyun, several components can be defined in the pedagogy of kindness as a methodological concept. Firstly, it is the acceptance of a person without judgment, i.e. the value of a person does not change depending on mistakes and their amount, behavior and academic achievements. In the pedagogy of kindness, much depends on the organizer of the educational process - the teacher, so the second component is the competence and ability to facilitate, to be close to students, and not dominate over them, the ability to admit their mistakes, the power to be emotionally open and effectively build teams and projects. This involves establishing a deeper emotional contact, not just with the teacher, but with the object of support and mentor, as well as creating an environment where everyone feels important and has the opportunity for self-reflection and self-development, which in turn improves the personal results of students and their academic performance. The third component is active empathetic listening and dialog. By paying individual attention, building trust, and understanding needs, the approach to learning transforms from an “impersonal” and normative-based approach to society to one that is authentic and inclusive, where everyone can fully express themselves in communication, creativity, and learning, and is also aware of their role as individuals. Pedagogy of kindness is a tool for effective interaction and redefinition of the teachers' role in the eyes of students. Through the use of the above principles, the teacher is perceived not as an object of fear and the usual knowledge transfer, but as a mature authority achieved through support, attention and assistance, and as a person who

can help to form an idea of self-esteem and self-realization.

To summarize, the pedagogy of kindness changes the approach to the educational sphere at the fundamental level, turning the teacher into a mentor and partner, and the student into an actively involved participant in the interaction. In the changes that can be achieved through this concept, everyone who participates in the learning process is accepted as unconditionally valuable and a zone of harmony, safety, and acceptance is created. Further research may include the study of specific methods for introducing the principles of pedagogy of kindness among educational institutions and teachers and the analysis of the impact of this concept on the academic performance, motivational and emotional profile of students.

Ковальова І. Б.

м. Харків, Україна

ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ПСИХОЛОГІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ З КРИТИЧНИМИ ІНЦИДЕНТАМИ

Постановка проблеми. Дослідження емоційної сфери практикуючих психологів сьогодні є надзвичайно важливим через активну їх професійну діяльність щодо надання психологічної допомоги людям, які страждають від воєнних дій та соціальної кризи в нашій державі. Психологи, що працюють з такою категорією людей, дуже часто самі потрапляють у пастку фізичного і емоційного виснаження, через величезний попит на їх послуги, так і через складність випадків, життєвих ситуацій з якими доводиться стикатися, що приводить до професійної деформації як то: до втрати емоційної рівноваги, набуття особистісної беспорядності та розвитку емоційного вигоряння.

У багатьох дослідженнях професійного становлення особистості висувається гіпотеза про те, що багаторічне виконання всякої професійної діяльності, особливо якщо вона пов'язана із стрес-факторами, призводить до утворення деформацій особистості, знижує продуктивність трудових функцій, а інколи утруднює цей процес в цілому. Розвиток професійних деформацій визначається багатьма факторами: різноспрямованими онтогенетичними змінами, віковою динамікою, важливими подіями, що відбуваються, змістом професії, соціальною середою та випадковими моментами в житті. До основних психологічних детермінант професійних деформацій відносять стереотипи профдіяльності, стагнацію професійного розвитку, надмірні захисні психологічні механізми, психофізіологічні зміни, межа професійного розвитку та акцентуації характеру. Кожна професія має свою структуру деформацій. Під критичним інцидентом ми розуміємо негативну модальність критичної події, що супроводжується значними емоційними переживаннями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед вітчизняних та зарубіжних дослідників питання, що пов'язані з різними аспектами професійної деформації психологів показали, що вчені значну увагу приділяють вивченню причин та наслідків професійної деформації психологів через емоційне вигоряння та особистісну безпорадність (В. Ковальчук, Г. Макарова, К. Маслач, Х. Фрейденберг, С. Кондо, В. Бойко, А. Куфлієвський та інші).

Автор теорії «Вивченої безпорадності» (learned helplessness) Мартін Селігман визначає безпорадність як стан, коли людині здається, що зовнішні події від неї не залежать і вона нічого не може зробити, щоб їм запобігти або змінити. Відтак, індивід втрачає можливості змінити ситуацію на краще. Автор зазначає, що достатньо нетривалого часу неконтрольованості та непередбачуваності подій навколишнього світу для того, щоб вивчена безпорадність сформувалася і почала управляти поведінкою людини.

Продовжуючи розвивати ідеї синдрому вивченої безпорадності М. Селігман звернувся до особливостей когніцій, що характеризують атрибутивний стиль поведінки. Він виокремив феномен свідомого оптимізму і прийшов до висновку, що песимізм формується як наслідок вивченої безпорадності, тому що люди-песимісти час від часу потрапляли у несприятливі, складні життєві умови та не могли знайти вихід із ситуації. М. Селігман зазначав, що саме в основі песимізму закладене відчуття особистої безпорадності та неможливості впливати на хід подій, безконтрольність власного життя. Оптимісти навпаки переконані у тому, що труднощі та проблеми – тимчасове явище, вони готові і здатні знову й знову боротись із перепонами та досягати успіху [1;2;3]. Якщо йдеться про умови воєнного стану, то носій вивченої безпорадності може нехтувати своєю безпекою і безпекою інших, не відчувати себе гідним професіоналом здатним вирішувати серйозні завдання.

Синдром емоційного вигоряння (англ. burnout) - поняття, введене в психологію американським психіатром Г. Фройденбергером в 1974 році, а сам термін, безпосередньо, «синдром вигоряння» був запроваджений К. Маслач відповідно до трьохкомпонентної моделі «вигоряння». «Вигоряння» визначалося як синдром і включало три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізація («знеособлення» людини), а також редукцію особистих досягнень - применшення власної гідності [4;5].

Такий стан виникає у відповідь на емоційну перенапругу при роботі з людьми. Вигоряння також розуміється як професійна криза, пов'язана не тільки з міжособистісними відносинами, але і з роботою в цілому [4;5].

Отже, коли аналізуємо емоційні стани психологів які працюють з різними категоріями населення в умовах військового стану першими на що звертаємо увагу є емоційна спустошеність, небажання відчувати щось та розуміти емоції. Життя починає мати сірі кольори, відчувається

небажання взагалі щось робити та про щось думати. Відчувається постійна втома від надмірної відповідальності та навантаження [5;6].

Виклад основного матеріалу дослідження

Мета нашої роботи – дослідити прояви професійної деформації практичних психологів на рівні особистісної безпорадності та емоційного вигорання, що тривалий час працюють з клієнтами в житті яких відбувалися критичні інциденти.

Для вирішення мети нашої роботи було проведено опитування та опрацьовано наступні методики: опитування психологів за авторською анкетною методикою емоційного вигорання В.В. Бойко; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової; «Самооцінка емоційних станів» Уессмана-Рікса, оптимізм-песимізм М. Селігмана. Респондентами стали 37 практичних психологів, які працюють в Україні під час військового стану на територіях наближених до кордонів з рф. Практичні психологи обиралися рандомно за згодою, віком 45-65 років. Опитування проводилося в дистанційному форматі із збереженням конфіденційності, з подальшим індивідуальним обговоренням отриманих результатів.

Результати тестування за методикою М. Селігмана, варіант ASQ показали, що песимістами виявилися 54% респондентів, натомість оптимістами 46%. У песимістів здебільшого помірно низкий рівень надії, при благоприємних обставинах помірно песимістичні, при неблагоприємних - песимізм проявляється сильніше, здебільшого інтрапунітивний тип реагування на події. У оптимістів здебільшого помірно високий рівень надії, успіхи приписують собі, невдачі – збігу обставин, екстрапунітивний тип реагування.

У психологів може формуватися та проявлятися байдужість у стосунках з клієнтами, також може проявлятися не гуманність у життєвих позиціях та робочих моментах. Таке ставлення може призвести до того, що психологи, в процесі консультацій, роботи з людьми, можуть проявляти холодність, відстороненість, небажання допомогти, відноситися до клієнтів як до неживих об'єктів, що їх оточують [6;7].

Це призводить до конфліктів та втрати віри у свої можливості як фахівця і може стати причиною зміни життєвого сценарію та повної відмови від професійної діяльності у вибраній сфері чи у форматі праці в умовах військового стану з постраждалими, що мають критичний інцидент у своєму житті.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку
Проведене нами пілотне дослідження показало характерну психоемоційну особливість практичних психологів, що тривалий час працюють з людьми, які потрапляли або мали досвід критичних інцидентів, як то прояви особистісної безпорадності та емоційного вигорання, які в свою чергу мають власні певні ознаки і характеристики, рівні вираження. В структуру професійної деформації

практичних психологів входять особистісна безпорадність і синдром емоційного вигорання, які в свою чергу мають багато загальних ознак, однак ототожнювати їх не можна.

–Емоційне вигорання процес більш тривалий у часі в порівнянні з особистісною безпорадністю і важче піддається психологічній реабілітації.

–Серед практичних психологів, що взяли участь у дослідженні більша частка 54%песимісти. Люди, що беруть особистісну відповідальність за свої дії та події в житті, що може провокувати професійну деформацію на рівні особистісної безпорадності і вигорання.

Подальше занурення у проблему професійної деформації допоможить більш детально підходити до розробки психокорекційних і реабілітаційних програм по відновленню професійних психологів, що працюють з критичними інцидентами.

Література:

1. The optimistic child: Proven program to safeguard children from depression and build lifelong resilience /M. Seligman, K. Reivich, L. Jaycox, J. Gillham. New York: Harper Perennial, 1996. 336 p.
2. Helplessness : on depression, development, and death/Seligman, Martin E. P. New York : W. H. Freeman, 1992. 250 p.
3. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life/ Martin E.P. Seligman. New York: Knopf Doubleday Publishing Group: 2006. 336p.
4. Christina Maslach, Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter. Job Burnout// Annual Review of Psychology. – 2001-02. – P. 397–422.
5. Синдром емоційного вигорання веб-сайт: URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5
6. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. С. 782–791.
7. Райкова Є. Ю. Терапія та профілактика професійного вигорання у представників допомагаючих професій. Молодий учений, 2011. № 5(28). С. 92–97.

Муштіна Г. Ю.,

Шаполова В. В.

м. Київ, Україна

РОЛЬ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА РЕФЛЕКСІЇ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

У сучасних соціально-психологічних дослідженнях зростає інтерес до глибинних механізмів розвитку особистості, зокрема таких внутрішніх процесів, як самоусвідомлення та рефлексія. Проблема дослідження полягає у з'ясуванні ролі цих психічних утворень у формуванні особистісного потенціалу – багатовимірного комплексу якостей, здібностей і ресурсів, що забезпечують ефективне функціонування індивіда у різних життєвих контекстах. Актуальність теми зумовлена потребою в нових психологічних підходах до розвитку особистості в умовах постійних соціокультурних змін та викликів.

Метою публікації є обґрунтування значення самоусвідомлення та рефлексії як ключових чинників формування особистісного потенціалу, а також аналіз механізмів їх впливу на саморозвиток, самоорганізацію та самореалізацію індивіда.

Самоусвідомлення та рефлексія посідають центральне місце у системі психологічних механізмів, що забезпечують цілісне формування особистості та її потенціалу. Самоусвідомлення у широкому розумінні трактується як здатність індивіда сприймати себе як унікального, автономного суб'єкта, який усвідомлює власні думки, емоції, мотиваційні імпульси, наміри та цілі. Це не лише пізнавальний акт саморозпізнавання, але й процес осмислення власного місця у соціальному світі, ролі у взаємодіях, а також здатність відстежувати, оцінювати й регулювати власну поведінку. У свою чергу, рефлексія розглядається як внутрішній когнітивно-емоційний процес аналітичного осмислення індивідом власного досвіду, що охоплює не тільки актуальну поведінку, а й минулі дії, переживання, стани та установки. Вона виступає засобом інтеграції знань про себе, корекції суб'єктивної картини світу, а також формування узгодженої системи цінностей та цілей [1, с.13].

Рефлексія, як складний метапізнавальний процес, сприяє виникненню нових смислів, критичному аналізу власного функціонування, а також розвитку навичок саморегуляції. У цьому контексті важливо підкреслити, що самоусвідомлення й рефлексія перебувають у тісному функціональному зв'язку: перше є основою для запуску другого, тоді як рефлексія поглиблює й структурує самоусвідомлення. У науковій психології (К. Роджерс, Д. Гоулман) ці явища розглядаються як провідні чинники особистісного розвитку, що забезпечують перехід від пасивного пристосування до активної самореалізації [2, с.8].

У контексті формування особистісного потенціалу - складної, динамічної та цілісної системи особистісних ресурсів - роль самоусвідомлення та рефлексії є вирішальною. Особистісний потенціал включає в себе низку важливих складових: здатність до самопізнання та саморозвитку, сформованість ціннісно-сислової сфери, емоційну зрілість, рівень креативності, мотиваційно-вольову регуляцію, стресостійкість, здатність до емпатії, адаптивність та соціальну компетентність. Кожна з цих складових безпосередньо корелює з рівнем розвитку рефлексивно-самосвідомих механізмів.

Зокрема, усвідомлення власних сильних і слабких сторін є основою ефективного саморозвитку, а здатність до рефлексії дозволяє людині адекватно оцінювати досягнення та помилки, робити висновки й на їх основі модифікувати поведінкові стратегії. Саме в ході рефлексивного аналізу особистість отримує досвід інтерпретації й переоцінки власного життєвого шляху, що є необхідною умовою для побудови внутрішньо узгодженого Я-образу та посилення внутрішнього локусу контролю. Таким чином, розвиток самоусвідомлення і рефлексії створює сприятливі передумови для цілеспрямованого використання наявних ресурсів, а також для мобілізації нових – латентних – потенціалів особистості [3, с.6].

Крім того, здатність до рефлексивного осмислення соціальних ситуацій та власної поведінки в них дозволяє особистості краще адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі, знаходити нові шляхи вирішення проблем, критично переосмислювати життєві установки та конструктивно взаємодіяти з іншими. Це особливо актуально в умовах невизначеності, що потребують гнучкості мислення, емоційної стабільності та внутрішньої мотивації до зростання. Таким чином, самоусвідомлення та рефлексія не лише збагачують особистісний досвід, а й формують міцний фундамент для розкриття внутрішнього потенціалу, ефективного самовизначення та досягнення особистісної зрілості.

Таким чином, самоусвідомлення та рефлексія є фундаментальними передумовами розвитку особистісного потенціалу. Їх наявність сприяє більш глибокому самопізнанню, побудові внутрішньо узгодженої Я-концепції, формуванню відповідального ставлення до себе та оточення. Це дозволяє особистості не лише ефективно функціонувати в сучасному світі, але й цілеспрямовано розвиватися та реалізовувати свій потенціал у професійній, міжособистісній та екзистенційних сферах.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні психологічних умов розвитку самоусвідомлення та рефлексії у різних вікових групах, зокрема в юнацькому, молодіжному та зрілому віці, а також у розробці психодіагностичних і психокорекційних програм, спрямованих на активізацію рефлексивного потенціалу особистості як одного з головних чинників її самореалізації.

Література:

1. Митрофанова С. С. Формування професійної самосвідомості майбутніх психологів в умовах здобуття другої вищої освіти.: автореф. дис. ... к. психол. н. : 19.00.07 - Педагогічна та вікова психологія / С. С. Митрофанова ; Університет Григорія Сковороди в Переяславі. 2020 укр.
2. Рождественський А.Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників : Автореф. дис...канд. психол. наук: 19.00.07 / А.Ю. Рождественський ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2002.19 с.
3. Тодорів Л.Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект) : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л.Д. Тодорів ; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2000. 19 с.

*Полюлях Є. С.,
Татієвська М. М.
м. Харків, Україна*

ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ОПТИМІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасних умовах проблема психологічного благополуччя та диспозиційного оптимізму студентської молоді набуває особливої актуальності. Незважаючи на важливість цих аспектів для особистісного розвитку та стійкості до стресу, багато юнаків недостатньо обізнані з практичними способами їх підвищення. Брак навичок емоційної регуляції та позитивного мислення знижує життєстійкість і підвищує ризик психологічних труднощів. Це зумовлює потребу у розробці та поширенні ефективних практичних рекомендацій для підтримки психологічного благополуччя та оптимізму студентів.

Метою публікації є узагальнення та представлення практичних підходів, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя та диспозиційного оптимізму студентської молоді, з особливим акцентом на роботу з юнаками, які потребують доступної інформації та інструментів для підтримки власного емоційного стану в умовах підвищеного стресу.

Одним із ключових напрямів роботи є розвиток навичок саморегуляції: навчання студентів дихальним практикам (наприклад, «Дихання 4-7-8») та медитації для зниження рівня стресу та покращення оптимізму. Важливим також є впровадження тренінгів позитивного мислення: технік візуалізації успіху, ведення щоденника вдячності та вправи «Щасливі спогади», що сприяють формуванню позитивного сприйняття реальності [1].

Для збереження емоційного балансу варто приділяти увагу оптимізації навчального навантаження, створюючи умови для поєднання академічної діяльності з відпочинком та особистісним розвитком.

Щодо психологічного благополуччя юнаків, важливими стають: організація доступу до кваліфікованої психологічної допомоги (зокрема анонімної), створення студентських спільнот підтримки як в офлайн, так і в онлайн-форматі, впровадження тренінгів з управління стресом, навчання технікам когнітивно-поведінкової терапії, заохочення фізичної активності (йога, спорт, танці) [3].

Акцент на осмисленні життя та пошуку ресурсів для особистісного розвитку реалізується через участь у волонтерських ініціативах, впровадження вправ позитивної психології: «Три хороші речі», «Сканування тіла», «Список радості», «Перемикання фокусу» [4]. Крім того, підтримка кар'єрного й особистісного розвитку через менторські програми та тренінги самоприйняття сприяє підвищенню самооцінки й упевненості студентів у собі. Формування навичок постановки досяжних цілей допомагає відновлювати відчуття контролю над життям навіть в умовах нестабільності.

У подальшій роботі важливим напрямом є вивчення індивідуальних відмінностей у виборі стратегій підвищення благополуччя залежно від особистісних характеристик, а також розробка адаптивних програм психологічної підтримки, орієнтованих на різні цільові групи студентства.

Література:

1. Кольчик, К. О. (2024). Розвиток навичок саморегуляції у майбутніх практикуючих психологів.
2. Помиткін, Е. О., & Помиткіна, Л. В. (2024). ПОКРАЩЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), 116-123.
3. Скалецька, Є. О., & Карпич, І. А. (2024). Психологічні рекомендації щодо формування стресостійкості підлітків в умови війни.

*Ушкалова Л. В.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

САМООЦІНКА ТА ЇЇ ФОРМУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ОСОБИСТОГО РОЗВИТКУ

У сучасному світі людина постійно стикається з численними соціальними, інформаційними та психологічними викликами, тому проблема формування адекватної самооцінки набуває особливої актуальності. Самооцінка впливає на здатність до самореалізації, адаптації в суспільстві та побудови гармонійних стосунків.

Поняття самооцінки вперше почало розглядатися у філософських працях ще в античності. Вже Сократ, Платон та Аристотель досліджували питання самопізнання та самосприйняття, що є основою для розуміння самооцінки.

У психології термін «самооцінка» вперше використав Вільям Джеймс наприкінці XIX століття у своїй праці «Принципи психології». Він визначав самооцінку як співвідношення між реальними досягненнями людини та її прагненнями [4]. Після Вільяма Джеймса багато психологів розширювали та розвивали це поняття, такі як Р. Кеттелл, Г. Олпорт, К. Юнг, З. Фрейд, О. Романовський, Т. Гура, Н. Підбуцька, Ю. Панфілов та інші.

Поняття самооцінки має довгу історію розвитку - від філософських концепцій до сучасних психологічних досліджень, що охоплюють когнітивні, соціальні та емоційні аспекти.

Самооцінка є ключовим аспектом особистісного розвитку, що впливає на психологічне благополуччя, соціальні відносини та професійну реалізацію.

Самооцінка - це не просто уявлення про себе. Це складна, глибока і динамічна система, яка формується протягом усього життя і відіграє вирішальну роль у якості нашого існування. Вона визначає, як ми будуємо стосунки, реалізуємо себе, як долаємо труднощі, чи дозволяємо собі бути щасливими[4].

Початок самооцінки зароджується у перші роки життя: в очах батьків, у тому, як вони реагують на дитячі емоції, потреби, спроби самовираження. Якщо дитина отримує відчуття «я тебе бачу, ти важливий, я тебе люблю» - вона формує глибоку віру у власну цінність. Якщо ж вона відчуває, що її люблять лише за досягнення чи зручність - формується умовна самооцінність. Самооцінка - це не просто про себе, а про те, яким мене бачили на початку, а також дозвіл бути собою[2].

Дуже поширена думка в науковому світі психології, що самооцінка формується в дитинстві й потім змінити її дуже складно, але вона може змінюватися протягом життя залежно від досвіду,

середовища, підтримки, особистих досягнень та невдач, але насправді вона є динамічною конструкцією. Вона формується й оновлюється під впливом як зовнішніх факторів (соціальне оточення, оцінки людей), так і внутрішніх (особистісні установки, рефлексія, рівень усвідомленості). Кожен життєвий етап - це нова можливість переосмислити себе, оновити ставлення до власних досягнень та невдач[2].

Від рівня самооцінки залежить здатність взаємодіяти зі світом: чи дозволяє людина собі помилятися, діяти, пробувати, відновлюватися. Вона або кидає виклик обставинам, або ховається в зоні комфорту. Якщо людина приходить з почуттям цінності – світ частіше підтверджує її, або навпаки[3].

Самооцінка - це дзеркало нашого внутрішнього діалогу, те, як ми говоримо до себе, особливо у складні моменти, розкриває глибину нашої самооцінки. Підтримка себе з позиції турботи, а не критики - ключ до розвитку стійкої самооцінки. Внутрішній діалог - це безперервна вербалізація думок, оцінок, почуттів і настанов, які супроводжують людину протягом усього життя. Саме через цей внутрішній діалог формується образ себе - часто несвідомо, фрагментами, які згодом перетворюються на стійке відчуття власної цінності або її відсутності.

Якщо внутрішній голос постійно критикує, порівнює або знецінює - самооцінка знижується. Навпаки, підтримувальний внутрішній діалог допомагає людині почуватися впевненою, навіть у складних ситуаціях.

В гештальт- терапії є поняття інтроекції, тобто засвоєння чужих установок. Це поняття показує, що внутрішній діалог може містити голоси батьків, вчителів, друзів, інших соціальних авторитетів, які ми помилково сприймаємо як власні.

Самооцінка - це не те, що ми про себе думаємо, а те, що ми щодня собі повторюємо. Зміна внутрішнього діалогу - один із ключових шляхів до трансформації самооцінки, адже через зміну думок про себе змінюється і самовідчуття [1].

Низька самооцінка не є патологією, а часто - симптомом глибокого внутрішнього пошуку та етапом становлення зрілої особистості, але не завжди, людина з низькою самооцінкою швидше повірить у власну провину, ніж у свою цінність. Іноді низька самооцінка маскується під перфекціонізм: прагнення до досконалості.

Низьку самооцінку можна діагностувати за допомогою психологічних методик, зокрема опитувальників (Розенберга, Дембо-Рубінштейн, Лірі), проєктивних методик («Будинок - Дерево – Людина», «Хто Я?») та аналізу поведінкових проявів [5].

Когнітивно - поведінкова терапія (КПТ) є ефективним методом корекції низької самооцінки, оскільки допомагає виявити та змінити негативні переконання про себе.

Підвищення самооцінки потребує комплексного підходу, що включає когнітивні,

поведінкові та емоційні техніки корекції.

Завищена самооцінка, як і занижена, є проявом неадекватного самосприйняття. Людина не бачить себе об'єктивно, що може призводити до проблем у спілкуванні та особистісному розвитку.

Люди з завищеною самооцінкою часто переоцінюють свої можливості, не визнають помилок і критику сприймають вороже. Це може заважати навчанню, роботі в команді та розвитку емоційного інтелекту.

Завищена самооцінка може бути захисною реакцією на занижену самооцінку в дитинстві чи досвід приниження.

Балансом є адекватна самооцінка: людина знає свої сильні сторони, визнає слабкості й відкрито ставиться до зворотного зв'язку.

Формування самооцінки є динамічним процесом, який може змінюватися під впливом життєвого досвіду, критичних подій, рефлексії та психотерапевтичної роботи [3].

Для забезпечення позитивного розвитку особистості важливо створювати середовище, яке підтримує індивідуальні досягнення, рефлексію та конструктивне самосприйняття.

Незважаючи на значну кількість досліджень у цій сфері, таке поняття як самооцінка потребує подальшого вивчення, а саме динаміка формування самооцінки впродовж особистісного розвитку та її залежність від соціальних, психологічних і вікових чинників.

Література:

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2-х кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади . - Київ : Либідь, 2003. - 280 с.
2. Чудновський В. В. Формування самооцінки у дітей : навч. посіб. - Київ : Академія, 2007. - 208 с.
3. Савчин М. В. Розвиток самооцінки в онтогенезі : монографія. - Ужгород : Ужгородський національний університет, 2013. - 180 с.
4. Бранден Н. Шість стовпів самооцінки / Натаніель Бранден ; пер. з англ. - К. : Leader Books, 2023. - 352 с.
5. Ширальді Г. Самооцінка. Практичне керівництво для розвитку впевненості в собі / Гленн Ширальді ; пер. з англ. - К. : Leader Books, 2022. - 320 с.

*Худяєва Д. О.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

РОЛЬ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ДІТЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОЛОГІЧНУ ТРАВМУ

Сім'я є фундаментальним середовищем соціалізації дитини, у якому формуються її базові особистісні характеристики, емоційна стабільність і система цінностей. Особливої ролі вона набуває у випадках, коли дитина зазнала психологічної травми. У таких ситуаціях сім'я стає простором відновлення, здатним надати підтримку, розуміння та безпеку [1, с. 10].

На відміну від інституційних закладів, сімейні форми виховання забезпечують індивідуальний підхід та сприятливі умови для емоційного відновлення дитини. Метою цієї роботи є дослідження особливості функціонування сімейних форм виховання як альтернативи інституційним закладам у контексті створення безпечного середовища для дітей, що пережили психологічну травму.

Сімейне виховання створює умови для гармонійного розвитку дитини в усіх сферах її життя— фізичній, емоційній, пізнавальній та соціальній, що дає змогу їй стати повноцінним членом суспільства [3, с. 140].

На сьогодні сімейні форми виховання дедалі частіше розглядаються як ефективна альтернатива інтернатним установам для дітей-сиріт, та дітей позбавлених батьківського піклування. Серед таких форм можна виділити пріоритетні: повернення дитини до біологічної сім'ї, усиновлення, оформлення опіки родичами, а також влаштування дитини у прийомну родину, дитячий будинок сімейного типу чи під послугу патронату [6, с. 112].

Усиновлення сприяє повній інтеграції дитини в нову родину, формує стабільну ідентичність та довіру. Опіка, як правило, реалізується родичами і дозволяє зберігати зв'язки з біологічною сім'єю, що може бути як підтримкою, так і джерелом труднощів [5].

Прийомні родини та дитячі будинки сімейного типу забезпечують догляд за участю фахівців, що є важливим у складних випадках, але тимчасовий характер таких форм може позначатися на почутті стабільності дитини [5]. Патронат, як короткострокова кризова форма догляду, важливий на етапі негайного втручання та стабілізації стану дитини, але потребує чіткої регламентації подальших дій щодо влаштування дитини в постійну форму виховання [4].

Ефективність будь-якої форми сімейного виховання залежить від здатності дорослих забезпечити стабільність, підтримку, прийняття й тісну взаємодію з фахівцями. Недостатня

підготовка або ігнорування специфіки травматичного досвіду можуть знизити позитивний ефект навіть у найкращих умовах.

Таким чином, сімейне виховання є ключовим чинником психологічного відновлення дітей, які пережили травму. За належної підготовки батьків та професійного супроводу ці форми можуть забезпечити безпечне середовище, необхідне для гармонійного розвитку та успішної соціалізації дитини. Психологічна підтримка з боку батьків є ключовою для відновлення дитини [2, с. 27].

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні індивідуальних шляхів відновлення дітей у різних формах сімейного виховання, розробці ефективних програм підготовки та підтримки батьків, а також у міждисциплінарному аналізі співпраці між сім'єю, соціальними службами та психологами.

Література:

1. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* – 2020. – Вип. 6. – С. 10–15. – URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/4.pdf
2. Булгакова О., Савченкова М. Психологічні можливості підтримки дітей, які перенесли травматичний досвід // *Наука і освіта.* – 2022. – №4. – С. 24–28. – URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2022-4-doc/2022-4-5>
3. Грицишина Л. В. Здійснення права на сімейні форми виховання в умовах воєнного стану // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право.* – 2023. – Вип. 77, т. 3. – С. 112–115. – URL: <http://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/308170/299673>
4. Про патронат – URL: <https://www.dity.gov.ua/uk/other-forms-of-care/guardianship-over-a-child/about>
5. Сімейні форми виховання дітей в Україні – URL: <https://legaid.gov.ua/publikatsiyi/simejni-formy-vyhovannya-ditej-v-ukrayini/>
6. Суходольська А. С. Розвиток сімейних форм виховання соціальних сиріт // *Демографія, економіка праці, соціальна економіка і політика.* – 2018. – Вип.35,№2.–С.126–130.–URL: http://bses.in.ua/journals/2018/35_2_2018/23.pdf

Секція 2.

*Формування конкурентноспроможних лідерів-управлінців
як один з пріоритетних напрямів формування національної гуманітарно-технічної
еліти*

Євтифієв А. С.,

Резнік С. М.

м. Харків, Україна

**ІНТЕРАКТИВНА ВЗАЄМОДІЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ТА СПОРТИВНИХ
ЗАХОДІВ**

У сучасному освітньому просторі підготовка майбутніх магістрів фізичної культури і спорту вимагає переосмислення підходів до організації освітнього процесу, зокрема щодо забезпечення активної участі студентів у формуванні їх практичних знань і професійно значущих умінь та якостей, необхідних для ефективного планування та реалізації спортивних і оздоровчих заходів.

Роль організатора – це завжди активна, динамічна та відповідальна позиція, яка передбачає постійну включеність у процеси комунікації, прийняття рішень, управління та контролю. Для того, щоб майбутній магістр міг виконувати роль організатора, вже у процесі професійної підготовки потрібно забезпечити можливості для його активності, ініціативності та динамічних дій. Тому підготовка майбутніх магістрів до організації оздоровчих та спортивних заходів потребує посилення їх інтерактивної взаємодії у освітньому процесі.

Викладачі мають бути готовими до організації інтерактивної взаємодії зі студентами, тобто бути готовими вести діалог «на рівних», ставитись до студентів як до суб'єктів, позицію, думку та інтереси яких потрібно враховувати. Т.С. Розумна наголошує, що «інтерактив (взаємодія) виключає домінування однієї особистості над іншою, однієї думки над іншою» [1, с. 34].

Таким чином, інтерактивна взаємодія потребує реалізації суб'єкт-суб'єктного підходу в освітньому процесі і засновується на готовності до взаєморозуміння, взаємоповазі та співпраці.

Література:

1. Розумна Т. С. Суть технології підготовки майбутніх учителів гуманітарних спеціальностей до інтерактивної взаємодії з учнями. *Педагогіка та психологія*. 2011. № 40 (3). С. 36-40.

*Кобозова І. Г.,
Гура Т. В.
м. Харків, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЖІНОЧОГО ЛІДЕРСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасні виклики, пов'язані з війною в Україні, спричинили глибокі трансформації в усіх сферах суспільного життя, зокрема в галузі управління, соціальної відповідальності та гендерної рівності. У цих умовах відчутно зростає роль жінок, які беруть на себе відповідальність у кризових ситуаціях, очолюють організації, координують гуманітарні ініціативи, працюють у сфері державного управління, логістики, безпеки та психологічної підтримки населення. Особливого значення в цьому контексті набуває феномен жіночого лідерства — складного, динамічного і багаторівневого явища, що поєднує в собі як раціональні, так і глибоко емоційні процеси.

В умовах затяжної війни жіноче лідерство виходить за межі традиційного розуміння управлінської ролі. Воно стає не лише інструментом мобілізації ресурсів і прийняття рішень, а й засобом формування емоційного захисту колективів, зміцнення довіри та соціальної згуртованості. Психологічна динаміка жіночого лідерства в кризовий період демонструє не тільки адаптаційні можливості, а й глибоку трансформацію моделей управлінської поведінки, розвитку емоційного інтелекту та інтуїтивного мислення. Жінки-лідерки в нових реаліях часто стають моральними авторитетами, каталізаторами внутрішньої стійкості та прикладами життєстійкості для оточення.

Проблематика жіночого лідерства в умовах війни полягає у необхідності щоденного балансування між стратегічним мисленням та емоційною чутливістю, між відповідальністю за результат і людяністю щодо підлеглих. Лідерки змушені приймати рішення в умовах високого рівня стресу, невизначеності, браку ресурсів і постійного емоційного тиску. Така ситуація вимагає застосування внутрішніх психологічних ресурсів — саморегуляції, стресостійкості, гнучкого мислення та здатності до мобілізації навіть у найкритичніші моменти [1].

Метою нашого дослідження є окреслення ключових психологічних аспектів жіночого лідерства в умовах воєнного стану, аналіз наукових підходів до дослідження цього феномену, а також виявлення факторів, що сприяють його ефективності у кризовому середовищі. Ця тема є особливо актуальною не лише для психологів і соціологів, а й для фахівців з державного управління, менеджменту, освіти та безпеки, які прагнуть глибше розуміти роль жіночого чинника в сучасних управлінських процесах.

Аналіз сучасної наукової літератури засвідчує, що жіноче лідерство здебільшого

проявляється через трансформаційний стиль управління. Цей стиль ґрунтується на мотивації, надиханні, індивідуальному підході до співробітників, а також на вмінні створювати згуртовані та підтримувальні колективи. В умовах війни трансформаційне лідерство набуває особливої ваги, адже забезпечує не лише ефективну координацію дій, але й емоційну стабільність команди, її витривалість у складних ситуаціях [4].

Українські дослідники наголошують, що жінки, які займають керівні позиції у державному секторі, громадських організаціях або у сфері волонтерської логістики, демонструють високий рівень емоційного моделювання — здатності уявляти розвиток ситуації, передбачати можливі емоційні реакції оточення, а також приймати адаптивні рішення в умовах швидкоплинних змін. Це дозволяє їм ефективно діяти у просторі невизначеності та тривожності, зберігаючи баланс між вимогами системи та потребами людей [2].

Серед ключових психологічних характеристик жіночого лідерства у воєнний період можна виділити високий рівень емоційного інтелекту, здатність до багатозадачності, емпатійність, уміння вибудовувати горизонтальні відносини в колективі на основі довіри й партнерства. Жінки-лідерки схильні до демократичних і співпрацельних стилів управління, що сприяє кращій адаптації команди до змін. Такий підхід особливо ефективний у стресових та непередбачуваних обставинах, коли жорстка ієрархічна модель управління часто втрачає свою дієвість [5].

Проте, попри численні переваги, жінки-лідерки стикаються з додатковими психологічними та соціальними викликами. Гендерні стереотипи, суспільні упередження, очікування "подвійного обов'язку" (вдома і на роботі), а також хронічне перевантаження — усе це створює підґрунтя для емоційного виснаження. Часто жінки керівниці одночасно виконують ролі матерів, волонтерок, організаторок гуманітарної допомоги, що підсилює навантаження. Дослідження останніх років засвідчують, що жінки в управлінських ролях під час війни відчують значно вищий рівень тривожності, втоми та відповідальності, однак водночас виявляють високу психологічну мобілізацію, внутрішню зібраність і стійкість [3].

Таким чином, феномен жіночого лідерства в умовах воєнного стану є багатовимірним соціально-психологічним явищем, що поєднує в собі глибоку емпатію, стратегічне мислення, високий рівень комунікативної культури та готовність до самопожертви. Ефективність такого лідерства багато в чому визначається здатністю жінки впливати на колектив не через авторитет влади, а через силу особистісного прикладу, підтримки та довіри.

Перспективи подальших досліджень у цій сфері полягають в аналізі психологічних стратегій самозбереження жінок-лідерок, розробці програм профілактики професійного вигорання, створенні інституційної підтримки жінок на керівних посадах, а також формуванні освітніх і тренінгових програм для розвитку жіночого лідерського потенціалу в умовах криз і тривалих соціальних

потрясінь.

Література:

- 1.Гречанюк О.О. Психологічна стійкість жінки-лідера в умовах соціального стресу // *Психологія і суспільство*. – Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. №2. С. 87–93.
- 2.Рожков І.М. Жіноче лідерство в умовах війни: між соціальним викликом та психологічною адаптацією // *Актуальні проблеми психології*. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. №1 (43). С. 34–40
- 3.Саєнко М.В. Психоемоційні особливості управлінської діяльності жінок у період воєнного стану в Україні // *Практична психологія та соціальна робота*. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. №5. С. 12–18.
- 4.Northouse P.G. *Leadership: Theory and Practice*. – 9th ed. – SAGE Publications, 2021.
- 5.Eagly A.H., Carli L.L. *Through the Labyrinth: The Truth About How Women Become Leaders*. Harvard Business Review Press, 2020. – p. 45–82.

Ковтун Х. І.,
Квасник О. В.
м. Харків, Україна

ЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ДЛЯ ІМІДЖУ ФАХОВИХ НАУКОВИХ ВИДАНЬ

Оскільки сучасні майбутні науковці та молоді науковці віддають перевагу швидкому сприйняттю інформації, у них переважає кліпове мислення, що спрямоване на сприйняття лише важливої в даний момент інформації, а також всі, хто приймає рішення читати наукову інформацію і розуміє мету використання отриманих даних, то для них важливим є час, тому вони віддають перевагу ємності та короткому викладу головної думки проведеного дослідження. Наукове фахове видання, щоб відповідати викликам сьогодення та бути затребуваним, повинно озброїтися не лише сайтом, але мати профілі у наукових мережах, на затребуваних платформах, а також підтримувати контакт з аудиторією через соціальні мережі. Перманентний процес комунікації бути сприятливим створенню позитивного іміджу наукового видання та популяризації досліджень, що підвищить зацікавленість виданням та забезпечить високий запит на нього.

Як зазначає О. Таланчук, «соціальна мережа – це структура, що базується на людських

зв'язках або ж взаємних інтересах. Як інтернет-сервіс соцмережа може розглядатися як платформа, за допомогою якої люди можуть здійснювати зв'язок між собою та групування за специфічними інтересами. Завдання такого сайту полягає у тому, щоб забезпечити користувачів усіма можливими шляхами для взаємодії один з одним – відео, чати, зображення, музика, блоги та інше» [1].

Окрім взаємодії, важливість соціальних мереж для фахових наукових видань підкреслюється забезпеченням необхідною актуальною інформацією щодо аналітики та актуальності. Соціальні мережі можна використовувати як: джерело збирання інформації; мережу для здобуття контактів; осередок обміну опублікованими новинами; інструмент сприяння цілям бренда (видання); ключ до моніторингу інтересу аудиторії тощо [2].

Отже створення профілю фахового наукового видання на інтернет просторі не є складним, але потребує продуманої стратегії, тому що знайомство та сприйняття у подальшому інформації, що надає видання, буде залежати від створеного образу в уяві учасників взаємодії. Особливо впливає перше враження, а воно передусім залежить від правильно поданого контенту у профілі. Образ журналу має відповідати актуальним запитам аудиторії і у короткій доступній формі розповідати про головні пріоритети (цінності, теми, ідеї, цілі), висвітлювати основні аспекти досліджень, що представлено на сторінках, показувати перспективи застосування знань та компетентностей після прочитання матеріалів тощо. Аудиторія має бут замотивована не просто прочитати, а чекати наступного випуску. Таким чином соціальні мережі формуватимуть рейтинг видання, а також його імідж у певній сфері діяльності. Оскільки Міністерство освіти і науки наполягає на тому, що наука має бути практичною, застосовуватися користувачами, мати реальні втілення, то досягти реалізації наукових аспектів на сьогодні швидко та гнучко можливо завдяки соціальним мережам та платформам, які спеціалізуються на цьому.

Тобто відбувається популяризація наукового контенту через сприяння їхньому ширшому впровадженню та впливу на суспільство.

Ще одним важливим аспектом для формування іміджу наукового фахового видання є миттєвий зворотній зв'язок, зокрема у зручний для обох сторін час. З одного боку, це анамнез думок та зауважень, що покращать науковий контент журналу, а з іншого – оперативне інформування про нові події та публікації. Соціальні мережі стануть ефективним інструментом для швидкого поширення інформації про вихід нових номерів, окремих статей, конференцій, вебінарів та інших важливих подій, пов'язаних з виданням тощо.

Для науковців важливою стане апробація їхньої ідеї, що буде відбуватися за рахунок діалогу чи дискусії на сторінці видання, в коментарях, репостах тощо.

Це дасть змогу побачити обидві сторони дослідження та вчасно зреагувати на можливі наслідки від впровадження та інше. Автори досліджень матимуть змогу одразу почути думку

експертів або тих людей, для кого дослідження буде корисним, або проєкт чи продукт (модель, технологію тощо) будуть використовувати, переконатися в ефективності свого напрацювання та у можливостях і труднощах його застосування.

Ще одним важливим завданням соціальних мереж є сприяння популяризації наукового контексту на міжнародний рівень. Вони полегшують налагодження контактів між науковцями з різних країн, сприяючи міжнародній співпраці та обміну знаннями. Сучасним редакціям слід замислитися над забезпеченням рецензування закордонними експертами, а найлегше біде їх залучити, обравши серед аудиторії, підписників своєї сторінки в соціальних мережах. Також соціальні мережі відкривають науковий контекст для ширшої, неакадемічної аудиторії по всьому світу. Наукові видання можуть використовувати просту та зрозумілу мову для пояснення складних наукових концепцій, розвінчувати міфи та сприяти підвищенню наукової грамотності суспільства. Це особливо важливо для донесення результатів суспільно значущих досліджень до тих, хто може від них отримати користь. Це знову таки впливає на підвищення авторитету та довіри [3].

Можна говорити в даному контексті про створення віртуального простору для обміну ідеями, обговорення результатів досліджень, пошуку потенційних партнерів для спільних проєктів та організації міжнародних наукових заходів. Наукові видання можуть використовувати свої платформи для просування міжнародних колаборацій та обміну досвідом.

Проте для високого рівня зацікавленості необхідно регулярна та якісна присутність у соціальних мережах, обмін цінним контентом та активна взаємодія з аудиторією, розміщення цікавого та релевантного контенту, такого як анонси нових публікацій, ключові висновки досліджень, інфографіка, відеореферати статей, а також участь у міжнародних наукових дискусіях, що значно підвищить видимість видання та окремих наукових праць, допоможе тримати руку на пульсі та залучати молодь до використання результатів та напрацювань наукової спільноти.

Соціальні мережі відіграють ключову роль у популяризації наукового контексту на міжнародному рівні, забезпечуючи ширше охоплення, сприяючи співпраці, демократизуючи знання, підвищуючи авторитет видань та оперативно поширюючи важливу інформацію. Ефективне використання цих платформ є важливим елементом стратегії розвитку будь-якого фахового наукового видання, яке прагне до міжнародного визнання та впливу.

Література:

1. Таланчук О.Б. Образ бібліотеки у соціальних мережах. Імідж книгозбірні та бібліотечного працівника в сучасному суспільстві. URL: http://lib.khnu.km.ua/about_library/metodob/Buletten15/buletten15.htm#ta

2. Ellering N. 30 Social Media Engagement Tactics That Will Boost Shares And Conversions. URL: <https://coschedule.com/blog/social-media-engagement-tactics/>.

3. Davies, G. (2019). Lost in translation? The challenges of communicating science in a globalised world. *Wellcome Open Research*, 4, 183.

Костира І. В.,

Асеева І. В.

м. Харків, Україна

ЯКОСТІ СЕРВАНТ-ЛІДЕРА В КОНТЕКСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Упродовж останнього часу в Україні внаслідок суспільно-політичних обставин висвітлювалось багато негативних ознак у суспільстві, таких як зростання нетерпимості та агресії у стосунках, втрата моральних та ціннісних життєвих орієнтирів серед певної частини молоді тощо.

З огляду на це, призначення педагогів – бути прикладом служіння своїм здобувачам освіти та суспільству, щоб бути носіями та виразниками високої моральної культури. У сучасному науково-педагогічному співтоваристві, незважаючи на значний потенціал, поняття «якості сервант-лідера» у контексті підготовки майбутніх педагогів залишається недостатньо дослідженим.

Мета публікації. Метою дослідження є аналіз і виокремлення якостей сервант-лідера, що з огляду запровадження парадигми освітнього лідерства, спрямовують педагогічну діяльність на служіння суспільству в скрутні, сповнені труднощів часи сьогодення.

Виклад основного матеріалу. З огляду на багатогранність підходів сучасних досліджень щодо лідерства, можна виокремити певні результати, що відображають загальну думку науковців. Лідерство – це процес, який відбувається під час групових дій, спрямованих на досягнення спільної мети, і передбачає вплив лідера на своїх послідовників. Дослідники визнають, що феномен лідерства є досить багатограним і значною мірою залежить від сфери діяльності людини, а тому неможливо точно визначити походження лідерства та спрогнозувати його успішність. Ми вважаємо, що саме в сфері педагогічної діяльності теорія лідерства як служіння, розробниками якої стали R. Greenleaf, J. Hale, D. Fields має переваги стосовно інших теорій лідерства. Згідно з цією теорією, яка ще має назву сервант-лідерство, лідерам та управлінцям необхідно звертати увагу перш за все на потреби та цінності своїх послідовників [1]. Адже: «Лідери здатні піклуватися про інших і налагоджувати особисті зв'язки, руйнуючи емоційну дистанцію. Лідери вміють слухати і зрозуміти людину, надати допомогу, уникаючи непотрібних нарад та розпоряджень. Вони схильні до

нонконформізму і готові визнавати нонконформізм інших людей, не прагнучи до того, щоб всі члени групи мислили однаково; вони можуть сказати «ні», якщо незгода принесе користь загальній справі. Вони встановлюють високі моральні норми, не погоджуючись з тим, щоб сліпо слідувати моральним нормам, встановленим іншими людьми» [2, с. 59].

Лідерство як служіння не є окремим стилем чи технікою керівництва. Це радше стиль поведінки, образ дій, який розвивається протягом тривалого періоду часу. Сервант-лідерство доповнює демократичний стиль управління і має подібність до трансформаційного лідерства (що призводить до змін). На підставі аналізу наукової літератури ми можемо визначити такі якості сервант-лідера в контексті педагогічної діяльності [1; 3; 4; 5]:

1. Увага до інших та вміння слухати. Для успіху педагогічної діяльності важливо слухати і розуміти оточуючих. Для цього важливо звертати увагу на слова, інтонацію, мову тіла, незручні паузи. До того ж корисно допомагати здобувачам сформулювати думку уточнюючим запитанням.

2. Емпатія. Намагання збагнути мотиви та наміри людей, не спираючись на оціночні судження, розвиває у педагогів особливу проникливість до почуттів студентів, за якими можливо визначити задоволені або нереалізовані потреби.

3. Відновлення. Налаштованість на емоційну і фізичну підтримку студента дозволяє педагогу переконатися в тому, що у здобувачів освіти є всі необхідні знання, підтримка та ресурси, чи панує в колективі здорова атмосфера, чи відчувають вони важливість свого навчання та визнання свого розвитку.

4. Самоусвідомлення. Важливість для педагога опанування навичками рефлексії (вміння подивитися на себе збоку, розмірковувати про свої емоції та вчинки, коригувати поведінку).

5. Переконливість. Вміння надихати студентів, використовуючи раціональну та емоційну сфери та не застосовуючи свою владу, сприяє педагогу у прагненні приводити навчальну групу до консенсусу, коли рішення розуміють та підтримують усі члени навчального колективу.

6. Концептуалізація. Педагог, який бачить загальні пріоритети, цілі та стратегії їх реалізації допомагає студентам усвідомити своє призначення та зв'язок з цінностями та довгостроковими інтересами навчальної групи.

7. Далекоглядність. Це здатність педагога розуміти досвід минулого, реальність сьогодення та ймовірні наслідки рішення у майбутньому.

8. Відповідальність. Педагог повинен відчувати та брати на себе відповідальність за те, що відбувається під час педагогічної діяльності. Як носій моральної культури суспільства, він повинен відстоювати цінності, викликати повагу та мати авторитет серед студентів.

9. Зацікавленість у розвитку здобувачів освіти. Педагог зацікавлений в особистісному розвитку кожного студента. Він піклується про кожного з них і допомагає їм здобути знання та

навички, необхідні для реалізації їхнього особистого потенціалу.

10. Побудова спільноти в навчальній групі. Педагог має згуртувати навчальний колектив і дбати про створення такого освітнього простору, який надихає студентів на неформальне спілкування. Це також сприяє організації самонавчання та взаємодії за рамками формальних навчальних груп і надихає здобувачів освіти брати відповідальність за навчання, нагадує про зв'язок їхніх дій з успіхом, допомагає відчувати себе частиною чогось більшого.

Таким чином, зазначимо, що лідерство служіння в педагогіці – це довгостроковий і трансформаційний підхід до педагогічної діяльності, який має потенціал для створення позитивних змін в освіті. Позитивні зміни ґрунтуються на тому, що педагогічна діяльність базується на співпраці між студентами та викладачами, викладачі виявляють турботу та повагу до студентів і бачать свою місію у служінні студентам та суспільству. Окремо зазначимо що сервант-лідерство це не простий у застосуванні підхід в педагогіці, тому що такий підхід може сприйматися як занадто «м'який», а надмірна увага та емпатія можуть призвести до нерішучості чи відсутності бачення у майбутнього викладача.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На нашу думку, саме якості сервант-лідера та їх компоненти забезпечують постійний саморозвиток і самовдосконалення суб'єктів педагогічної діяльності як служителів своїм студентам та суспільству, що веде до високого рівня сформованості емпатії, гуманізму та інших морально-ціннісних орієнтацій у них.

Література:

1. Greenleaf R. K. *Servant leadership: A journey into the nature of legitimate power and greatness* 25 ed. New York : Paulist Press, 2002. 370 p.
2. Гура Т. В., Ріпко І. В. Лідерський потенціал як вагома складова особистісно-значущих якостей студентської молоді. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : зб. наук. пр. : матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», 22 жовтня 2014 р. / ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ, О. Г. РОМАНОВСЬКИЙ. Харків : НТУ "ХПІ", 2014. Вип. 40–41 (44–45). С. 54–65.
3. Sun, J.M.; Wang, B. *Servant leadership in china: Conceptualization and measurement. Adv. Glob. Leadersh.* 2009, 5, P. 321–344.
4. Matteson, J.A.; Irving, J.A. *Servant versus self-sacrificial leadership: Commonalities and distinctions of two follower-oriented leadership theories. Int. J. Leadersh. Stud.* 2005, 2, P. 36–51.
5. Golzar, Jawad & Miri, Mir Abdullah. *Servant Leadership Principles in Collegial Level: EFL Students' Reported Experiences in Afghanistan. Continuing Professional Education: Theory and Practice.*

2020. Р. 91-103.

*Лозова О. В.,
Шимановська-Діанич Л. М.
м. Полтава, Україна*

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВА КОМПЕТЕНЦІЯ СУЧАСНОГО УПРАВЛІНЦЯ

У 2022 р. на тлі війни в Україні та криз у світі свій початок отримали дві альтернативні нові концепції антикризового управління – це концепція SHIVA (S – розщеплений, H – жахливий, I – неувяний, V – нещадний, A – світ, що відроджується) та TACI-світу (T – турбулентний, A – випадковий, C – хаотичний, I – ворожий) [1, с. 123]. В умовах зростаючої невизначеності і складнощів управління, що породжуються концепціями SHIVA та TACI, керівники стикаються з необхідністю не тільки адаптувати свої моделі прийняття рішень, але й розвивати внутрішню стійкість. Нові реалії вимагають від управлінців здатності швидко реагувати на зміни, зберігаючи при цьому стратегічне бачення та ефективність комунікації. Така трансформація акцентує увагу на важливості психологічної готовності до кризових ситуацій, що стає невід’ємною частиною професійного зростання керівника.

Резильєнтність, як здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати працездатність у складних умовах і відновлюватися після криз, набуває ключового значення. Для сучасного управлінця вона виступає основним механізмом підтримки стабільності роботи організації, ефективного прийняття рішень та збереження емоційної рівноваги. Формування цієї компетенції відбувається через розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та когнітивної гнучкості. У світі, який характеризується хаосом та випадковістю, стійкість стає не просто бажаною якістю, а необхідністю для виживання та успіху.

Вітчизняні науковиці Книш І. та Підбуцька Н. визначають резильєнтність, як «резильєнтність — це здатність людини (системи) досягати успіху за важких умов, усупереч обставинам (середовища, мережі)» [2, с. 11]. Іншими словами можна відмітити, що резильєнтний керівник має володіти низкою компетенцій, що дозволяють йому ефективно діяти в умовах кризи. Це, перш за все, здатність швидко приймати рішення в умовах невизначеності, гнучкість у підходах до управління, емоційний інтелект для збереження командного духу та підтримки співробітників. Важливу роль відіграє стратегічне мислення, адже без чіткого бачення майбутнього будь-яка криза може перерости в хаос. Стійкість до стресу, здатність не лише справлятися з труднощами, а й навчатися на них, перетворюючи кризові ситуації на точки зростання. Розвинені комунікаційні

навички, адже у критичні моменти необхідно вміти не лише передавати інформацію, а й мотивувати, об'єднувати колектив навколо спільної мети.

Компетенції резильєнтного управлінця розвиваються через досвід реальних управлінських викликів, де необхідно швидко приймати рішення. Важливу роль відіграють коучинг і менторство, що сприяють засвоєнню стратегій та аналізу помилок. Психологічна підготовка, методи саморегуляції та стресостійкості допомагають зберігати емоційний баланс у кризових ситуаціях. Навчальні програми з кризового менеджменту моделюють складні ситуації та пропонують ефективні способи їх вирішення. Самоосвіта через аналіз успішних кейсів і тренінги дозволяє керівнику розширювати знання. Крім того, розвиток командної взаємодії допомагає створювати середовище довіри та підтримки, що є критично важливим у кризові періоди.

Література:

1. Черкасова С. Професійна компетентність персоналу: сучасні вимоги та трансформації в умовах невизначеності // *Економічний простір*. Одеса: Одеський політехнічний національний університет, № 197, 2025. С. 121-127 DOI: <https://doi.org/10.30838/EP.197.121-127>
2. Книш І., Підбуцька Н. Резильєнтність людини: трансформація наявних і пошук інноваційних дидактичних практик // *Теорія і практика управління соціальними системами*. № 4, 2024. С. 1-18 doi: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.4.01>

Семенюта Л. О.,
Квасник О. В.
м. Харків, Україна

ОНЛАЙН-РЕСУРСИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ЛІДЕРКИ- НАУКОВИЦІ ЯК ІНСТРУМЕНТИ ОСОБИСТОГО БРЕНДУ

У сучасному науковому світі, де конкуренція за ресурси, гранти та визнання є високою, формування сильного особистого бренду стає важливим інструментом для жінок, які часто стикаються з додатковими викликами, пов'язаними з гендерними стереотипами та недостатнім представництвом на лідерських позиціях, зокрема у науковій сфері. Для жінки-лідерки визнання її авторитету, експертності прямопропорційно залежить від її компетентностей щодо сфери діяльності, використання цифрових технологій, що сприяють реалізації її здобутків у різних форматах (онлайн, офлайн, змішаному тощо), сприйняття аудиторією, з якою вона взаємодіє, формування власного стилю, зокрема і у соціальних мережах, які у сучасних людей мають пріоритет

при аналізі якості діяльності тощо. Особистий бренд лідерки-науковиці – це унікальне поєднання її професійних навичок, експертизи, цінностей та стилю комунікації, яке вирізняє її серед колег та сприяє досягненню її кар'єрних цілей. Концепція особистого бренду, що бере свій початок у маркетингу, набуває все більшої актуальності в професійному контексті (Вандьо, 2022). Для жінки-лідерки в науці особистий бренд є не лише інструментом самопросування, але й платформою для трансляції її внеску в науку, натхнення інших жінок та руйнування гендерних бар'єрів (Касян, 2022). Ефективний особистий бренд базується на автентичності, послідовності та чіткому позиціонуванні науковиці у своїй галузі.

Вплив особистого бренду на кар'єру та лідерство передбачає підвищення впізнаваності та авторитету в науковому співтоваристві, залучення нових можливостей для співпраці та дослідницьких проєктів, збільшення шансів на отримання грантів та нагород, розширення можливостей для менторства та натхнення наступного покоління науковців, подолання гендерних стереотипів та сприяння більшій видимості жінок у науці, зміцнення лідерських позицій та впливу в науковому середовищі тощо.

Цифрові технології міцно ввійшли до життєдіяльності наукової сфери. Для лідерок-науковиць відкриті багато онлайн-ресурсів, здатних покращити велику кількість завдань: від пошуку та аналізу інформації до оптимізації тексту та управління проєктами. Метою даної роботи є систематизація та аналіз ключових категорій онлайн-ресурсів, що сприяють підвищенню продуктивності та якості роботи лідерок науковиць, які займаються контентом у соціальних мережах для формування експертності та особистого бренду. Для дослідження було обрано найбільш доступні програми та платформи, зокрема для пошуку і аналізу наукової інформації. Передусім слід звернути увагу на Google Scholar, який є потужною пошуковою системою, що індексує наукові публікації різних форматів і дисциплін. Основний вектор використання це рейтинги популярності досліджень, цитування та профілю автора. Наступний сервіс Web of Science, що є платформою, що індексує провідні наукові журнали, матеріали конференцій та книги. Ефективний інструментами для цитування, аналізу впливу публікацій та пошуку релевантних досліджень. Для лідерок-науковиць він буде індикатором щодо іміджу наукового контенту та вагомості результатів досліджень. ResearchGate - соціальна мережа, що дозволяє обмінюватися публікаціями, ставити запитання, знаходити співавторів та слідкувати за дослідженнями колег. Тобто сприяє активній комунікації і сприяє розповсюдженню наукового контенту.

Безперечно затребуваними для лідерок-науковиць є інструменти для оптимізації тексту та перевірки якості. Створення якісного та ефективного контенту та SEO-оптимізації слід звернути увагу на онлайн-сервіси для перевірки граматики, правопису, пунктуації, стилю (languagetool.org), сервіси для оцінки читабельності тексту за різними метриками (Flesch-Kincaid, SMOG, тощо)

допомагають зробити текст зрозумілішим для цільової аудиторії (наприклад, readable.com), Інструменти, що допомагають оптимізувати текст для пошукових систем, враховуючи ключові слова, мета-описи, заголовки та інші SEO-параметри (наприклад, Yoast SEO plugin, Semrush). Знання та застосування цифрових інструментів дозволяють економити час та бути видимим для онлайн аудиторії, а якісний текст одразу підвищує ваш авторитет.

Ще одним важливим інструментом є платформи для організації роботи та управління проектами, що є важливим при роботі над кількома завданнями одночасно. Рекомендуємо опанувати візуальний інструмент для управління проектами за допомогою канбан-дошок, зокрема для командної роботи, (наприклад trello.com, asana.com), для використання сучасних шаблонів у роботі команди підійде (monday.com), також сучасну і гнучку платформу Google Workspace (workspace.google.com), що є набором онлайн-інструментів від Google, включаючи Gmail, Google Drive, Google Docs, Google Sheets та Google Calendar, що забезпечують ефективну комунікацію, зберігання файлів та планування, і слід додати сервіси для нагадування та нотаток, збереження різних матеріалів, що систематизує інформацію в одному місці і дозволяє побачити її в потрібний час (evernote.com). Отже, жінки можуть ефективно організовувати свою роботу, керувати проектами, співпрацювати з колегами та дотримуватися термінів виконання завдань.

Цифрові технології допомагають адаптувати повідомлення до різних аудиторій, що сприяє зацікавленості напрацюваннями авторки, створювати та застосовувати сторітелінг для донесення наукових ідей, створювати ефективні комунікації та нетворкінг, мати публічні виступи та презентації як можливість продемонструвати експертизу та лідерські якості в будь-який зручний час, популяризувати наукові досягнення.

Онлайн-ресурси є незамінними помічниками для сучасної лідерки-науковиці для формування та збереження її особистого бренду. Ефективне використання платформ для пошуку та аналізу інформації, інструментів для оптимізації тексту, систем управління проектами та ресурсів для навчання дозволяє значно підвищити продуктивність, якість роботи та професійний розвиток. Інтеграція цих онлайн-інструментів у щоденну практику є ключем до успіху в динамічному світі.

Література:

1. Вандьо, О. (2022). Особливості формування та розвитку особистого бренду блогера.
2. Google Scholar. URL: scholar.google.com (дата звернення: 01.05.2025).
3. Web of Science. URL: clarivate.com/webofsciencigroup/solutions/web-of-science (дата звернення: 01.05.2025).
4. ResearchGate. URL: researchgate.net (дата звернення: 01.05.2025).
5. LanguageTool. URL: languagetool.org (дата звернення: 01.05.2025).

6. Касян, С. Я. (2022). Просування персонального бренду в науковій сфері: участь в івентах, співпраця.

*Шепель К. І.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна*

ЯК ЛІДЕРИ БУДУЮТЬ СВІЙ ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ

Людей, які керуються свободою волі і здатні брати відповідальність за себе і за інших, прийнято називати лідерами. Шлях лідера – це завжди про шлях, насамперед, внутрішнього розвитку, наявності власної мети, розкриття своєї сили, подолання страхів, дотримання дисципліни, отримання нових знань і навичок, глибокі трансформації і подолання криз. Тай й саме поняття лідер («leader») і лідерство («leadership») створені від англосаксонського кореня «lead» (в перекладі на українську мову – «шлях»).

Лідерство як явище, засноване на соціально-психологічних механізмах і має такі основні ознаки: більш висока активність і ініціативність індивіда при рішенні групою спільних завдань, велика інформованість про вирішувану задачу, членів групи і ситуації в цілому, більше виражена здатність робити вплив на інших членів групи, більшу відповідність поведінки соціальним установкам, цінностям і нормам, прийнятим в групі, велика вираженість особистих якостей, еталонних для цієї групи [3].

Аналізуючи життя лідерів і їх шлях до реалізації своєї мети і реалізації своєї долі, в цілому, треба відзначити, що лідеру притаманний свій стиль. «Стиль лідерства – явище суворо індивідуальне, оскільки воно визначається специфічними характеристиками конкретної особи і виражає особливості роботи з людьми, а також технологію ухвалення рішення саме цією особою»[3].

Спираючись на власний стиль, кожен із лідерів буде свій унікальний шлях із унікальним досвідом, зміцнюючи свій розум, душу і тіло. А головною зброєю лідера на цьому шляху є **мета**, яка слугує йому орієнтиром у прийнятті щоденних рішень, виконанні дій та рутини (основний фокус їх уваги завжди прикутий до неї, способів її реалізації і прискорення результату). На думку відомого ученого Стівена Кові, лідера характеризує те, на чому він концентрує свої зусилля. Відтак, він розрізняє проактивний і реактивний фокуси впливу, стверджуючи, що для лідерів притаманний саме проактивний фокус спрямування зусиль. Дисципліна, контроль над власною реакцією та «карта реальності» (map of reality) є незамінними супутниками лідерів у побудові їх шляху, бо їх

мозок концентрується на можливостях навіть у найскладніших обставинах, тому і завжди їх знаходить.

Незалежно від типології лідера, його стилю та ролі, яку він виконує у суспільстві, я хочу виділити 5 основних періодів життя лідера у процесі побудови його шляху:

1. Період великої напруги, тиску: як внутрішнього, так і зовнішнього, кризи, втрати, муки морального вибору. Саме в такі моменти лідер розкриває свою внутрішню силу, виходить за особисті рамки, будує свій унікальний шлях. Як писав Віктор Франкл: «Коли ми вже не здатні змінити ситуацію, ми стикаємося з викликом змінити самих себе» [1].
2. Загартування, твердості. Для лідера - це випробування в реальних умовах. Момент, коли вони повністю беруть контроль над власною реакцією, бо знають, що «Свобода - це брати на себе відповідальність за вибір власної відповіді». [2]
3. Зменшення внутрішньої напруги, відпускання. Це відрізок шляху – коли період надзусиль пройдено, коли лідер довів собі та оточуючим свою силу. Момент переосмислення досвіду.
4. Візіонерство. Тут лідер продовжує будувати свій шлях через удари життя, нові виклики, дисципліну, аскезу, тренування характеру та нейропластичності. Але на цьому відрізку свого шляху він вже здатен виховувати інших лідерів, становитися наставником, очолювати кораблебудування та підкорювати космічний простір, передбачати віяння майбутнього у політиці, бізнесі, науці тощо. І саме на цій стадії просто лідер стає Візіонером.
5. «Від хорошого до величного». На цьому відрізку шляху лідер, пройшовши шлях випробувань, набуває глибини, внутрішньої мудрості, та здатності віддавати у цей світ (служіння) та залишати після себе спадщину. Наприклад, як зробив це Віктор Франкл. Після концтабору він присвятив життя пошуку сенсу, передавши людству логотерапію як інструмент духовної трансформації.

Отже, лідери будують свій шлях поетапно, проходячи певні періоди і отримуючи досвід різних рівнів, через вогонь нескінченних трансформацій, удари долі, терпіння і постійне самовдосконалення. На цьому шляху вони послідовно долають життєві виклики, поборюючи своїх внутрішніх демонів, страхи, невпевненість та прибираючи зовнішні перешкоди.

Література:

1. Віктор Франкл «Людина у пошуках справжнього сенсу» Видавництво «Книжковий клуб сімейного дозвілля», 2020 р.
2. Едіт Егер «Дар. 12 уроків, які врятовують ваше життя», Видавництво #книголав, 2021, переклад: Христина Радченко
3. Нестуля О. О., Нестуля С. І., Кононець Н.В. Основи лідерства:– Полтава

*Долгачова Л. Д.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасних умовах підвищеної конкуренції, високих академічних вимог та соціального тиску проблема студентського перфекціонізму набуває особливої актуальності. Перфекціоністські тенденції можуть як стимулювати розвиток особистості, так і спричиняти психологічні труднощі. Теоретичний аналіз перфекціонізму дозволяє глибше зрозуміти його форми прояву та вплив на навчальну діяльність студентської молоді.

Перфекціонізм можна визначити як прагнення до досягнення абсолютної досконалості в усіх аспектах діяльності. Формування цієї характеристики найчастіше відбувається в підлітковому та юнацькому віці, який є критичним для процесів самовизначення, пошуку шляхів самоактуалізації та оцінки власного потенціалу. У цей період інтенсивно відбувається формування особистісних орієнтацій, що включають встановлення життєвих цілей, які можуть бути як реалістичними, так і надмірно амбіційними. Водночас існує ризик того, що молоді люди почнуть ставити перед собою завищені вимоги, які можуть бути недосяжними, що сприятиме формуванню дезадаптивних стратегій поведінки, які можуть значно ускладнити подальший процес особистісного розвитку та професійному становленню. [1]

У сучасних закладах вищої освіти активно впроваджується програма конкурентного навчання, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Вона часто сприяє формуванню у студентів або комплексу неповноцінності, або ж нарцисизму. В окремих випадках програма може також привести до засвоєння фіктивної ролі особистісної значимості, коли студент починає визначати свою цінність через зовнішні досягнення та порівняння з іншими, що створює додатковий стрес. Це, в свою чергу, може ще більше посилити дезадаптивні прояви перфекціонізму. [2]

Перфекціонізм вважається характерною рисою обдарованих, академічно успішних учнів, зокрема відмінників. Але сучасні дослідження показують, що надмірний перфекціонізм є одним із головних особистісних чинників розладів афективної сфери. Він проявляється у частому переживанні невдоволення собою, туги, тривоги, сорому і провини. В діяльності – у зниженні продуктивності, неможливості почати діяти і хронічній перевтомі через генералізацію високих стандартів на всі види діяльності. Прагнення до ідеалу та бажання уникнути помилок часто супроводжуються компенсаторними стратегіями — надмірною затратою часу на ретельну перевірку роботи, труднощами у прийнятті рішень і, головне, прокрастинацією. У студентів

прокрастинація зазвичай викликана низькою мотивацією через відстроченість винагороди та інтелектуальну напругу. Вони часто зосереджуються на помилках, важко сприймають критику і мають нав'язливі сумніви, що ускладнює навчання. Однак в позитивній формі перфекціонізм може підвищити працездатність, відповідальність, самостійність та самоповагу, стаючи рушійною силою для розвитку здібностей і формування здорових цінностей та цілей. [1,3]

Отже, в сучасних умовах перфекціонізм студентської молоді набуває особливої актуальності як чинник особистісного розвитку та професійного зростання. Надмірні перфекціоністські тенденції спричиняють прокрастинацію, інтелектуальну напругу, зниження самооцінки та розлади афективної сфери. Водночас, адаптивний перфекціонізм сприяє розвитку працездатності, відповідальності, самостійності та формуванню реалістичних життєвих цілей, що забезпечує гармонійне особистісне і професійне становлення.

Перспективи подальших досліджень: вивчення механізмів формування адаптивних і дезадаптивних форм перфекціонізму в студентському середовищі, аналіз впливу освітнього та соціального контексту на інтенсивність перфекціоністських проявів, а також розробка психопрофілактичних і корекційних програм для оптимізації студентської мотивації, подолання прокрастинації та зниження ризику розвитку афективних розладів.

Література:

1. Блиндюк А. І., Патруль, М. В. Перфекціонізм та психологічне благополуччя студентів. *Doctoral dissertation*. Київ: Національний авіаційний університет, 2024. с. 303-305
2. Проскурня, А. С. Стиль сімейного виховання як причина виникнення невротичного перфекціонізму. *Науковий вісник Серія: Психологічні науки, (5(2))*. Херсонського державного університету, 2017. с. 187-192.
3. Лисовенко А. Ф., Лисовенко, А. Ф. Схильність до заздрощів та перфекціонізм студентів. *Матеріали III Міжнародного конгресу «Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі»*. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2017. с. 468-469

*Ієвлева А. І.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

ВИКОРИСТАННЯ ГЕНЕРАТИВНОГО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОЛОГІЇ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ

Стрімкий розвиток штучного інтелекту (ШІ) у сучасному світі охоплює дедалі більше сфер людської діяльності, зокрема і психологію. Одним із важливих напрямів є генеративний ШІ, здатний створювати нові інформаційні продукти, що безпосередньо впливає на наукові дослідження, консультування та психотерапію. Стаття Марини Мельник, Альони Малиношевської та Ксенії Андросович акцентує увагу на основних змінах, що виникають внаслідок інтеграції генеративного ШІ у психологічну практику і науку [1].

Авторки підкреслюють, що генеративний ШІ відкриває нові можливості для розвитку психологічної науки. Зокрема, він сприяє автоматизації збору й аналізу даних, допомагає у створенні навчальних матеріалів, пропонує нові інструменти для підтримки психологічного консультування та терапії. ШІ може ефективно допомагати у виявленні емоційних станів, прогнозуванні поведінки та розробці персоналізованих планів психокорекції.

Однак разом із потенційними перевагами використання генеративного ШІ у психології виникають і суттєві виклики. Серед головних ризиків авторки виділяють проблему «галюцинацій» ШІ (створення неправдивої або неточної інформації), загрозу порушення конфіденційності персональних даних, можливість фабрикації наукових результатів і виникнення етичних дилем. Також існує ризик посилення залежності фахівців від автоматизованих систем без належної критичної оцінки їхніх результатів.

Особливу увагу в статті приділено питанням етики використання генеративного ШІ. Авторки наголошують на необхідності формування нових стандартів професійної відповідальності у сфері психології, що передбачає прозорість, обґрунтованість і критичність у застосуванні технологій ШІ. Також підкреслюється важливість навчання майбутніх психологів навичкам ефективною та етично обґрунтованою роботи із ШІ.

У сфері практичної психології генеративний ШІ може бути як потужним інструментом підтримки фахівців, так і джерелом небезпеки при неправильному або некритичному його використанні. Зокрема, надмірна довіра до рекомендацій ШІ без ретельної професійної оцінки може погіршити якість надання психологічної допомоги. Авторки наголошують, що ШІ не має замінювати повноцінний людський контакт і емпатію, які залишаються центральними елементами

психологічної практики.

Таким чином, використання генеративного штучного інтелекту у психології відкриває нові горизонти для наукового і практичного розвитку, але водночас потребує комплексного регулювання, дотримання етичних норм та розвитку критичного мислення серед фахівців. Інтеграція ШІ має базуватися на принципах відповідальності, обережності та гуманності.

Література:

1. Мельник М., Малиношевська А., Андросович К. Генеративний штучний інтелект у психології: наслідки та рекомендації для науки і практики [Електронний ресурс] // Інформаційні технології і засоби навчання. — 2024. — Том 103, № 5. — С. 1–22. Режим доступу: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/6358/2556>
2. Мінцер О. П., Лук'янов Є. Ю. Проблеми та стратегія створення чат-боту «Психологія» / О. П. Мінцер, Є. Ю. Лук'янов // Медицина та інженерія. — 2024. — Т. 1-2. — С. 149–160. Режим доступу: DOI: <https://doi.org/10.11603/mie.1996-1960.2024.1-2.14995>.

*Пряхіна К. С.,
Татієвська М. М.
м. Харків, Україна*

КОМПЛЕКСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність тісного зв'язку між інтернет-залежністю та рівнем тривожності у підлітків. Сучасне цифрове середовище створює як можливості для розвитку, так і серйозні ризики емоційного виснаження, дезадаптації та зниження соціальної активності. З огляду на це, виникає нагальна потреба у впровадженні психологічних і педагогічних рекомендацій, спрямованих на профілактику й корекцію зазначених проблем.

Мета публікації. Систематизувати ключові напрями профілактики інтернет-залежності й тривожних станів серед підлітків, з урахуванням факторів ризику та особливостей їхнього емоційного реагування.

Виклад основного матеріалу. Рекомендації розроблені на основі результатів діагностики 47 підлітків і передбачають багаторівневу роботу з учнями, батьками, педагогами та психологами. У межах профілактики інтернет-залежності пропонується:

- Впровадження освітніх програм з цифрової грамотності: проведення тренінгів, семінарів і зустрічей з фахівцями для формування відповідального ставлення до використання Інтернету.

- Збалансування цифрових і реальних активностей: формування чіткого розпорядку дня, обмеження екранного часу, заохочення до спорту, хобі, спілкування наживо.

- Альтернативи онлайн-середовищу для самореалізації: організація позашкільних ініціатив, підтримка творчості, залучення до волонтерства, популяризація читання.

Для зниження рівня тривожності пропонуються:

- Розвиток навичок емоційної саморегуляції: дихальні вправи, медитація, елементи КПТ, ведення щоденника настрою.

- Формування безпечного соціального середовища: психопросвіта педагогів і батьків, створення шкільної системи психологічного супроводу, підтримка груп підліткової взаємодопомоги.

Також важливою є робота з групами ризику:

- Рання діагностика: регулярне тестування школярів на ознаки інтернет-залежності та тривожності.

- Психологічна допомога: індивідуальні консультації, групова психотерапія, арт-терапія, доступ до гарячих ліній підтримки.

Роль школи та родини є ключовою:

- Освітні установи мають впроваджувати інтерактивні уроки з інформаційної безпеки, емоційного інтелекту, проводити антибулінгові програми та менторські ініціативи.

- Батьки – бути активними учасниками профілактики: підвищувати власну цифрову грамотність, налагоджувати довірливі стосунки з дитиною, пропонувати спільне дозвілля як альтернативу гаджетам.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Комплексна реалізація вказаних рекомендацій сприятиме гармонійному розвитку особистості підлітка, зниженню психологічних ризиків і формуванню відповідального ставлення до цифрового середовища. У майбутньому доцільно дослідити ефективність конкретних профілактичних програм, з урахуванням індивідуальних і соціокультурних факторів, а також ролі цифрової освіти в родині.

Література:

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус. 2020. № 14. С. 152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327>.

2. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук ХХІ століття». Черкаси: МЦНД, С. 26–34. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218>
3. Малєєва Н. С. Комуникативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020>
4. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf

*Логачова О. О.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна*

СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НАУКОВЦІВ

Синдром професійного вигорання наслідко переживання хронічного стресу у процесі трудової діяльності, що деструктивно впливає на емоційний стан працівника, його стосунки з соціальним оточенням і самосприйняття у професійній сфері. [1]

Професійне вигорання серед науковців стає дедалі більш актуальною проблемою в умовах високих академічних вимог, обмеженого фінансування та низької соціальної підтримки. Важливо вивчати саме поєднання соціально-психологічних чинників, що можуть виступати каталізаторами цього явища.

Метою дослідження є виявлення ключових соціально-психологічних тригерів, що впливають на розвиток професійного вигорання серед українських науковців.

Перспективою подальшого розвитку дослідження є розробка рекомендацій з запобігання професійному вигоранню науковців у подальшому.

Згідно результатів авторського анкетування на тему «Соціально-психологічні чинники професійного вигорання науковців» у якому взяли участь 50 осіб з різним стажем наукової діяльності. 20% зі стажем роботи до 3 років, 32% зі стажем діяльності від 3 до 10 років, 20% з усіх

респондентів мають стаж роботи від 11 до 20 років і 28% респондентів працюють у науковій сфері понад 20 років. [2] Відповідаючи на питання «Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження після робочого дня?» варіант «Щодня обрали 16% серед усіх респондентів, 52% опитаних осіб зазначили, що відчувають емоційне виснаження кілька разів на тиждень, у той же час 22% зауважили, що перебувають у стані емоційного виснаження рідко і лише 10% майже ніколи не відчувають емоційне виснаження. [2]

У дослідженні респондентам було запропоновано оцінити рівень задоволеності своїми взаєминами з колегами за шкалою від 0 до 10. Аналіз отриманих відповідей показав наступне: 76% респондентів демонструють високий рівень задоволеності взаєминами з колегами (7–10 балів), ще 14% мають помірну оцінку (від 5 до 6 балів), а лише 10% вказують на незадовільні стосунки (від 1 до 4 балів). [2] Це означає, що понад 90% опитаних не мають суттєвих конфліктів чи дискомфорту в колективі. [2]

На питання до респондентів «Чи маєте ви постійну потребу виконувати роботу у вільний або особистий час?» відповіді респондентів у відсотковому співвідношенні розподілилися наступним чином: про постійність такої потреби зазначили 34% респондентів, про часту потребу виконувати роботу у вільний час повідомили 28% опитаних науковців, « Іноді мушу виконувати роботу у вільний час» сказали 32% респондентів і лише 6% зазначили, що ніколи не мають постійну потребу виконувати роботу у вільний час. [2]

У рамках анкетування респондентам також було запропоновано оцінити рівень задоволеності фінансової винагороди за свою працю від 0 до 10. Аналіз отриманих відповідей показав наступне: Лише 18% респондентів оцінили свій рівень задоволеності фінансовою винагородою як високий (7–10 балів). [2] Ще 26% дали помірну оцінку — від 5 до 6 балів. А більшість, а саме 56% учасників опитування, демонструють низький рівень задоволеності (від 0 до 4 балів). [2]

Це свідчить про наявність суттєвого дисбалансу між очікуваннями та реальною фінансовою підтримкою наукової діяльності. [2] На питання « Чи маєте ви потребу у додаткових джерелах доходу»? у відсотковому співвідношенні респонденти розподілилися наступним чином: 60% респондентів зазначили, що так і регулярно, ще 34% визнають, що так, але іноді і лише 6% серед усіх опитаних зазначили, що не мають такої потреби. [2] Це ще раз свідчить про наявність суттєвого дисбалансу між очікуваннями та реальною фінансовою підтримкою наукової діяльності. 54% респондентів вважають, що фінансовий чинник має сильний вплив на їхнє професійне вигорання (оцінки 7–10 балів). [2] Ще 28% відзначили помірний рівень впливу (оцінки 4–6), а 18% вважають вплив фінансів незначним (0–3 бали). [2] Це означає, що понад 80% опитаних у тій чи іншій мірі визнають зв'язок між фінансовою ситуацією та емоційним виснаженням на роботі. [2]

У питанні відчуття підтримки з боку адміністрації чи керівництва у відсотковому співвідношенні думки респондентів розподілилися так: 36% зазначили, що так вони відчують підтримку, 48% , що відчують її частково і лише 16% , вказали на те, що ні, вони не відчують підтримки з боку адміністрації чи керівництва. [2]

Аналіз оцінка респондентами рівню стресу пов'язаного з науковою діяльністю від 0 до 10 показав наступне: Високий рівень стресу (7–10 балів) відчують 38% респондентів, ще 46% оцінили свій стрес як помірний (4–6 балів). Лише 16% повідомили про низький рівень стресу (0–3 бали). [2] Це свідчить, що майже половина опитаних регулярно стикається з психоемоційним навантаженням у процесі наукової роботи.

Згідно з результатами відповідей на питання щодо найпоширеніших причин виникнення професійного вигорання , серед науковців є хронічне перевантаження, низький рівень оплати праці, постійний бюрократичний тиск (звіти, документація, формальні вимоги), а також тиск на продуктивність — зокрема, потреба у публікаціях, написанні грантів та відповідність часто змінюваним стандартам. [2] Значна частина респондентів також згадує про відсутність балансу між роботою та особистим життям, емоційне виснаження, нестачу визнання та поваги до наукової праці, а також загальну нестабільність у системі управління наукою та освітою. [2]

Отже, дослідження з допомогою анкетування підтвердило, що професійне вигорання науковців пов'язане з низкою соціально-психологічних чинників, зокрема: хронічним емоційним виснаженням, низькою оплатою праці, нестачею адміністративної підтримки, перевантаженням та браком балансу між роботою й особистим життям. Попри добрі стосунки з колегами, більшість респондентів відчують високий рівень стресу.

Література:

1. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-gal>
2. <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdHbrdzTztrPwrgDmH25eKQsX0wsUQ9vr7zokjFJRdI4Z57JQ/viewform?usp=header> (посилання на авторське анкетування на тему «Соціально-психологічні чинники професійного вигорання науковців»)

*Любива Є. М.,
Гура Т. В.
м. Харків, Україна*

АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Враховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, тому постає низка актуальних завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, в тому числі й психічного. Саме тому виникає потреба у пошуку шляхів збереження психічного здоров'я людини з урахуванням різних умов її життєдіяльності, як звичайних, так і особливих. [1]

Проникнення інформаційно-комунікативних технологій у повсякденне життя стає об'єктивним процесом і відбувається вже незалежно від бажання або волі людей. Попри неоднозначність впливу на особистість технологічних нововведень їх можна і потрібно адекватно застосовувати для покращення людського життя. [2]

Слідом за медиками можливості мобільних пристроїв почали використовувати і фахівці сфери ментального здоров'я. Так, з 2010-х років поширюються так звані mental health mobile applications (MHMAs) – мобільні застосунки для підтримки психічного здоров'я. Завантажуючи такі застосунки зі спеціальних онлайн-сховищ на свій мобільний пристрій, клієнти одержали можливість вносити в нього та накопичувати там інформацію про себе аби ділитися нею зі своїм психотерапевтом під час зустрічі або он-лайн, ознайомлюватися з рекомендаціями, робити вправи для покращення свого психологічного стану тощо. Уже доведено ефективність такого електронного супроводу в разі депресій, психозів, підвищеної тривожності. [2]

Розглянемо детальніше приклади програм, спрямованих на розвиток психологічної стійкості за допомогою цифрових інструментів для покращення ментального здоров'я:

- Застосунки, які пропонують структуровані модулі, що навчають користувачів ідентифікувати та змінювати негативні думки, розвивати навички розв'язання проблем та адаптивні стратегії подолання стресу. Приклади можуть включати інтерактивні вправи, щоденники думок, відстеження прогресу та нагадування.

- Застосунки, що поєднують КПТ та терапію прийняття та відповідальності (АСТ). Програми, які допомагають користувачам приймати складні емоції та зосереджуватися на діях, що відповідають їхнім цінностям, навіть у важких обставинах. Це може включати вправи на усвідомленість, визначення цінностей та планування дій, спрямованих на ці цінності.

- Застосунки з вправами на дихання та релаксацію. Програми, які в реальному часі відображають фізіологічні реакції користувача під час виконання дихальних вправ, допомагаючи їм навчитися ефективніше контролювати свій стан та знижувати рівень стресу.

- Онлайн-платформи з інтерактивними курсами та воркшопами. Платформи, що пропонують навчальні модулі, які охоплюють різні аспекти психологічної стійкості, такі як оптимізм, самооцінка, соціальна підтримка та навички подолання труднощів. Ці курси можуть включати відеолекції, практичні вправи, інтерактивні форуми для обговорення та завдання для самостійної роботи.

- Віртуальні воркшопи з розвитку конкретних навичок стійкості. Онлайн-сесії, спрямовані на навчання конкретних технік, таких як практики усвідомленості для зниження стресу, методи когнітивної реструктуризації для зміни негативних думок або стратегії ефективного спілкування для зміцнення соціальних зв'язків.

Пропоную застосунки для підтримки ментального здоров'я які можна завантажити для iOS та Android:

- Daylio дозволяє дуже легко відстежувати свій емоційний стан, і це займає лише кілька хвилин на день. Також він намагається виключити тригери, які впливають на стрибки настрою. Потрібно щодня оцінювати за п'ятибальною шкалою своє самопочуття за допомогою смайликів. Застосунок збирає записані дані й показує їх у статистиці. Так можна краще зрозуміти динаміку власного настрою;

- Headspace може стати твоїм посібником з практики усвідомленості у повсякденному житті. Медитація вчить розслаблятися, керувати стресом і зосереджувати свою енергію на важливому. Всього за кілька хвилин на день цей застосунок може допомогти внести баланс у твоє життя;

- MindShift СБТ містить інформацію про поширені симптоми занепокоєння, тривоги та паніки, а також містить список подразників, який допоможе зрозуміти, чому ви відчуваєте певні емоції. [3]

Важливо, щоб такі програми були розроблені на основі наукових досліджень та клінічно доведених методів, а також враховували етичні аспекти використання цифрових технологій у сфері ментального здоров'я, зокрема питання конфіденційності та безпеки даних користувачів.

Література:

1. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ. 2022, 600 с
2. Титаренко Т.М., Дворник М.С., Климчук В.О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. Національна академія

наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : 2019. 220 с.

3. Додатки для підтримання ментального здоров'я.

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/dodatki-dla-pidtrimki-mental-nogo-zdorov-a-9348> (дата

звернення: 21.04.2025)

Рибалко Є. Г.,

Панфілов Ю. І.

м. Харків, Україна

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДЕЙ З ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

Унаслідок військових дій і тимчасової окупації окремих територій багато людей зазнали серйозних психоемоційних потрясінь. Їх психологічний стан формується під впливом цілого комплексу чинників, які тісно переплітаються між собою.

Одним із основних факторів, що впливають на психологічний стан людей з деокупованих територій є травматичний досвід війни та окупації, пов'язаний із насильством. Багато з них мали свідчення бойових дій, катування, арешти, приниження, психологічний тиск, втрату близьких, загибелі родичів, друзів, сусідів через бойові дії або репресії та постійну загрозу життю. Такі події залишають глибокі сліди в психіці людини, та можуть провокувати розвиток посттравматичного стресового розладу у майбутньому.

Ще одним значущим чинником є вимушена міграція частини населення, сусідів з територій, які були окуповані. Вони змушені були залишити свої домівки, втративши звичне соціальне середовище, роботу та матеріальні блага. Це спричинило порушило соціальні зв'язки, підсилювало відчуття тривоги та ізоляції, що додатково погіршувало психоемоційний стан.

Під час знаходження в окупації для них існувала постійна загроза життю і безпеці, оскільки існувала небезпека від мін, нерозірваних боєприпасів, що залишаються після бойових дій. Люди відчували страх повторної окупації. Вони відчували високу тривожність через можливі нові бойові дії чи повторне захоплення території. Їм притаманне відчуття нестабільності і невизначеності.

Важливою проблемою для мешканців деокупованих територій стала економічна нестабільність: руйнування інфраструктури, втрата джерел доходу, обмежений доступ до базових ресурсів, відсутність робочих, розрив традиційних соціальних структур. Люди не впевнені у завтрашньому дні: чи буде відновлення, чи буде підтримка. Економічні труднощі також призводять до зростання рівня стресу, тривожності й депресивних настроїв. Для цієї категорії можуть виникати

багато бюрократичних труднощів. Багато документів могли бути знищені або втрачені під час окупації. Не всі українські держоргани одразу мають доступ до реєстрів і архівів. Тому перш за все може бути потрібне відновлення документів громадянина України, свідоцтва про народження, смерть, шлюб, розлучення документів про освіту або власність на будинок чи землю. Могли бути ситуації рейдерства або незаконного перепродажу майна під час окупації

Ураховуючи психоемоційний стан людей з деокупованих територій необхідно надавати державну допомогу: психофізіологічну, психологічну, соціальну, матеріальну. Для цього потрібно створювати групи підтримки де вони будуть мати можливість обговорити пережите з іншими в схожій ситуації, безкоштовні консультації психологів та психотерапевтів. Дуже важливо створювати телефонні та онлайн-лінії допомоги (особливо для віддалених територій).

Держава повинна допомагати в створенні умов для відновлення громад та їх самоврядування, створювати умови для відновлення робочих місць, започатковувати соціальні проєкти, заохочувати волонтерство, спільні ініціативи для місцевих, встановлювати пільги місцевим бізнесменам, які допомагають місцевому населенню.

Особливе місце повинна зайняти робота по відновленню довіри до влади, оскільки могли бути випадки коли представники влади здійснювали колаборацію з окупантами або демонстрували пряму зраду державі. Населення повинно відчувати, що державні органи діють в їх інтересах в на користь державі. Державні органи повинні демонструвати прозорість роботи влади, розумність і логічність прийнятих владою рішень. Прозорість, розумність і логічність дій повинні демонструвати і гуманітарні організації.

Влада повинна здійснювати регулярне спілкування з громадянами. Слухання їхніх запитів, проблем і побажань та швидке реагування повинні стати непреложним принципом роботи керівників усіх рівнів.

Брак психологічної резиліентності, тривала невизначеність щодо майбутнього і необхідність постійної перебудови життєвих стратегій затруднюють відновлення нормального функціонування. Частіше спостерігаються депресія і тривожні розлади, почуття безнадії, зниження життєвої мотивації, панічні атаки. Саме тому потрібна психологічна просвіта населення: інформація про нормальні реакції на травму (щоб люди не вважали себе "божевільними", навчання навичкам самопомоги: дихальні техніки, стабілізація емоцій.

Окрему увагу слід приділити питанню доступу до психосоціальної підтримки. На жаль, у багатьох випадках люди з деокупованих територій мають обмежені можливості отримати кваліфіковану психологічну допомогу. Це може бути зумовлено як недостатньою кількістю ресурсів, відсутністю кваліфікації психологів у темі горя та втрати та загрозою зовнішніх чинників.

Що можна зробити для полегшення ситуації: створення єдиних центрів обслуговування для

людей з деокупованих територій (за принципом "єдиного вікна"); спрощення процедур відновлення документів (без зайвих довідок); надання безкоштовної юридичної допомоги, онлайн-подача заяв там, де можливо, пріоритетне обслуговування людей із зон бойових дій.

Вчасне надання психосоціальної допомоги, інтервенцій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, подолання травми та відновлення соціальних контактів, може істотно покращити психоемоційний стан постраждалих від бойових дій та окупації.

Таким чином, комплексне розуміння впливу військових подій на психологічний стан мешканців деокупованих територій є важливою умовою для створення ефективних програм реабілітації та підтримки, які допоможуть їм повернутися до повноцінного мирного життя.

Література:

1. Василенко, Микола Іванович. Психологія кризових ситуацій / М.І. Василенко. – Львів: ЛНУ, 2021. – С. 101-112.
2. Herman, Judith. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror / J. Herman. – New York: Basic Books, 2021.
3. Masten, A. Resilience and Development: Contributions from the Study of Children who Overcome Adversity / A. Masten // Development and Psychopathology. – 2019. – Vol. 15, No. 2. – P. 425-444.

Секція 3.

*Нові педагогічні технології як відповідь вищої школи на виклики інноваційного етапу
світового розвитку*

*Kirsanov I.,
Gren L.
Kharkiv, Ukraine*

**APPLICATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE TO SOLVING MORAL DILEMMAS
AND PEDAGOGICAL SITUATIONS**

Problem statement. In the real educational process, a teacher is constantly faced with challenges: conflicts between students, misunderstandings between a teacher and a student, violations of discipline, as well as assessment issues that can cause tension or prejudice. Emotional intelligence skills help a teacher avoid professional abuse, conflict of interest, subjectivity in assessment, and unfair treatment of official duties, and help to choose not only a legally correct but also a morally justified decision.

The main purpose of the article is to theoretically substantiate the need to form emotional intelligence skills of a modern teacher, which is largely due to modern socio-cultural challenges: the transformation of educational values, the search for new models of a teacher's professional identity, the need to maintain academic integrity, as well as increased attention to the moral climate in higher education institutions.

Presentation of the main material. Effective possession of emotional intelligence skills inherent in teaching activities not only affects the formation of the image of an educator, but also determines the quality of pedagogical interaction, student trust, communication effectiveness and the level of education of young people.

It is known that the teaching profession is transformative and managerial in its role in the education system. The most important indicator of the development of emotional intelligence of a modern teacher is a high level of development of the following qualities: empathy; emotional stability; emotional flexibility [1]. In turn, emotional stability is the ability of an individual to counteract adverse factors, to resolve moral dilemmas and pedagogical situations, to overcome a state of emotional arousal and to quickly return to a state of mental balance after experiencing a stressful situation. Emotional flexibility is manifested in the ability of a pedagogical worker to correctly understand, sincerely accept the experiences of students, to show warmth and empathy towards them [2].

The emotional competence of a teacher is related to emotional intelligence and is based on it. It is

possible to distinguish a number of components of the emotional intelligence of a modern teacher, necessary for the effective resolution of moral dilemmas and pedagogical situations: the ability to understand stable ways of emotional activity that have developed in other participants in the educational process; the ability to recognize one's emotions, to own them, to adequately respond to the emotions of other participants in the educational process; the ability to understand the relationships between participants in the educational process, reproduced in their emotions, to manage the emotional sphere on the basis of intellectual synthesis and analysis. To teach specific competencies related to emotions, it is necessary for the teacher to achieve a certain level of emotional intelligence: the ability to manage one's own emotions to maintain efficiency and initiative in stressful situations.

Conclusions. Possession of emotional intelligence stimulates the teacher to creative search and development of professional and personal potential. By developing emotional intelligence, a modern teacher can achieve high results in the professional sphere, become a highly effective and productive specialist.

References

1. Petrova N. M. Sformovanist emotsiinoho intelektu yak zaporuka uspishnoi profesiinnoi diialnosti maibutnoho pedahoha: teoretychnyi aspekt [Formation of emotional intelligence as a guarantee of successful professional activity of the future teacher: theoretical aspect]. *Naukovi zapysky Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Serii: pedahohika*. 2015. № 2. S. 27-31.
2. Rakitianska L. M. Emotsiinyi intelekt yak osobystisnyi chynnyk profesiinoho stanovlennia maibutnoho vchytelia [Emotional intelligence as a personal factor in the professional development of future teachers]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Chernihiv*, 2019. Vyp. 1 (157). S. 162–165.

*Lapuzina O.
Kharkiv, Ukraine*

USING ARTIFICIAL AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE PROCESS OF DEVELOPING SOFT SKILLS IN TEACHING

Problem statement. The use of artificial intelligence (AI) covers many areas of our daily and business lives, and AI has already come very close to the sphere of human emotions and feelings. Artificial emotional intelligence (AEI) can be defined as a category of AI thanks to which computer systems and

algorithms can recognize and interpret human emotions by tracking facial expressions, body language or speech, analyze the most subtle changes in human facial expressions, voice pattern, gestures and respond to them, similar to a person.

The main purpose of the article is to theoretically substantiate the feasibility of using AEI to form soft skills of emotional intelligence in future specialists, namely: the ability to cooperate, learn effectively, adaptability, creative and critical thinking, etc.

Presentation of the main material. Possession of emotional intelligence, management of emotions is extremely important for each person and for all of humanity. Soft skills are abilities and skills that are responsible for our social life and help to effectively cooperate with other people. Sometimes they may seem subjective to us, because measuring the level of their development is not so easy. With the development of technology, it has become possible to monitor and analyze a person's emotional state and develop tools that can be used to improve communication skills, teach how to use emotional intelligence in interpersonal communication, etc. For example, if a person tends to get angry during stressful situations, AEI can help determine the root cause of such behavior and offer strategies to better cope with it. AEI can also be used to improve communication skills by analyzing the tone and content of conversations. This feedback can help improve communication skills.

AEI can perform emotional analysis of text, including social media, email, or text messages, and provide feedback on identifying emotionally charged words or detecting the mood of the interlocutor. AEI can also create social simulations, interactive self-reflection programs where users can learn to interact with others and recognize emotions. This can include exercises in understanding facial expressions, gestures, and voice intonation. These innovative approaches can help people expand their emotional intelligence skills and improve the quality of their interpersonal interactions.

Conclusions. One of the main advantages of AEI is that it can help people identify their emotional triggers and learn to better manage them, that is, AEI can act as a virtual psychologist who can provide support and advice on managing emotions, stress and social adaptation. Emotional intelligence needs to be developed, and AEI can serve as an auxiliary tool to improve these skills, but interaction with real people remains key to their development. This is one of the reasons why AEI will not replace a person, and the teaching profession will always be in demand. The development of soft skills requires active participation, practice and feedback from real people.

References

1. Banafa, A. (2024, September 1). Emotion AI: Unlocking the power of Emotional Intelligence. <https://www.linkedin.com/pulse/emotion-ai-unlocking-power-emotional-intelligence-prof-ahmed-banafa-hpd3c/>

2. Gupta, P., Sreelatha, C., Latha, A., Raj, S., & Singh, A. (2024). Navigating The Future Of Education: The Impact Of Artificial Intelligence On Teacher-Student Dynamics. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(4), 6006–6013. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2332>
3. Lin, H., & Chen, Q. (2024). Artificial intelligence (AI) -integrated educational applications and college students' creativity and academic emotions: students and teachers' perceptions and attitudes. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01979-0>

*Sydorenko O.,
Ihnatiuk O.
Kharkiv, Ukraine*

CREATIVITY AS A DRIVING FORCE IN THE FORMATION OF A TEACHER-LEADER: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONTEXT

Problem setting. Teaching combines many different requirements, requires a high level of interest, motivation and commitment. We agree with the views expressed by A. V. Hrylitska: “A teacher should become a mentor for students, and in this situation, such concepts as ‘authority’ and ‘role model to follow’ can be used. Having gained authority once, it is usually consolidated in the future” [1 p. 75]. Therefore, it is impossible to overestimate the importance of leadership potential, the ability to inspire and lead students, to turn a group of different individuals into a team that can achieve educational goals. In our previous publication [2], we mentioned researchers who have studied creativity from the perspective of educational leadership, and in these theses we will discuss this topic in more detail.

The purpose of the study. Highlight the role of creativity in the formation of the leadership potential of a higher education teacher. To consider the psychological and pedagogical criteria of leadership, the use of pedagogical creativity to achieve them.

Theses main body. Leadership is not exclusively a natural ability; it can result from purposeful development. I agree with O. Romanovsky’s opinion: “A self-made leader is always more effective than a leader by nature.” Regular professional development, self-education, and an interest in modern trends can help strengthen leadership positions. Let us examine how creative approaches contribute to the formation of a teacher-leader. Among the key aspects of the psychological and pedagogical context, the following can be highlighted: a creative approach to teaching, the emotional intelligence of the teacher, well-developed communication skills, and reflection.

The development of emotional intelligence is associated with the ability to recognize and manage one’s own emotions as well as the emotions of others. The modern context demands not only knowledge

of the subject or work processes but also emphasizes the importance of soft skills and collaboration with colleagues. A creative educator is capable of using role-playing games or analyzing real-life situations to achieve this. They can organize team and group activities that teach students to interact and consider the feelings of others, fostering unity through empathy.

In the formation of a teacher-leader, the ability for reflection and self-analysis is an essential component. Regular analysis of one's own actions, evaluation of their outcomes, and their impact on others are integral parts of professional development. These practices enable adaptation to change and the identification of effective ways to influence students, colleagues, and the educational environment. The use of creative approaches, such as analyzing real-life cases and pedagogical situations, maintaining a journal to document experiences and achievements, obtaining feedback and conducting student surveys, serves as informal education for a teacher-leader.

Conclusions and future work. Pedagogical creativity can become one of the factors for the formation of a teacher-leader, help him/her to implement innovative teaching methods, maintain a positive atmosphere in the group and create conditions for unleashing students' potential. Finding a creative and individualized approach to each student will contribute to comfortable psychological conditions for all parties to the educational process. The topic of the impact of creativity and innovation on leadership development remains open and can be further explored.

References:

1. Гриліцька А. В. Роль викладача-лідера у сучасному університеті. *Якість вищої освіти: компетентнісний підхід у підготовці сучасного фахівця* : матеріали XLIII Міжнародної науково-методичної конференції (м. Полтава, 14–15 листопада 2018 року). Полтава, 2019. С. 73-76.
2. Сидоренко О. О. Формування готовності майбутніх викладачів вищої школи до педагогічної творчості: аналіз вітчизняного та зарубіжного наукового досвіду. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2024. № 3. С. 14-27.

*Іванченко М. В.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ГУМАННОГО ПІДХОДУ В УМОВАХ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Сьогодні освіта стрімко змінюється: цифрові технології стають невід'ємною частиною

освітнього процесу. Платформи для дистанційного навчання, віртуальні лабораторії, хмарні сервіси, штучний інтелект — усе це відкриває нові горизонти. Проте разом із можливостями постає загроза втрати одного з основних принципів української педагогіки — гуманного підходу до особистості здобувача освіти. Цей підхід, закладений у педагогічній концепції Івана Андрійовича Зязюна, передбачає пріоритет особистісного розвитку, емпатії, гідності, поваги до кожного учня чи студента. В умовах технологічної домінанти гуманізм ризикує відійти на другий план.

Метою дослідження є проаналізувати, як впровадження цифрових технологій впливає на збереження гуманного підходу в освіті, та визначити умови, за яких діджиталізація не суперечить, а підтримує гуманістичні засади педагогіки.

У дослідженні Олени Гевко, Наталії Голярдик підкреслюється, що навіть у складних умовах війни дистанційне навчання стало не лише викликом, а й шансом для трансформації вищої освіти. Автори зазначають, що важливо не просто забезпечити технічну реалізацію онлайн-навчання, а створити освітньо-інформаційне середовище, яке враховує психологічні, особистісні та емоційні особливості студента.

У свою чергу, у роботі В. Ю. Бикова та О. М. Спіріна робиться акцент на необхідності інтеграції технологій і гуманітарних цінностей, тобто мережеві платформи та хмарні сервіси не повинні перетворювати студента на «об'єкт цифрової обробки». Навпаки — вони мають підтримувати розвиток критичного мислення, свободу вибору, міжособистісний діалог.

Згідно з педагогікою добра І.А. Зязюна, технології мають слугувати не лише ефективності, а насамперед — особистісному зростанню кожного. В умовах цифрової взаємодії надзвичайно важливо не втратити живий емоційний контакт, підтримку, атмосферу співпраці, які складають основу гуманної педагогіки. Саме тут постає питання балансу, або як інтегрувати цифрові інструменти так, щоб вони не знеособлювали освітній процес?

Загрози втрати гуманності в цифровому навчанні можна умовно поділити на три групи: 1. психологічні: ізоляція, втрата мотивації, зниження емоційного зв'язку з викладачем. 2. педагогічні: формалізація навчання, зменшення живого зворотного зв'язку, механізація оцінювання. 3. етичні: підміна особистісної взаємодії алгоритмами та шаблонами, зменшення уваги до індивідуальних потреб студента.

Проте є й можливості. При правильному підході діджиталізація може підсилити гуманну складову: персоналізовані траєкторії навчання; залучення до глобальних освітніх спільнот; зручність для студентів з особливими потребами; розвиток навичок у нових цифрових форматах.

Отже, діджиталізація освіти — не лише технічний процес, а передусім соціально-педагогічний виклик. Вона потребує осмислення не тільки з боку ІТ-фахівців, але й філософів, педагогів, психологів. Збереження гуманного підходу можливе за умов: розвитку цифрової етики

викладання; створення гібридних форматів навчання; навчання викладачів не лише технічним, а й психолого-комунікативним навичкам у цифровому середовищі.

У гонитві за ефективністю і технологічністю ми ризикуємо втратити найголовніше — людину в освіті. Лише збереження гуманного підходу дає змогу забезпечити не лише якісну підготовку спеціалістів, але й виховання чуйних, цілісних, відповідальних особистостей. Подальші дослідження мають бути спрямовані на пошук методів інтеграції гуманної педагогіки в цифрові формати, зокрема через міждисциплінарний підхід і педагогічні інновації.

Література:

1. Биков В. Ю., Спірін О. М., Шишкіна М. П. Корпоративні інформаційні системи підтримання науково-освітньої діяльності на базі хмаро орієнтованих сервісів // Традиції й сучасні тенденції міжнародного співробітництва у сфері вищої освіти. Розд. IV: Нові педагогічні технології як відповідь вищої школи на виклики інноваційного етапу світового розвитку. – Київ, 2021. – С. 93–97.
2. Голярдик Н., Гевко О. Дистанційне навчання в умовах війни: виклики та можливості для системи вищої освіти України // [Збірник наукових праць]. – Хмельницький: Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, 2023. – УДК 378.4(477)“364”.
3. Паска Т. В., Терлецька Л. М., Громик А. П. Виклики та можливості інтеграції цифрових технологій у вищу освіту // Наукові інновації та передові технології. Серія: Педагогіка. – 2024. – № 6(34). – С. 1312–1325. – DOI: 10.52058/2786-5274-2024-6(34)-1312-1325.

*Кас'яненко А. І.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

Питання адаптації відіграє велику роль в усіх сферах життєдіяльності людини. Вступ до ЗВО є дуже важливим кроком, який обумовлює перехід людини до нового етапу життя, що в свою чергу є дуже великим стресом. Подальше майбутнє, процес навчання і розвиток в тій, чи іншій сфері, залежить саме від того, як людина зможе адаптуватись до даного етапу життя.

З приходом пандемії COVID-19 та початком повномасштабного вторгнення, навчальні

заклади України були вимушені перейти на дистанційний формат навчання, що в свою чергу лише ускладнило процес адаптації студентів.

Процес адаптації – це процес пристосування людини до нових умов середовища. Процес адаптації першокурсників – це внутрішній, неперервний процес, що проявляється у прийнятті або неприйнятті особистістю, яка розвивається, зовнішніх та внутрішніх умов освітньої діяльності у ЗВО. Цей процес включає в себе велику кількість показників, а саме: академічна мотивація, набуття навичок само менеджменту, встановлення нових соціальних зв'язків, дотримання академічної доброчесності.

В умовах онлайн навчання навички само менеджменту відіграють дуже важливу роль, адже організація роботи, або ж навчання в онлайн форматі є важчою аніж в офлайн. Більшість студентів, після школи ще не має розвинутих навичок організації робочого простору та часу, мають складність з постановкою цілей та критичному мисленні.

Відсутність особистого спілкування з викладачами та одногрупниками може викликати ряд проблем, а саме проблеми з соціалізацією, академічною ідентифікацією, дефіциту підтримки, почуттю ізоляції та зниженню рівня мотивації.

Також, якщо говорити саме за онлайн навчання, до проблем з якими стикаються першокурсники можна додати ще й не завжди достатній рівень цифрової грамотності студентів, адже не всі мають однакові можливості і навички. А онлайн навчання потребує досить розвинутих цифрових навичок, як для освоєння програм для безпосереднього навчання (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet, Google Classroom та ін.), так і для виконання завдань (Microsoft Word, Google Form, Power Point, Canva і тд.).

Протікання адаптації студентів в ЗВО залежить не лише від самих студентів, а більшою мірою й від самого закладу освіти. На базі навчального закладу має бути психологічна підтримка для студентів які цього потребують, можливі різноманітні грутки які допомагають не тільки розвиватись а й покращувати соціальні навички. Проведення різноманітних заходів таких як психологічні та педагогічні тренінги, кіноклуби, та ін., які можуть відбуватись як в онлайн так і в офлайн режимі.

Також дуже важливим для адаптації є саме педагогічний супровід студентів, та зворотній зв'язок. Спілкування із старшими курсами, допомагає краще зрозуміти те, як саме відбувається навчання, чого варто бояьись і до чого краще готуватись. З боку викладачів підтримка студентів-першокурсників є не менш важливою, адже саме розуміння викладача, що студент лише знайомиться із новою для себе формою навчання й допомога із цим зменшує рівень стресу.

Наявність інформаційних технологій, на яких пояснюються основи користування програмами необхідними для навчання, а також служби технологічної підтримки в університеті є

дуже важливими та корисними складовими.

Отже, адаптація студентів-першокурсників до навчання є безперервним, і багатограним процесом. З переходом навчальних закладів до онлайн навчання процес адаптації дещо змінився і в певній мірі став важчим. Але підтримка та співпраця вищого закладу з здобувачами сприяє зниженню стресу, підвищенню мотивації до навчання, покращенню соціалізації, та формуванню академічного потенціалу. Впровадженню педагогічних та психологічних заходів, допомагає створити кращі умови для адаптації студентів до навчання та полегшити даний процес.

Література:

1. Смирнова О.В., Гармаш С.М., Герасименко В.О. Адаптація учасників освітнього процесу до дистанційного навчання в період воєнного стану. *Український журнал будівництва та архітектури*. 2024. № 5 (023). С. 133–141.

2. Мельник О., Волкова С., Шемет О. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників в умовах пандемії. *Нові технології навчання [інтернет]*. 2022; № 96:143-9. С. 143–149. Режим доступу: <http://journal.org.ua/index.php/ntn/article/view/331>.

3. Стеценко М. Н., Фролова М. Е., Дорогань О. І. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Вісник науки та освіти*. 2023. №11(17). С. 1105-1120. Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-11\(17\)-1105-1120](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-11(17)-1105-1120).

4. Непорада, І. М. Адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Імідж сучасного педагога*. 2023. №1(208). С. 39–44. Режим доступу: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-1\(208\)-39-44](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-1(208)-39-44).

Качайло К. В.,

Грень Л. М.

м. Харків, Україна

ДО ПИТАННЯ МІЖКУЛЬТУРНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ У МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Держава завжди має бути зацікавлена у здоровому цивілізованому суспільстві, в якому проростають і розвиваються культура і моральність [4, с. 73]. Модернізація української освіти передбачає новий погляд на стратегічні цілі навчання, яке має бути спрямоване на становлення особистості й створення умов для успішної адаптації молодого покоління до

соціокультурних реалій сучасного суспільства [9, с. 92].

Основна мета статті – розкрити важливість уміння міжкультурної взаємодії у професійній діяльності майбутніх лікарів у медичних закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Уміння міжкультурної взаємодії майбутніх лікарів у медичних закладах вищої освіти відіграє важливу роль у подальшій їх професійній діяльності упродовж життя. На переконання В. Бабаєва та Н. Шаронової, «для фахівця надзвичайно важливе уміння спілкуватися з іншими людьми і подавати в усній формі свої ідеї і думки. щодня ви обмінюєтеся інформацією з іншими людьми в побуті і сфері професійної діяльності. Залежно від того, в якій манері і як ефективно ви це робите, багато в чому залежать ваші життєві і професійні успіхи» [1, с. 42]. Для міжкультурного виховання майбутніх лікарів використовують потенціал суспільно-гуманітарних дисциплін. У процесі викладання гуманітарних дисциплін важливим є виховання культури спілкування студентів [3, с. 99].

У Харківському національному медичному університеті бакалаври зі спеціальності 227 Фізична терапія (галузь знань 22 Охорона здоров'я ерготерапія, освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія») оволодівають знаннями з таких освітніх компонентів, як: англійська мова, англійська мова академічного спрямування, основи риторики [2], мета яких навчити здобувачів культурі міжособистісної та міжкультурної взаємодії, сприяти набуттю навичок культурі ділового спілкування у будь-яких комунікативних ситуаціях з пацієнтами, їх родичами незалежно від їх статусу, вікової категорії, статі, етнічної належності, віросповідання, культурних відмінностей.

Автори Н. Калашнік та Н. Логутіна зазначають, що «у процесі вивчення філологічних дисциплін, а саме української мови та іноземної за професійним спрямуванням, формуються знання і вміння майбутніх лікарів, якими вони користуються протягом усього життя під час своєї професійної діяльності. Ці навчальні дисципліни безпосередньо впливають на розвиток особистості майбутнього медика» [5, с. 106]. У класифікації культуро-значущих якостей толерантної особистості майбутнього лікаря Л. Лозинська у когнітивному блоці виокремлює таку його характеристику, як готовність надати пацієнту вичерпну інформацію, а у міжособистісно-соціальному блоці – володіння високим рівнем спілкування [8, с. 104].

На заняттях майбутні лікарі удосконалюють культуру професійного спілкування. Як зауважує О. Колодницька, «для повноцінного спілкування людина повинна мати цілу низку вмінь: по-перше, швидко і правильно орієнтуватися в умовах спілкування; по-друге, правильно спланувати своє мовлення; по-третє, знайти адекватні засоби для передачі його змісту» [7, с. 75].

Потреба в комунікації дуже важлива для майбутнього лікаря, адже комунікативні здібності відіграють важливу роль у його становленні як професіонала. Формування культури ділового

спілкування у майбутніх лікарів у закладах вищої освіти є важливим аспектом їхньої професійної підготовки [6, с. 44].

Висновки з дослідження й перспективи подальших розробок. Перспективним, на нашу думку, є питання щодо використання викладачами на заняттях інтерактивних технологій з метою формування культури ділового спілкування.

Література:

1. Бабаєв В. М., Шаронова Н. В. Організаційна культура керівника: Навчальний посібник для спеціальності «Адміністративний менеджмент». – 2-е вид., стереотипне. – Харків: НТУ «ХПІ», 2005. – 260 с.
2. Відомості про самооцінювання освітньої програми 20580 Фізична терапія, ерготерапія. URL: https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/03/vidom-sam_fte24b.pdf
3. Гепенко Л. О., Котелюх М. Ю. (2023). Педагогічні умови міжкультурного виховання майбутніх лікарів у закладах вищої освіти. *Імідж сучасного педагога*. № 6 (213). С. 97-103. URL: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-6\(213\)-97-103](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-6(213)-97-103)
4. Гуревичов М.М. та ін. Професійна культура менеджера в умовах інноваційного розвитку [Текст]: Монографія / М.М. Гуревичов, А.В. Долгарєв, С.М. Пазиніч, О.С. Пономарьов; за заг.ред. О.С. Пономарьова. Харків: НТУ «ХПІ», 2010. – 240 с.
5. Калашнік Н. В., Логутіна Н. В. (2019). Професійно-орієнтована комунікативна підготовка майбутніх лікарів у медичних закладах вищої освіти. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 54, 105-109. URL: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2019-54-105-109>
6. Качайло К.В. Компоненти формування культури ділового спілкування у майбутніх лікарів у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. – Харків: НТУ «ХПІ», 2024. № 3. С. 40-51.
7. Колодницька О. Д. (2021). Комунікативна культура майбутнього лікаря. *Медична освіта*. 74 2021. № 2 (додаток). С. 74-78. URL: <https://doi.org/10.11603/me.2414-5998.2021.2.12416>
8. Лозинська Л. Ф. Показники толерантної особистості майбутнього лікаря / Л. Ф. Лозинська // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2011. № 4. С.101-104. URL.: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2011_4_23.
9. Мазайкіна І. О. Особистісно-орієнтований підхід до навчання у ВНЗ як запорука імплементації Закону «Про вищу освіту. ». Імплементація закону України „Про вищу освіту” як складова академічної автономії: навч.-метод. конф. ВНМУ (Вінниця, 17 лют. 2016 р.). Вінниця : ВНМУ, 2016. С. 92-94 URL: <https://dSPACE.vnmU.edu.ua/123456789/3276>

Кравцова Н. М.,

Гура Т. В.

м. Харків, Україна

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ У СУЧАСНІЙ ОСВІТІ

Сучасна освіта перебуває у стані глобальних трансформацій, що обумовлені технологічним прогресом, соціально-культурними змінами та новими психологічними викликами. Як зазначає К. Роджерс [4с.134], освіта має бути орієнтована на розвиток особистості, а не лише на передачу знань.

В Україні ці тенденції посилюються під впливом воєнного стану, що вносить корективи в освітній процес професійної підготовки здобувачів.

У 2012 році німецький нейробиолог М. Шпіцер вперше застосував термін (Digital dementia) цифрової деменції, що має певні наслідки, цифровізація освіти є основним напрямом її розвитку. Технології прискорюють доступ до знань, але впливають на когнітивні процеси особистості. Онлайн-навчання вимагає високої самоорганізації, що збільшує ментальне навантаження на психіку людини. Також існує ризик поверхневого засвоєння навчальної інформації через фрагментацію контенту. Тому виникає необхідність постійного переключення уваги, що призводить до «цифрової втоми».

Інформаційна пере навантаженість призводить до синдрому "сір-мислення", що знижує здатність до глибокого аналізу. А час перед екраном корелює зі зменшенням об'єму оперативної пам'яті.

Необхідними є рекомендації для зменшення негативного впливу від перезавантаженості, а саме:

- дозоване використання цифрових інструментів у навчанні;
- впровадження методів концентрації (наприклад, техніка «Помодоро»);
- навчання критичному мисленню для боротьби з інформаційним перезавантаженням.

Отже, цифровізація вимагає балансу між технологіями та когнітивними можливостями людини, тому умовою для збереження нормальної роботи психічних процесів є свідоме управління увагою та адаптація освітніх стратегій до здобувача.

Емоційне вигорання педагогів – ще один важливий аспект в процесі освіти. За концепцією Л. Соколовської [3 с.34] виділяють такі психологічні причини професійного вигорання, як: хронічний стрес, деформація емоційної сфери та втрата сенсу діяльності.

Запобігання емоційному вигоранню вимагає комплексного підходу — від особистих стратегій самопомоги до системних змін у освітніх інституціях, а саме:

- самодіагностика: вміння розпізнавати ранні ознаки вигорання;
- ресурсні практики: релаксація, хобі, фізична активність;
- особистісні кордони: вміння відмовляти, делегувати обов'язки;
- створення підтримуючого середовища: відкритий діалог, тренінги;
- оптимізація навантаження: чіткі інструкції, зменшення бюрократії;
- підвищення мотивації: заохочення, кар'єрний розвиток.

У роботі необхідно звертати увагу на супервізію, яка є ключовим інструментом рефлексії, допомагає педагогам відновити ресурс та знайти рішення в складних ситуаціях. Важливим є в цьому аспекті і розвиток психологічної культури в освіті, а саме:

- навчання педагогів за допомогою тренінгів, що вчать управляти стресом, розвивати комунікативні навички;
- система менторства з підтримки молодих педагогів досвідченими колегами;
- інституційні зміни з впровадження програм психологічного супроводу.

Американський вчений Джон Медіна [1, с.1] пропонує нейропедагогічний науково обґрунтований підхід та рекомендації для організації освітнього процесу, які враховують біологічні особливості роботи мозку, досліджують фізичні та індивідуальні особливості, вплив стресу та сну на навчання, гендерні відмінності тощо.

Практичним застосуванням нейропедагогічного підходу в освіті є: динамічні уроки, коли поєднується навчання з фізичними вправами; емоційне залучення з використанням історій та прикладів; оптимальний час концентрації за допомогою 10-хвилинних модулів з перервами; візуалізація з активним використанням зорового каналу сприйняття; сенсорна інтеграція з залученням різних органів чуттів.

Впровадження цього підходу вимагає перегляду традиційних педагогічних методів та створення нових навчальних середовищ.

Література:

1. Медіна Дж. Правила мозку; пер. з англ. І. Гуменюк. Львів : Літопис, 2020, с 320
2. В.Круглов. Читання книжок проти цифрової залежності, вид. «Ранок». сайт Освіта .ua, 2020
3. Соколовська Л. П. Емоційне вигорання вчителів у воєнний час. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*: зб. наук. праць / за ред. І.В. Петренко. Київ: Педагогічна думка, 2023. Вип. 12. С. 34–48.
4. Роджерс К. Свобода вчитися; пер. з англ. М. Петренко. Х. : Видавництво "Ранок", Київ, 2018, с . 198

*Поліщук Д. В.,
Романовський О. Г.
м. Київ, Україна*

ВИКЛИКИ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ЕРУ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ

Сучасний стан розвитку людства, технологій, взаємовідносин між людьми змінюється завдяки використанню новітніх технологій: штучного інтелекту, роботизованої техніки, роботів, автоматизації виробничих процесів та ін. У такому стрімкому розвитку суспільства та новітніх технологій важливо підтримувати та зберігати професії, які залежать від людей та у яких відносини «суб'єкт-суб'єкт» є основними, тому формування організаційної культури майбутніх викладачів вищої школи, на теперішній час, має безліч викликів, зокрема збереження належних «суб'єкт-суб'єктних відносин».

Романовський О.Г., Пономарьов О.С. та Лапузіна О.М. зазначають, що «під організаційною культурою прийнято розуміти комплекс загальних посилок, переконань та цінностей, які вироблені в організації з метою успішної взаємодії зі зовнішнім і внутрішнім середовищем» [1, с. 295].

Адаптуючи дане поняття під організаційну культуру майбутніх викладачів вищої школи можна дійти висновку, що організаційна культура майбутніх викладачів вищої школи повинна ґрунтуватися на поєднанні комплексу переконань та цінностей з успішною взаємодією із зовнішнім та внутрішнім середовищем, оскільки новітні технології, зокрема роботи та штучний інтелект, при неналежному використанні та контролі, можуть спричинити більше шкоди, ніж принести користі. Зокрема, останніми роками дуже поширеною є думка, що з появою штучного інтелекту та роботів можуть зникнути деякі професії, зокрема і професія викладача. Окрім цього, поява штучного інтелекту та роботів є загрозою для підтримування та розвитку «суб'єкт-суб'єктних» відносин та взаємодії зовнішніх і внутрішніх середовищ.

На нашу думку, однією із основних вимог формування організаційної культури майбутніх викладачів є розвиток міжособистісних відносин та стала взаємодія між зовнішнім та внутрішнім середовищами, зокрема і за допомогою новітніх технологій. Новітні технології можуть полегшити створення умов для розвитку міжособистісних відносин, зберегти певні ресурси та створити нові умови розвитку та вдосконалення «суб'єкт-суб'єктних відносин», але за умови забезпечення належного контролю за використанням новітніх технологій. Незважаючи на стрімкий розвиток технічного прогресу, використання новітніх технологій, штучного інтелекту, роботів у всіх сферах життя, зокрема і в освітній та науковій діяльності, головною ціллю є збереження та розвиток

«суб'єкт-суб'єктних» відносин, а також збереження та розвиток комунікативних навичок, оскільки головною метою викладацької діяльності є вміння донести інформацію до зацікавленої аудиторії. У цьому випадку високий рівень розвитку організаційної культури та високий рівень володіння організаційною культурою майбутніми викладачами покликаний забезпечити підтримку та розвиток «суб'єкт-суб'єктних» відносин під час використання новітніх технологій в освітній діяльності.

Таким чином, в еру новітніх технологій, основними викликами, які постають перед організаційною культурою, є збереження «суб'єкт-суб'єктних» відносин та збереження комунікативних навичок, що може досягатися шляхом розвитку організаційної культури майбутніх викладачів вищої школи.

Література:

1. Романовський О.Г., Пономарьов О.С., Лапузіна О.М. Ділова етика: навч. посіб. Харків : НТУ «ХПІ» 2006, 364 с.

*Поліщук Д. В.,
Ігнатюк О. А.
м. Харків, Україна*

SOFT SKILLS У СТРУКТУРІ МОДЕЛІ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ АСПРАНТІВ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Педагогіка, як професія, відноситься до професій у сфері «людина-людина», для якої є досить важливим розвиток різноманітних навичок, не лише професійних, а й особистісних, таких як організаційні, комунікативні, лідерські, а також робота з великим обсягом інформації та здатність її швидко обробляти та аналізувати [1].

До «м'яких навичок» (soft skills), науковці Н. Коляда та О. Кравченко, відносять: *лідерські якості*: здатність об'єднувати людей навколо соціально значущої мети, вміння брати на себе відповідальність за весь колектив; *креативність*: вміння знаходити нестандартні, нові рішення знайомих ситуацій, здатність генерувати і втілювати в життя нові ідеї; *організаторські здібності*: вміння об'єднувати людей і чітко визначати обов'язки відповідно до можливостей кожного; *комунікація*: вміння спілкуватися відповідно до ситуації, враховувати міміку і жести, вміння домовлятися, відповідно починати і завершувати розмову, підсумовувати результати, готовність

спілкуватися з клієнтами будь-якого віку [2].

Враховуючи перелік «м'яких навичок», визначений у роботі [2] можна зробити висновок, що soft skills відіграють важливу роль у розвитку професійно-педагогічної компетентності майбутніх викладачів вищої школи. Оскільки, комунікативні навички, які є складником м'яких навичок, дають можливість майбутнім викладачам вищої школи комунікувати зі здобувачами, колегами, вміти пояснити свою думку та доступно надати навчальний матеріал здобувачам, а також зацікавити здобувачів до своєї освітньої компоненти, зокрема через володіння комунікативними навичками на достатньому рівні. Важливо, що креативність також відіграє важливу роль у структурі професійно-педагогічної компетентності, особливо у час дистанційного навчання. Так як, креативність дає змогу пояснити, донести, показати навчальний матеріал у незвичайний спосіб, зацікавлюючи здобувачів до отримання нових знань та розвитку власних компетентностей, а також креативність дає можливість майбутнім викладачам вищої школи застосовувати педагогічні технології у чомусь новому, цікавому для здобувачів.

Одним з найважчих і найважливіших показників діяльності викладача є заволодіння та тримання уваги аудиторії, саме тому розвиток soft skills, а саме креативності, на нашу думку, дає можливість швидко оволодіти увагою аудиторії, що в свою чергу полегшує навчальний процес. Насамкінець зазначимо, що досить важливим для майбутніх викладачів є розвиток їх організаторських та лідерських здібностей. Оскільки, бути лідером, брати на себе відповідальність та організовувати різноманітні заходи, зокрема освітній процес вимагає багато знань, вмінь, навичок викладача та заслуговує на повагу та увагу до нього.

Література:

1. Поліщук Дмитро, Ігнатюк Ольга Вимоги та напрями формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх викладачів вищої школи в умовах аспірантури технічного університету. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти*: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції: збірник наукових праць; укладач Петровська К. В. Запоріжжя: БДПУ. 2024. С.200-206.

2. Коляда Н.М., Кравченко О.О. Практичний досвід формування «soft-skills» в умовах закладу вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук: Міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2020. Вип. 27, т.3. С. 137-145.

КОГНІТИВНИЙ ПІДХІД У ЛІДЕРСЬКІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ОСВІТНІХ, ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК

Когнітивний підхід передбачає орієнтацію не на пасивне засвоєння готових знань чи відтворення способів вирішення завдань, а на активну розумову діяльність, аналіз, оцінювання, прогнозування і рефлексію здобувачів освіти у процесі професійної підготовки. Майбутні фахівці освітніх, педагогічних наук зможуть проявити викладацьке лідерство у майбутній педагогічній діяльності за умови, що вони є самостійними, відповідальними, ініціативними особистостями, що володіють гнучким мисленням, системністю, аналітичністю та креативністю. Застосування когнітивного підходу в освітньому процесі дозволяє створити відповідне освітнє середовище, яке буде сприяти їх лідерському розвитку та формуванню у них відповідних якостей і здатностей.

Викладацьке лідерство в освітньому середовищі розглядається не як функція домінування чи адміністративного впливу, а як складна система партнерської взаємодії, коли від зусиль кожного педагога залежить успіх всього закладу освіти. Саме тому в процесі підготовки майбутніх фахівців освітніх, педагогічних наук потрібне їх активне залучення до процесу пізнання, акцент на автономії мислення, формуванні інтелектуальної ініціативи, прагненні до розв'язання проблем через усвідомлену діяльність.

У межах когнітивного підходу особлива увага приділяється розумінню того, як майбутній фахівець освітніх, педагогічних наук осмислює власний досвід, сприймає професійну ситуацію, формує уявлення про ефективне лідерство.

Важливою якістю сучасного викладача-лідера є критичне мислення і застосування когнітивного підходу дозволяє ефективно його розвинути. Завдяки фокусуванню на аналізі інформації, вмінні виокремлювати головне, будувати аргументи, визначати переваги та недоліки, оцінювати альтернативи й прогнозувати наслідки, майбутні фахівці освітніх, педагогічних наук набувають здатності приймати зважені рішення навіть у складних, динамічних та неоднозначних ситуаціях.

Також когнітивний підхід стимулює розвиток здатності до концептуалізації – умінню узагальнювати інформацію на основі сутнісних ознак, що дозволяє майбутньому викладачу-лідеру бачити проблеми не фрагментарно, а в системному, інтегрованому вимірі. Ще однією суттєвою перевагою є посилення метакогнітивного мислення – здатності до самоспостереження за власними пізнавальними процесами та управління ними. Метакогнітивні навички сприяють кращій

усвідомленості, глибині навчання, гнучкості та здатності переносити свої знання для вирішення нових завдань.

Ці здатності (концептуалізації та глибокого метакогнітивного мислення) є відмінними ознаками експерта, справжнього професіонала у своїй сфері. Отже, когнітивний підхід сприяє професійному становленню та розвитку майбутніх фахівців освітніх, педагогічних наук.

В системі лідерської підготовки майбутніх фахівців освітніх, педагогічних наук впровадження цього підходу потребує переосмислення змісту, форм і методів навчання, зокрема, акцентування на освітній взаємодії, яка сприяє розвитку інтелектуальних здібностей, рефлексивного самоусвідомлення та активності студентів. Відповідно можуть бути застосовані дискусії, мозкові штурми, кейс-метод, індивідуальні та групові проекти, інформаційно-комунікативні методи тощо.

Таким чином, застосування когнітивного підходу у лідерській підготовці майбутніх фахівців освітніх, педагогічних наук є перспективним та важливим. Цей підхід дозволяє подолати фрагментарність, формалізм і репродуктивність традиційної моделі освіти, натомість забезпечити глибоку інтелектуалізацію освітнього процесу та формування професійно важливих якостей і умінь самостійності, гнучкості, критичного мислення, рефлексивності, усвідомленості та концептуалізації.

Тимошенко О. Е.,

Ігнатюк О. А.

м. Харків, Україна

МОДЕЛЮВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У АСПІРАНТІВ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

В умовах освітніх трансформацій підвищується актуальність формування готовності до інноваційної педагогічної діяльності у аспірантів технічних університетів, як майбутніх викладачів вищої школи, викладачів-лідерів [1].

Аналіз теорії і практики вищої школи свідчить, що *готовність викладача до інноваційної педагогічної діяльності* (ППД) можна визначити як особистісний стан мотиваційно-ціннісного ставлення до професійної діяльності, володіння ефективними способами і засобами досягнення педагогічних цілей, здатності до творчості та рефлексії. Структуру готовності до інноваційної педагогічної діяльності (ГППД) розглядають як сукупність мотиваційного, когнітивного, креативного, рефлексивного компонентів, які пов'язані між собою [2].

Процес моделювання ГППД можна схарактеризувати наступним чином.

Перший етап – процес моделювання певної теоретичної моделі. Етап передбачає діяльність учених-педагогів, керівників та працівників управління освітою, ЗВО і методичних служб з метою науково обґрунтованого моделювання передового педагогічного досвіду щодо створення певної теоретичної моделі, яка, крім педагогічної новизни, враховувала б відповідні морально-психологічні, науково-теоретичні, науково-методичні, правові фактори. На цьому етапі важливо з'ясувати суть, мету проєктованого досвіду, особливості проблем, які доведеться вирішувати, обсяг і терміни відповідних робіт.

Другий етап – формування моделі (структурні компоненти). Особливості цього етапу: створення за допомогою понять, схем, рекомендацій, алгоритму дій системи засобів педагогічної, управлінської, науково-методичної діяльності або окремих її елементів. Важливо, що до структурних компонентів цієї системи належать: обґрунтування актуальності досвіду; теоретична база; провідна ідея; технологія; прогнозовані результати. Наслідком роботи є бачення цілісної картини моделі досвіду, а також теоретичне визначення його ефективності.

Третій етап – створення моделі. На етапі теоретичні положення моделі трансформуються в реальну педагогічну діяльність. Етап складний і розгортається за такою схемою: освоєння теоретичних знань для оволодіння новими засобами роботи; застосування заданих способів діяльності; коригування діяльності учасників; виявлення специфічних засобів реалізації завдань; експертна оцінка досвіду. На завершенні етапу здійснюється аналіз і оцінка створеного педагогічного досвіду як передумова для висновків про доцільність впровадження в педагогічну практику.

Насамкінець, четвертий етап – упровадження в педагогічну практику створеного досвіду моделі. Відбувається у процесі реалізації системи науково-методичних і організаційних заходів, які забезпечують використання досвіду в масовій педагогічній практиці. Для цього важливо мати опис створеного досвіду і рекомендації щодо його впровадження.

Література:

1. Ігнатюк О.А. Компетентнісний підхід в організації підготовки здобувачів освітньо-наукового рівня «доктор філософії» усіх спеціальностей технічного університету до педагогічної діяльності. *Компетентнісний підхід в освіті та професійній діяльності*: Всеукраїнська наук.-прак. конф.: 14-20 квітня 2018 р.: матеріали. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2018. С. 74-76.

2. Ігнатюк О.А. Методологічно-практичні засади формування готовності до інноваційної педагогічної діяльності майбутніх викладачів вищої школи в умовах аспірантури технічного університету. *Професійний розвиток: методологічна основа та інноваційні технології*: матеріали

всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 1 січня – 11 лютого 2024 року. – Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. С.83-87. (ISBN 978-966-397-369-2).

Хазієв А. В.,

Грень Л. М.

м. Харків, Україна

РОЛЬ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Професійна діяльність майбутніх психологів, ефективність її реалізації вимагають наявності у здобувачів лідерських якостей, формування яких здійснюється під час навчання у закладах вищої освіти.

Основна мета статті – розкрити роль лідерських якостей студентів-психологів у майбутній професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Реалії сьогодення вимагають від викладацько-професорського складу ЗВО звернути пильну увагу на формування лідерських якостей у майбутніх психологів [6, с. 160].

Науковці вважають, що «з розвитком досліджень лідерства вкрай важливо враховувати розвиток дорослих; зокрема, розвиток студентського лідерства» [7]. І. А. Зязюн писав «...щоб студент міг перейти від навчання до професійної праці, необхідно у процесі навчання створювати відповідні педагогічні умови. Залучення майбутнього фахівця до професії неминуче стикається з протиріччям, яке виявляється у наступному: організація навчально-пізнавальної праці неадекватна професійній діяльності. Для досягнення цілей формування особистості спеціаліста у ЗВО необхідне таке навчання, яке забезпечує перехід, трансформацію одного типу діяльності (пізнавальної) в іншу (професійну) з відповідною зміною потреб та мотивів, цілей, дій, засобів, предметів та результатів» [3, с. 74].

На переконання Ю. Гичко, «складовими змісту професійної підготовки майбутніх психологів можна вважати: психолого-педагогічну підготовку; взаємозв'язок теоретичної підготовки та психологічної практики; спільна діяльність професорсько-викладацького складу зі студентами; професійно корисні види діяльності» [2, с. 16-17]. В. Каблеш вважає, що «для професійної підготовки майбутніх психологів-лідерів, можна запропонувати наступні напрямки: 1) проведення тренінгових занять, спрямованих на розвиток і підвищення лідерських якостей; 2) підвищення самоорганізації студентів, шляхом позааудиторних завдань, таких як: підготовка спільного проекту,

тренінгу, тощо; 3) введення дисциплін, спрямованих на підвищення рівня знань про проблематику лідерства, розвиток і підвищення рівня лідерських якостей і лідерського потенціалу; 4) використання відео-матеріалів з тематики лідерства, спрямованих на повноцінне формування світогляду у студентів з приводу особистості і діяльності лідера; 5) створення можливостей для студентів проявити себе в тренерській роботі [4, с. 37].

Підвищення ефективності формування лідерських якостей у майбутніх психологів можливе у разі формування позитивної мотивації до позанавчальної діяльності; упровадження інноваційних методів та організаційних форм навчання за умови творчої співпраці викладачів та студентів, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, готовності викладачів до розроблення та застосування тренінгових програм тощо [1, с. 159]. Як зауважують науковці, «активізацію лідерського потенціалу студентів у навчально-пізнавальній діяльності слід розглядати як цілісний і цілеспрямований процес. Він може бути здійснений через реалізацію сукупності педагогічних умов стратегічного характеру, спрямованих на формування готовності майбутнього лідера до успішної професійної діяльності» [5, с. 88].

Отже, відповідальність у формуванні лідерських якостей майбутніх психологів, активізації їх лідерського потенціалу покладається на викладачів.

Висновки з дослідження й перспективи подальших розробок. Перспективою подальших розробок є діагностика лідерських якостей психологів у закладах вищої освіти щодо майбутньої професійної діяльності.

Література:

1. Беспарточна О. І., Поясок Т. Б. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021 р., № 78. С. 155-160.
2. Гичко, Ю. (2021). Аспекти професіоналізації майбутніх психологів в процесі підготовки до професійної діяльності. *Психологічний журнал*, (6), 15–22. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.6.2021.229289>
3. Зязюн І. А. (2000). Інтелектуально творчий розвиток особистості в умовах неперервної освіти. *Неперервна професійна освіта: проблеми, по-шуки, перспективи*; за ред. І. А. Зязюна. Київ : Віпол. 636 с.
4. Каблаш В. В. Теоретичні основи професійної підготовки майбутніх психологів в умовах ЗВО. *Наукові праці вищого навчального закладу «Донецький національний технічний університет», серія: педагогіка, психологія, соціологія». 2019. №1 (24). С. 29-38. URL: <https://doi.org/10.31474/2077-6780-2019-1-29-38>*
5. Романовський, О. Г. Михайличенко В. Є., Грень Л. М. Педагогіка лідерства: монографія. Харків

: НТУ «ХПІ». 2023. 432 с.

6. Хазієв А.В., Грень Л. М. Особливості формування лідерських якостей у майбутніх психологів: виклики сьогодення. Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика: Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів та молодих вчених (12 жовтня 2023 р.) / за заг. ред. Н.В. Підбуцької. Харків : НТУ «ХПІ», 2023. 193 с. С. 159-162 <http://surl.li/lupvj>
7. Pyle, Lori K., "Changes in leadership self-efficacy, leader identity, capacity for socially responsible leadership, and curiosity due to a structured leader development program" (2013). *Dissertations*. 93. <https://commons.lib.jmu.edu/diss201019/93>

Черкашин А. І.

м. Харків, Україна

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДСНС У ЗВО: УКРАЇНСЬКИЙ ТА ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОНТЕКСТ

Постановка проблеми. У сучасних умовах збільшення кількості надзвичайних ситуацій, зростання вимог до професійної мобільності та міжнародної взаємодії, особливої актуальності набуває питання формування лідерських якостей у майбутніх фахівців ДСНС. Це обумовлено потребою в особистостях, здатних діяти в екстремальних умовах, приймати відповідальні рішення та ефективно керувати командами. У зв'язку з інтеграційними процесами у сфері вищої освіти виникає необхідність адаптації успішних європейських освітніх практик до українських реалій.

Мета дослідження. Метою статті є аналіз сучасних підходів до формування лідерських якостей у майбутніх фахівців ДСНС у ЗВО України з урахуванням європейського досвіду, а також окреслення педагогічних умов, що сприяють розвитку лідерських компетентностей.

Виклад основного матеріалу. На думку А. І. Черкашина, лідерство у сфері цивільного захисту слід розглядати як комплексну особистісну характеристику, що включає не лише управлінські вміння, а й здатність діяти в умовах ризику, швидко орієнтуватися у кризових ситуаціях, ініціювати дії та мотивувати команду [1,2,3]. Автор наголошує на важливості впровадження психолого-педагогічних технологій у навчальний процес ЗВО системи ДСНС, які формують у здобувачів емоційний інтелект, стресостійкість і рішучість.

О. Повстін у своїх працях акцентує увагу на необхідності особистісно орієнтованого підходу до формування лідерства, який враховує індивідуальні психолого-педагогічні особливості майбутніх рятувальників. На її думку, ключовими чинниками розвитку лідерських якостей є

рефлексивність, етичність, комунікативна культура та здатність до самоаналізу [4].

У країнах Європейського Союзу – зокрема в Німеччині, Франції та Польщі – широко застосовується мультидисциплінарний підхід до формування лідерства, який передбачає реалізацію командних проєктів, симуляцій кризових ситуацій, тренінгів, менторства та навчання через досвід. Європейська компетентнісна модель особливо підкреслює важливість критичного мислення, міжкультурної комунікації, емоційної гнучкості, а також моделі сервісного лідерства (servant leadership), де лідер – це, перш за все, підтримка для своєї команди [5].

В Україні вже реалізуються спроби впровадження зазначених підходів у підготовку курсантів та студентів ЗВО системи ДСНС. У навчальні програми включаються курси з розвитку «м'яких навичок» (soft skills), психологічної стійкості, кризового менеджменту. Широкого поширення набувають такі активні методи навчання, як кейс-стаді, рольові ігри, проєктні технології, наставництво. Усе це сприяє розвитку лідерського потенціалу та підготовці фахівців, здатних ефективно діяти в умовах надзвичайних ситуацій.

Висновки. Формування лідерських якостей у майбутніх фахівців ДСНС потребує інтеграції національного науково-педагогічного досвіду з сучасними європейськими освітніми підходами. Впровадження особистісно орієнтованих методів навчання, розвитку soft skills, кризового мислення та наставництва дозволяє не лише підвищити якість підготовки, а й забезпечити формування відповідального, ініціативного, морально зрілого фахівця.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричну перевірку ефективності запропонованих методик у реальних умовах навчального процесу ЗВО системи ДСНС, а також на розробку моделі адаптації європейського педагогічного досвіду до українського контексту.

Література:

1. Черкашин А. І. Психолого-педагогічні особливості формування лідерських якостей у майбутніх фахівців Державної служби з надзвичайних ситуацій України Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України : тези доп. III Всеукр. наук.-практ. конф., 22 грудня 2022 р. Харків: НА НГУ. 2022. С. 62-66.
2. Черкашин А. І. Методологічні підходи до виховання особистості майбутніх фахівців-лідерів у закладах вищої освіти України. Теорія і практика управління соціальними системами. № 2. С. 60 – 72.
3. Черкашин А. І. Концептуальні положення методологічного виміру у контексті виховання лідерів у закладах вищої освіти. Теорія і практика управління соціальними системами. № 1. С. 102 – 115.
4. Повстін О. В. Психолого-педагогічні умови формування лідерського потенціалу у майбутніх

фахівців ДСНС. // Науковий вісник Університету ДСНС України. — 2021. — №1(12). — С. 87–92.

5. European Commission. Key Competences for Lifelong Learning – European Reference Framework.

Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2019. — 20 p.

<https://data.europa.eu/doi/10.2766/291008>

Секція 4.

Соціальна робота та соціальне забезпечення в сучасному суспільстві

Боремчук О. С.,

Грень Л. М.

м. Харків, Україна

ПАРАДИГМИ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ В РІЗНИХ КУЛЬТУРАХ

Парадигми сприйняття часу в різних культурах відображають глибокі світоглядні установки народів і значно впливають на комунікацію, поведінку, планування та соціальні відносини. Вони зазвичай поділяються на монохромні й поліхромні, а також на лінійні, циклічні та подієві моделі часу.

Монохромна парадигма часу характерна для США, Німеччини, Швейцарії, Скандинавських країн, час сприймається як лінійний, обмежений ресурс; важливим є планування, пунктуальність, дедлайни, зосередженість на одному завданні за раз (one task at a time); ефективність і швидкість як важливі соціальні цінності. наприклад, у Німеччині запізнення вважається виявом неповаги, а графіки плануються заздалегідь і чітко дотримуються.

Поліхромна парадигма часу характерна для Латинської Америки, Близького Сходу, Африки, південної Азії. Для цих країн час – гнучкий і багатовекторний, не контролює людину; існує можливість виконання кількох справ одночасно; стосунки важливіші за графіки – особистий контакт ціниться більше за пунктуальність, а планування є умовним, часто змінюється в реальному часі. Прикладом можуть бути переговори в арабських країнах, що можуть тривати довго і неформально, адже головне – налагодити довіру.

Лінійна концепція часу поширена у західних культурах. Для неї характерними є такі показники: минуле – теперішнє – майбутнє; орієнтація на досягнення цілей, розвиток і прогрес; успішність пов'язана з економією часу.

Циклічна парадигма часу характерна для Китаю, Індії, Японії, автохтонних народів. У цих країнах час сприймається як повторення природних циклів (доба, сезон, народження – смерть – відродження); ритм природи важливіший за годинниковий час; акцент робиться на гармонії, не поспішності, внутрішньому стані. Так, у традиційній японській культурі «ма» – це відчуття правильного моменту, простору і паузи між подіями.

Подієва парадигма часу характерна для деяких африканських культур та корінного населення, для них час не рахується годинами, а визначається подіями; важливо те, що сталося, а не

коли саме; можна сказати «зустрінемося після дощу», а не о 14:00.

Отже, парадигми сприйняття часу – це не лише організаційні моделі, а глибокі культурні установки, що формують світогляд, міжособистісну взаємодію та соціальні норми. У монохромних культурах час розглядається як ресурс, який потрібно контролювати, тоді як у поліхромних – як гнучке середовище, підпорядковане людським відносинам. Лінійна модель орієнтує на прогрес і ефективність, тоді як циклічна – на гармонію і повторення природних ритмів. Родієва парадигма фокусується не на часових рамках, а на значущості подій.

Розуміння цих парадигм є важливим для ефективної міжкультурної комунікації, планування спільної діяльності, уникнення конфліктів і поваги до інших способів організації життя. У глобалізованому світі гнучкість у сприйнятті часу стає однією з ключових компетентностей для навчання, роботи, бізнесу та міжнародного співробітництва.

Добрянський Д. С.,

Гришко О. В.

м. Харків, Україна

ВОЛОНТЕРСТВО ЯК РУШІЙНА СИЛА СТАНОВЛЕННЯ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

З давніх часів серед людських спільнот, спостерігаються індивіди, які значною мірою не здатні задовольнити власні потреби особисто, як в соціальній та економічній, так і в духовній сферах. Кожне суспільство по-своєму давало раду таким особистостям. Найчастіше, їх виключали з суспільного життя, рідше допомагали та підтримували. Однак з плином часу заходи, спрямовані на надання допомоги стали переважати, перетворюючись на найбільш бажану форму вирішення міжособистісних проблем.

Сьогодні допомога є надзвичайно важливим елементом суспільного життя, без якого людині в складних життєвих обставинах важко існувати. Ідея волонтерства, як безкорисливої допомоги людям, розповсюджена в усьому світі, від найближчого оточення людини, аж до інших країн та континентів. Сфера волонтерства надзвичайно широка: від надання допомоги бідним, хворим, нужденним, до освіти і суспільного стимулу, завершуючи соціальним підприємництвом [3]. Заходи з надання допомоги надаються як людям різного віку, так і з різним матеріальним положенням. Волонтерство – специфічна сфера діяльності, яку вважають кузницею характерів, і одночасно з цим місцем розвитку та самореалізації.

Волонтерство – це своєрідний виклик людяності, завдяки якому людина може думати й про

інших осіб. Про необхідність залучення волонтерів свідчить чийсь приклад, потреба в чомусь, або ж особисте нещастя, яке спіткало й іншу людину [2]. Усе це містить в собі акти служіння та любові – цінності, які ховаються в кожному з нас.

Динаміка суспільних змін та пов'язаний з ними розвиток нашої цивілізації, призводять до того, що людина наражається на величезну кількість небезпечних наслідків таких процесів. Незважаючи на те, що світ новітніх технологій надає нам доступ до необмежених можливостей, людина залишається сам-на-сам на особистісного розвитку та особистісних проблем. Часто це трапляється через хвилю страждань, самотності, життєвих труднощів, і навіть виключення з соціуму. У такій ситуації потрібна допомога та підтримка з боку публічних інституцій або місцевої спільноти. Таку дійсність формують волонтери через надання різних форм допомоги та суспільної підтримки, створюючи тим самим основу неурядової сфери, підвалин громадянського суспільства.

Мова йде про застосування так званої норми суспільної відповідальності, яка говорить про надання допомоги тим індивідам, чия доля залежить винятково від суспільства. Сюди належать економічно, фізично та психічно слабкі люди: хворі, діти, інваліди та убогі [3]. Волонтерський рух генерує діяльність, метою якої є розв'язання суспільних проблем, надання добровільної і безоплатної допомоги нужденним. Така допомога може набувати різноманітних форм від організованої діяльності до несподіваної помочі та підтримки, чи моментальної допомоги під час катаклізмів, війн або гуманітарних місій [2].

На думку волонтерів, слід пропагувати величні, людські вчинки, часто непомітні та надзвичайно прості. Такі звичайні ознаки волонтерства як: взаємна привітність, співчуття, готовність надати допомогу, а також щира розмова, приводять до того, що найвища цінність, якою є добро, фактично народжується серед нас [1]. Здійснення волонтерської діяльності на різних рівнях пов'язує між собою функціонування важливих сфер життя, а саме державної, громадської та приватної. Тому всі державні інституції та органи місцевого самоврядування мають дбати про безперервний розвиток волонтерства, використовуючи для цього усі можливі засоби та ресурси. Волонтерство – це не тільки філантропія по відношенню до страждаючих та нужденних, воно – зміст життя людини, яка усвідомила те, що вона є дарунком для інших. У сучасній кризі цивілізації волонтерство, як основа зрілої демократії, чудово виконує суспільно-виховну функцію.

Література:

1. Легун О.М. Роль цінностей і ціннісних орієнтацій у розвитку особистості. Зб. наук. пр. інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. URL : <http://vuzlib.com/content/view/860/94/>
2. Dziewicka C., Wolontariat jako czynnik sprzyjajcy postępowi na drodze humanizacji ; [w:] Wolontariat szans rozwoju społecznego. red. nauk. A.M. Kola, K. Wasilewska-Ostrowska. Torun : Wyd.

Edukacyjne «Akapit», 2012. S. 62 – 71.

3. Kanios A. Społeczne kompetencje studentów do pracy w wolontariacie, Lublin : Wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2008. 244 s.

*Словець Г. Ю.,
Панфілов Ю. І.
м. Харків, Україна*

СУЧАСНА ДЕМОГРАФІЧНА СИТУАЦІЯ В УКРАЇНІ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА ЩОДО ЇЇ ПОКРАЩЕННЯ

Основною проблемою соціально-економічного розвитку України є масштабна демографічна криза, яка характеризується збереженням тенденції скорочення чисельності населення, падінням рівня народжуваності, високим рівнем смертності, особливо в працездатному віці, економічною нестабільністю у країні, посиленням еміграційних процесів та стрімкими темпами скорочення населення. Війна призвела до масової міграції, підвищеної смертності, зниження народжуваності та значних змін у територіальному розподілі населення. Наразі точні підрахунки населення ускладнені, адже останній перепис проводився ще у 2001 році, а бойові дії та окупація частини території заважають збиранню точних даних.

На демографічну ситуацію дуже впливають соціально-економічні фактори: економічна нестабільність та низький рівень доходів населення, високі витрати на виховання та освіту дітей, фінансова невпевненість молодих сімей, низька доступність житла, нелояльна кредитна політика. В молодих сім'ях спостерігається тенденція відкладення народження дітей через прагнення до професійного розвитку.

Війна, низький рівень життя породжують дуже високий рівень міграції за кордон, особливо молоді, де пропонується безкоштовне навчання, можливість працевлаштування. Та і доросле населення знаходить там більш високий рівень заробітних плат, краще соціальне забезпечення.

Відбуваються зміни у традиційних сімейних моделях та цінностях. Так поширюється популяризація бездітного способу життя ("чайлдфрі"), молодь пізніше вступає у шлюб, зростає популярність "гостьових шлюбів" та незареєстрованих стосунків, спостерігається збільшення кількості розлучень, зменшуються традиційні багатодітні сім'ї у сільській місцевості.

На цьому фоні спостерігається збільшення питомої ваги літнього населення держави. Медичні та технологічні досягнення, сучасні методи лікування хронічних і вікових захворювань, вакцинація та боротьба з інфекційними хворобами впливають на підвищення тривалості життя

населення.

Збільшення тривалості життя дуже впливає на економіку та пенсійну систему оскільки змінюється співвідношення працюючого населення та пенсіонерів, що викликає дефіцит пенсійних фондів та необхідність реформування. Одним із наслідків цього є підвищення пенсійного віку чоловіків і жінок, які розглядаються як вимушений захід. Держава вимушена збільшувати витрати на медичне обслуговування літніх людей.

Оскільки розмір пенсій у абсолютній кількості пенсіонерів не забезпечує гідний рівень їхнього життя багато з них вимушені працювати, а для цього потрібно створювати робочі місця для літніх працівників.

Збільшення тривалості життя створює не лише фізіологічні, а й психологічні виклики. Одним із найважливіших аспектів є проблема самотності та соціальної ізоляції, які можуть призводити до депресії, зниження когнітивних функцій та погіршення загального стану здоров'я.

Причинами самотності та соціальної ізоляції літніх людей є зміни у сімейних структурах, дистанція між поколіннями через урбанізацію та міграцію, зайнятість родичів та брак уваги до літніх членів сім'ї. Після виходу на пенсію швидко відбувається втрата соціальних зв'язків, втрата зав'язків з товаришами по роботі. В силу складнощів освоєння літніми людьми нових комунікативних технологій це може доповнюватись технологічною ізоляцією.

Часто трапляються проблеми зі здоров'ям: підвищений ризик серцево-судинних захворювань, підвищений тиск, ослаблення імунної системи, прискорене старіння та ризик деменції, що обов'язково проявляється і в психологічних наслідках таких як депресія та тривожність, втрата мотивації до життя, зниженні когнітивних функцій.

Піклування про рідних – одна з фундаментальних цінностей суспільства, яка має глибокі історичні, культурні та соціальні корені. В Україні традиційно прийнято, що дорослі діти доглядають за своїми літніми батьками. Велике значення має багатопокілінне співжиття – спільне проживання бабусь і дідусів з молодшим поколінням. Старше покоління часто допомагає з вихованням онуків, створюючи взаємну підтримку між поколіннями. Виховання дітей традиційно покладається на матір, але роль бабусь і дідусів залишається важливою. В Україні поширена культура допомоги родичам у догляді за дітьми, особливо в селах.

Разом з тим соціальні зміни породжують нові сучасні виклики: підвищується попит на будинки для літніх людей та патронажні служби, зростає роль соціальних ініціатив та волонтерських рухів у догляді за вразливими групами.

В цих умовах значно зростає роль соціального робітника та психолога щодо забезпечення якісного догляду за літніми людьми. Він відповідає за організацію та координацію допомоги, включаючи підтримку в побутових питаннях, соціальну інтеграцію, забезпечення доступу до послуг

і ресурсів. Він проводить оцінку стану літньої людини, її фізичних, соціальних та психологічних потреб. Це дозволяє розробити індивідуальну програму підтримки, яка відповідає конкретним вимогам кожної людини.

Особливу увагу соціальний робітник приділяє оцінці житлових умов. Визначення безпеки та зручності житлового середовища (наприклад, наявність допоміжних пристроїв або необхідних умов для рухливих людей).

Він допомагає літнім людям оформити пенсії, пільги, допомогу по догляду, соціальні виплати та інші види фінансової допомоги.

Дуже важлива допомога літнім людям в доступі до медичних послуг. Соціальний робітник координує отримання медичних послуг, записує на прийом до лікаря, організовує доставку в медичні установи. Він допомагає в отриманні лікарських засобів, особливо якщо людина має обмежені можливості для самостійного відвідування аптек чи медичних закладів.

Важливим напрямком роботи з літніми людьми є їх соціальна інтеграція та боротьба з ізоляцією. Соціальний робітник організовує для них групи підтримки, заходи культурного та соціального розвитку (спільні прогулянки, зустрічі, клуби за інтересами). Допомагає в інтеграції літніх людей у громаду, стимулюючи участь у соціальних заходах, волонтерських ініціативах або діяльності на місцевому рівні.

Велике значення має взаємодія соціального робітника з родинами літніх людей. Дуже корисно коли він надає консультації щодо догляду та підготовки до змін у житті літніх членам родини, допомагає родичам зрозуміти, як забезпечити якісну допомогу на різних етапах старіння, запобігти емоційному вигоранню, зберегти психічну рівновагу, допомагаючи знайти шляхи для балансування особистого життя.

Забезпечення якісного догляду за літніми людьми вимагає комплексного підходу, що включає медичний, емоційний, соціальний та фізичний аспекти. Це завдання потребує співпраці між державою, сім'єю, медичними та соціальними працівниками.

Література:

1. Лібанова Е.М. Зовнішні трудові міграції українців: масштаби, причини, наслідки. Демографія та соціальна економіка. 2018. № 2. С.11—26.
2. Міграційні настрої українців (2015-2021pp.). URL: <https://rb.com.ua/uk/blog-uk/omnibusuk/migracijni-nastroi-ukrainsiv-2015-2021-rr/> (дата звернення 13.12.2021)
3. Населення України. Демографічні тенденції в Україні у 2002– 2019 рр.: кол. моногр. / за ред. О.М. Гладуна; НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи. Київ: 2020.174 с.

Кобець В. М.,

Отт Я. І.,

Грень Л. М.

м. Харків, Україна

МОДЕЛЬ «КОЛО ЕФЕКТИВНОСТІ» С. МАКГІ: СТРУКТУРА, ЕТАПИ, КЛЮЧОВІ ЕЛЕМЕНТИ

Модель «Коло ефективності», розроблена С. МакГі – це управлінська модель, яка допомагає оцінити та підвищити ефективність особистості, команди чи організації. вона ґрунтується на взаємозв'язку між чотирма ключовими аспектами діяльності. модель представлена у вигляді кола, яке складається з чотирьох взаємопов'язаних сегментів:

- фокус (визначення пріоритетів, чіткого бачення, цілей і стратегій; чітка постановка завдань і напрямків розвитку);
- система (організаційні інструменти: календарі, цифрові системи, документообіг, тайм-менеджмент; забезпечення порядку та підтримки процесів);
- дії (практична реалізація планів, прийняття рішень, виконання завдань; ефективне управління часом, відповідальністю й енергією);
- відновлення (піклування про себе, баланс між роботою й особистим життям, емоційне перезавантаження; ресурси для збереження мотивації й продуктивності).

Етапи вродження моделі:

1. Оцінка поточної ситуації в кожному з чотирьох елементів.
2. Визначення зон неефективності або дисбалансу.
3. Планування покращень у слабких зонах(наприклад, посилення систем або відновлення).
4. Розвиток звичок та навичок, які підвищують ефективність у кожному сегменті.
5. Регулярний моніторинг стану кожного компонента.

Ключові елементи моделі такі:

- інтегрованість (жоден із сегментів не працює окремо – усі частини підтримують одна одну);
- баланс (ефективність можлива лише за умови рівномірного розвитку всіх компонентів);
- гнучкість (модель адаптивна до особистих, командних і організаційних цілей);
- циклічність (постійне повернення до переоцінки та вдосконалення кожного елементу).

Модель МакГі активно використовується в коучингу, управлінні персоналом, освітньому середовищі та особистісному розвитку. Вона допомагає побачити цілісну картину ефективності, а не лише концентруватися на продуктивності або задачах.

Приклад, що показує, як модель «Коло ефективності» допомагає структурувати роботу,

виявити слабкі місця і збалансувати особисте або командне навантаження для досягнення кращих результатів.

Соціальна сфера (НУО або соціальні служби). Виникає така ситуація: Центр підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) стикається з неефективною обробкою запитів. Фокус: надання адресної підтримки жінкам із дітьми, які втекли від війни. Системи: Встановлення CRM-системи для обліку звернень, база контактів партнерів. Дія: Швидке реагування, запровадження чергового персоналу, тренінги з кризового реагування. Відновлення: Психологічна підтримка працівників, сесії супервізії, відгул після чергувань.

Модель «Коло ефективності» інтегрує в собі найкращі ідеї з класичних і сучасних концепцій тайм-менеджменту, таких як методи постановки цілей SMART, принципи пріоритетності за Айзенхауером, ідеї безперервного вдосконалення за Демінгом. Водночас вона додає власний акцент на циклічність і усвідомленість, що робить її більш гнучкою і відповідною до сучасних реалій. Отже, «Коло ефективності» виступає як комплексний каркас, який можна адаптувати під індивідуальні особливості і життєві ситуації, що робить його унікальним інструментом у системі тайм-менеджменту.

Курбанова Х. Ш.,

Грень Л. М.

Туркменістан

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНОЇ ГАЛУЗІ

Постійно зростаючі вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців технічної галузі зумовлюються низкою факторів, зокрема: зростання наукоємних виробництв, що потребує висококваліфікованого персоналу; інтенсивне зростання обсягу науково-технічної інформації, яке вимагає необхідність постійної самоосвіти і самовдосконалення, що потребує від фахівця значних часових, фізичних і психічних ресурсних витрат; скорочення термінів дії існуючих виробничого обладнання та швидка зміна технологій, що потребує від фахівця здатності швидко їх опанувати, здатності адаптуватися до нових умов, прояву професійної мобільності тощо.

Ці та інші обставини вимагають ґрунтовної фундаментальної професійної підготовки майбутнього фахівця, що зумовлює необхідність пошуку нових педагогічних підходів, освітніх технологій і змісту професійної підготовки сучасного фахівця, у тому числі хіміка-технолога.

Важливість професійної підготовки хіміка-технолога для розвитку соціальної сфери полягає у формуванні фахівця, здатного не лише забезпечувати промисловий прогрес, а й активно впливати

на якість життя, екологічну безпеку, охорону здоров'я та соціальну відповідальність підприємств. Щодо екологічної безпеки та охорони здоров'я, то хіміки-технологи впроваджують безпечні технології, які знижують викиди шкідливих речовин, розробляють екологічно чисті матеріали (біорозкладні упаковки, безпечні барвники тощо), що покращують довкілля та здоров'я населення. Фахівці у сфері хімічних технологій мають розуміти етичні, правові та соціальні наслідки своїх рішень. Професійна підготовка включає знання з техніки безпеки, охорони праці, інклюзивності у виробництві, що впливає на умови праці персоналу. Хіміки-технологи беруть участь у розробці лікарських засобів, антисептиків, побутової хімії, яка впливає на повсякденне життя та доступ до базових соціальних благ. Професійно підготовлений хімік-технолог може бути тренером, консультантом, викладачем, який поширює знання про хімічну безпеку серед населення та вразливих груп. Сучасна підготовка передбачає залучення жінок у STEM-галузі, формування безбар'єрного середовища у навчанні та роботі. Технологічні розробки мають враховувати потреби різних соціальних груп, включно з людьми з інвалідністю.

Отже, професійна підготовка хіміка-технолога є критично важливою для сталого розвитку соціальної сфери, оскільки поєднує технологічну експертизу з усвідомленням соціального впливу, забезпечує екологічну та побутову безпеку, підтримує інклюзію та формує відповідальну модель поведінки підприємств.

*Макаренко Л. П.,
Шаполова В. В.
м. Чугуїв, Україна*

ВИКЛИКИ В РОБОТІ МЕДІАТОРА В ЧАСИ ВІЙНИ ТА ЗМІНЮВАНОВОГО КОНТЕКСТУ

Вже не перше століття науковці у своїх працях досліджують питання динаміки конфліктів в різних сферах життєдіяльності людей. Конфлікт - це природне і нормальне явище. У кожній організації, групі, команді, яка прагне досягнення своїх цілей, конфлікт не минутий. Звісно, конфлікт можна уникати, або запобігти, або спровокувати, проте найнебезпечнішим є невирішений конфлікт – він може призвести до розпаду групи, команди, руйнування зв'язків між людьми та організаціями, погіршити психологічний клімат, знизити продуктивність та якість продукту або надання послуги тощо. Це впливає як на результат роботи певної групи, так може і вплинути на роботу організації [1].

Дієвим способом вирішення конфліктів є медіація. Це позасудова добровільна, конфіденційна, структурована процедура, під час якої сторони за допомогою медіатора

(медіаторів) намагаються запобігти виникненню або врегулювати конфлікт (спір) шляхом переговорів[2].

Воєнні дії на території України призвели до глибоких соціальних трансформацій, руйнування соціальних зв'язків, зростання недовіри і конфліктності всередині громад. В цих умовах медіація, особливо соціальна медіація, стає не лише інструментом вирішення окремих суперечок, а й механізмом збереження соціальної цілісності та підтримки стійкості громад.

Військовий стан значно ускладнює традиційні підходи медіатора, вимагаючи нових стратегій та методів роботи. Успішна медіація вимагає високого рівня експертизи, гнучкості та стійкості від медіаторів та всіх залучених сторін. Складні конфлікти цих часів потребують особливої майстерності. Медіатори мають бути готові до цих викликів, щоб сприяти діалогу та трансформації відносин.

Отже, можна виділити такі основні виклики в роботі медіатора з громадами під час війни включають:

Травматизація громади як цілого. Соціальні конфлікти часто мають не лише індивідуальне, а й колективне підґрунтя. Медіатор має враховувати травму втрат, переміщення, руйнування звичного укладу життя.

Забезпечення фізичної та інформаційної безпеки учасників та процесу в цілому. Критично важливо гарантувати безпеку всіх учасників процесу медіації та діалогу, особливо в зонах активних бойових дій. Під час підготовки та проведення обов'язково потрібно тримати в фокусі фізичну та інформаційну безпеку всіх учасників процесу, та збереження інформації під час он-лайн спілкування.

Управління невизначеністю та швидке реагування. Медіатори мають вміти працювати в умовах високої невизначеності, де інформація може бути ненадійною або обмеженою. Необхідність швидко реагувати на зміни ситуацій, часто приймаючи рішення в умовах обмеженого часу та інформації.

Дисбаланс сил. Усередині громад з'являються протиріччя між різними групами — переселенцями та місцевими жителями, ветеранами бойових дій і цивільними, громадськими активістами і владою. Медіатори мають враховувати можливу нерівність сил між сторонами конфлікту та працювати над збалансуванням цього процесу.

Динамічність процесу та конфлікту. Медіація під час війни повинна бути надзвичайно гнучкою та адаптивною. Ситуація та контекст можуть стрімко змінюватися, впливаючи на позиції сторін та їхню готовність до переговорів. Це потребує множинних сценаріїв та планів дій для різних можливих розвитків подій.

Робота з травмою та управління напругою. Війна спричиняє високій рівень емоційної напруги та глибокі травми, які впливають на здатність всіх учасників процесу до конструктивного діалогу. Медіатор має враховувати це і повинен відслідковувати прояв травми в учасників, й у себе та вчасно на це реагувати.

Гнучкість форматів. Готовність медіатора змінювати формати зустрічей – від прямих переговорів до човникової дипломатії, залежно від ситуації.

Врахування контексту. Медіація має враховувати постійні зміни навколо учасників процесу та медіації, а також їхній вплив на конфлікт. Медіатору потрібно постійно використовувати всі інструменти та методи аналізу контексту на всіх етапах медіатора.

Соціальна медіація в умовах війни повинна також інтегрувати кризову психологічну допомогу, розвивати навички фасилітації групової динаміки, підтримувати принципи інклюзивності та гідності. Подальші дослідження мають бути спрямовані на експертне вивчення ролі медіатора у відновленні соціального капіталу та зміцненні громадянської взаємодії після війни та розробку моделей колективної реабілітації громад через медіацію.

Література:

1. Навчальний посібник. Медіаційні навички для працівників закладів соціальної сфери та сфери охорони здоров'я, Deutsch, 2021.
2. Про медіацію: Закон України від 16.11.2021 р. № 1875.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text>
3. Басова І. (2024) MEDIATION IN CONDITIONS OF MARTIAL STATE,
<file:///C:/Users/38097/Downloads/3346-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-4136-1-10-20240730.pdf>

*Перевалова Л. В.
м. Харків, Україна*

ДЕРЖАВНА МОЛОДІЖНА ПОЛІТИКА ТА СОЦІАЛЬНИЙ ЗАХИСТ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

На сучасному етапі розвитку української держави зростає роль соціального захисту вразливих верств населення. Особливо це стосується молоді. Соціальні проблеми молоді зазнають загострення не тільки в Україні, а й у багатьох країнах світу: здобуття освіти і працевлаштування, зниження рівня життя та доходів, збільшення долі молоді серед безробітних та інші. Особливо ці

проблеми посилились серед української молоді під час війни. За даними Міністерства молоді та спорту України близько 40% молодих людей вимушено змінили своє постійне місце проживання після 24 лютого 2022 року, близько 2 млн. осіб є внутрішньо переміщеними, така ж кількість виїхала за межі України.

Закон України «Про основні засади молодіжної політики» (27.04.2021 р.) визначає, що молодь – це молоді особи віком від 14 до 35 років, які є громадянами України, іноземцями та особами без громадянства, які перебувають в Україні на законних підставах (ст.1).

Однак, слід звернути увагу, що соціально-демографічна група «молодь» не є однорідною, до неї відносяться інші групи, які мають свої особливості та специфіку, що залежить від віку, соціального становища, перебування у складних життєвих обставинах тощо. Наприклад, молоді особи одночасно можуть мати статус неповнолітньої особи, дитини, дитини-сироти або дитини, позбавленої батьківського піклування, особи з інвалідністю або дитини з інвалідністю, особи з інвалідністю з дитинства, малозабезпеченої, безпритульної, бездомної, внутрішньо переміщеної особи тощо. Серед таких осіб можуть бути учні, студенти, аспіранти, молоді працівники, особи із сімейними обов'язками та багато інших.

Держава, розробляючи програми соціального захисту молоді, повинна враховувати фізичний, соціальний, психологічний розвиток молодої людини, її освіту та професію, активну участь у суспільному житті.

Метою державної молодіжної політики є створення умов для самореалізації та розвитку потенціалу молоді в Україні, підвищення рівня її самостійності та конкурентоспроможності, забезпечення активної участі молоді в суспільному житті.

Однак, необхідно враховувати, що на сучасному етапі на соціальний захист молоді в Україні впливає триваюча військова російська агресія проти нашої держави та активні бойові дії, економічні проблеми, з якими стикається країна, та негативні демографічні тенденції. Ці чинники призвели до значних соціальних та економічних проблем для молодих людей, включаючи високий рівень бідності та безробіття, недостатній доступ до освіти та охорони здоров'я та соціальну відчуженість. Тому система соціального захисту в Україні потребує вирішення цих особливостей, щоб забезпечити ефективну підтримку молоді, створення умов їх соціального становлення та розвитку.

Пономарьова Л. М.,

Гура Т. В.

м. Харків, Україна

ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ

У сучасному інформаційному суспільстві цифрові технології активно впливають на всі аспекти соціалізації молоді. Онлайн-взаємодія стала не лише нормою, а й основним каналом формування емоційно-соціальних навичок. У зв'язку з цим особливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) — здатності усвідомлювати, розпізнавати та регулювати емоції в міжособистісному просторі, особливо, в цифровому середовищі.

Емоційний інтелект, за Д. Гоулманом, включає п'ять ключових компонентів: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Ці компоненти критично важливі в умовах домінування цифрової взаємодії, яка часто позбавлена невербального контексту, глибини емоцій і безпосереднього зворотного зв'язку.

Останні дослідження свідчать, що соціальні мережі чинять подвійний вплив на емоційний розвиток особистості. З одного боку, вони сприяють розвитку соціальної активності, групової підтримки, вмінням висловлювати свої емоції. З іншого боку, неконтрольоване перебування в онлайн-просторі може привести до поверхневого спілкування, зниження емпатії, підвищеної тривожності, емоційного вигорання та залежності від зовнішнього схвалення. Явище FOMO (від англ. *Fear of Missing Out*) – страх щось пропустити – стало масовим серед молоді та негативно впливає на їх емоційну стабільність. Особливо це стосується вразливих категорій населення — підлітків і студентів.

Аналіз досліджень вказує на те, що традиційні методики вимірювання ЕІ не враховують специфіку онлайн-взаємодії: емоції передаються через текст, емодзі, гіфки, затримку зворотного зв'язку. Пропонується оновлення підходів до діагностики емоційної компетентності — з використанням цифрових сценаріїв, чат-ботів, симуляційних інструментів.

Водночас розроблено низку соціально-гуманітарних технологій, які сприяють розвитку емоційного інтелекту саме в цифровому середовищі. Це мобільні застосунки для емоційного моніторингу, онлайн-програми соціально-емоційного навчання (SEL), інтерактивні тренінги для молоді. Практика свідчить про позитивний ефект від їх використання — зниження рівня емоційної нестабільності, покращення навичок регуляції та рефлексії.

Результати досліджень українських науковців також підтверджують актуальність цієї теми.

На їх думку, молодь виявляє потребу в психологічному супроводі онлайн-активності. Використання освітніх цифрових інструментів і методик дає змогу сформувати більш зрілу емоційну поведінку навіть в умовах віртуального середовища.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту в умовах цифрової соціалізації є не лише психологічним, а й міждисциплінарним завданням. Інтеграція ІТ-рішень, педагогічних підходів і гуманітарного змісту дає змогу формувати емоційно компетентне молоде покоління, здатне до критичного мислення, усвідомленої комунікації та стійкості в цифрову добу.

Література:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
2. Демчук В. Вплив електронних соціальних мереж на розвиток емоційного інтелекту підлітків // *Актуальні питання розвитку науки та освіти: матеріали X міжнар. наук. конф.* (м. Львів, 9–10 грудня 2023 р.) / Львівський науковий форум. Львів, 2023. С. 100–101.
3. Kumar, G. The Impact of Social Media on Social Skills and Emotional Intelligence among Young People // *Journal of Education and Technology (JET)*. URL: <https://jetjournal.us/index.php/journals/article/view/546> (дата звернення: 16.04.2025)
4. Audrin, C., Audrin, B. Emotional Intelligence in Digital Interactions – A Call for Renewed Assessment // *Personality and Individual Differences*. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112613> (дата звернення: 16.04.2025)

Пуляєва Д. Г.,
Грибко О. В.
м. Харків, Україна

ДІЯЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ МІСЦЕВОГО РІВНЯ У ШВЕЦІЇ: НАПРЯМИ РОБОТИ ТА СФЕРИ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

У більшості західних країн в середині ХХ ст. склалася і успішно діє система соціальних працівників, яка обслуговує всі групи населення, як за місцем проживання, так і на підприємствах, в організаціях, групах. Їх головний принцип – не лише надавати допомогу, а повернути людину до нормальних умов життя, тобто за можливості допомогти людині допомогти собі самостійно.

Професія соціального працівника виникла ще на початку ХХ ст., але особливого розвитку набула в лише в 40-50-х роках, коли питання соціальної політики, розвитку та добробуту висунулися в західних країнах на одне з перших місць у загальних політичних пріоритетах [1].

Завдяки діяльності соціальних працівників місцевого рівня уряди країн щороку мають змогу зекономити мільйони доларів, що досягається за рахунок:

- зниження витрат на госпіталізацію та стаціонарне лікування хворих;
- зниження витрат на утримання будинків для людей похилого віку;
- попередження кримінальних злочинів та скорочення витрат на утримання злочинців у в'язницях;
- повернення до повноцінного життя колишніх в'язнів;
- захист людей від розлучень попередження жорсткого поводження з дітьми та покарання батькам за ці дії;
- зниження безробіття за допомогою консультування та пошуку нових робочих місць [2; 3].

Наприклад, глава 4 Закону Швеції про соціальне забезпечення регулює право фізичної особи на отримання соціальної допомоги. Особи, які не здатні самі забезпечити свої потреби або організувати їх забезпечення будь-яким іншим способом, мають право на отримання допомоги від Ради із соціального забезпечення на підтримку свого існування (засоби до існування, «försörjningsstöd») або на підтримання свого життєвого рівня. Органи місцевого самоврядування зобов'язані надати соціальну допомогу незалежно від власного фінансового становища, а відмова у розгляді заяви про соціальну допомогу через брак коштів є незаконною [2].

Таким чином, можна стверджувати, що в Швеції переважає державна модель організації соціального захисту. Характерними ознаками цієї моделі є:

- основне значення універсальної державної системи базового захисту;
- наявність додаткового компонента системи соціального захисту страхового характеру;
- допоміжна роль муніципалітетів і приватних соціальних служб у сфері соціальної допомоги особам, які опинились у складних життєвих обставинах. Однак у цілому роль приватних соціальних служб у сфері соціального захисту залишається незначною. Місцеві органи влади Швеції уповноважені стежити за виплатою соціальної допомоги, дотриманням мінімального гарантованого доходу (матеріальна безпека), а також за роботою місцевих соціальних служб.

В Україні є свої позитивні тенденції у сфері організації соціальної роботи, але застосування досвіду Швеції може сприяти вдосконаленню системи щодо розподілу відповідальності на державному та місцевому рівні (особливо тих соціальних питань, вирішення яких гарантує держава, а відповідальність за неналежне вирішення покладено на місцеву владу).

Література:

1. Дерєга В.В. Соціальна та гуманітарна політика. URL : <http://buklib.net/books/35821>
2. Andren, T & Gustafsson, B. (2004). Patterns of social assistance receipt in Sweden. International

Journal of Social Welfare, 13 (1), 55 – 68.

3. Shanks, E., & Mejdell Bjerland, G. (2023). Privatizing the central core of social work. Exploring the use of agency social workers in the Swedish social services. *Nordic Social Work Research*, 13 (1), 50 – 62. DOI : <https://doi.org/10.1080/2156857X.2021.1918226>

Секція 5.

Психологічні основи ментального здоров'я, розвитку, освіти та самореалізації особистості

Бабаніна І. М.,

Гура Т. В.

м. Харків, Україна

**ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ**

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем соціальної нестабільності – війнами, політичними кризами, економічною невизначеністю, масовими міграціями та глобальними загрозами зростає ризик в порушенні ментального здоров'я населення.

Українське суспільство потребує розвитку вмінь протистояти соціальним загрозам, справлятися з життєвими труднощами, підтримувати власну мотивацію до особистісного розвитку. Іншими словами, особистість має бути здатною долати перешкоди, контролювати ризики та зберігати психологічну стійкість, особливо зараз, після повномасштабного вторгнення, яке зруйнувало звичне життя українців та призвело до численних особистісних проблем та погіршення добробуту українців. Тому здатність людини до психологічної стійкості та відновлення ментального здоров'я набуває особливої актуальності та привертає увагу дослідників.

Метою нашого дослідження є аналіз феномену психологічної резилієнтності як ресурсу збереження ментального здоров'я особистості в умовах соціальної нестабільності, виявлення її ключових компонентів та чинників її формування.

Згідно з визначенням, прийнятим ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Психологи трактують поняття «резильєнтність» («resilience») - пластичність, стійкість, невразливість), маючи на увазі внутрішні ресурси, що допомагають справлятися зі стресом і труднощами та розкрити причини різної здатності людей долати їх.

Аналізуючи поняття «резильєнтність», які представлені в працях як зарубіжних науковців: С. Лютара, А. Мастена, Дж. Річардсона, О. Фріборга та ін., вітчизняних науковців: Г. Лазоса, О. Хамініч, О. Кокуна та ін., зазначимо, що резильєнтність розуміється як особистісна характеристика, внутрішній ресурс і водночас процес, що виявляється через систему поведінкових, когнітивних та емоційних стратегій подолання складних життєвих обставин. Її основна мета – підтримка життєвих

функцій та внутрішньої рівноваги. Ця здатність має структурно-динамічний характер і формується під впливом як фізіологічних, так і соціально-психологічних чинників. Резильєнтність є унікальною властивістю людини, яка дозволяє протистояти стресовим факторам, зберігати психічну стійкість та сприяє розвитку «психологічного імунітету», що забезпечує збереження як ментального, так і фізичного здоров'я [1,2].

Ю. Паскевська запропонувала складові структури резильєнтності, як чинника збереження психічного здоров'я: когнітивна гнучкість та рефреймінг; ресурсні емоційні стани; зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; ефективні стратегії копінгу; соціальна компетентність. Вона доводить, що коли особистість, незважаючи на складні життєві обставини, зберігає когнітивну гнучкість, це підвищує її здатність контролювати емоційні реакції та уникати надмірної фізіологічної напруги. За умови адекватного емоційного реагування особистість, в першу чергу, буде шукати раціональні шляхи вирішення проблем, зокрема, й за допомогою соціальної підтримки [2].

На базі досліджень резильєнтності, проведених Дж. Річардсоном, А. Мастеном та Г. Лазос, були виділені фактори резильєнтності, тобто це ті «цеглинки», з яких будується здатність людини бути стійкою та відновлюватися. До них відносяться: ефективний холдинг у дитинстві; якість виховання; тісні стосунки із дорослими у дитинстві; наявність близьких друзів та романтичних партнерів; інтелектуальний розвиток та навички розв'язання проблем; соціальна підтримка; оптимізм; самоефективність; самоконтроль, саморегуляція емоцій; здатність до планування діяльності; мотивація успіху; активні копінги, що сприяють розв'язанню проблеми; висока і адекватна самооцінка; життєстійкість; позитивний настрій; віра, надія, сенс життя; ефективність у стосунках з сусідами і колегами. Завдяки розвинутій резильєнтності досягаються стани: адаптивності до мінливих обставин життя; стресостійкість; психологічне благополуччя; успішність у провідній діяльності [2].

Серед ключових стратегій розвитку резильєнтності розглядаються: розвиток самоусвідомлення (здатність розпізнавати власні емоції, мотиви та реакції, що сприяє кращій орієнтації в складних ситуаціях); емоційна саморегуляція (навички керування імпульсами та негативними емоціями для збереження емоційної рівноваги); розвиток емпатії (уміння розуміти почуття інших і проявляти підтримку, що покращує комунікацію та знижує конфліктність); самомотивація (здатність зберігати цілеспрямованість і ентузіазм у складних умовах, фокусуючись на майбутньому); соціальні навички та комунікація (формування ефективної взаємодії, конструктивних стосунків і вирішення конфліктів, що забезпечує підтримку в кризових ситуаціях); когнітивне переосмислення (зміна сприйняття ситуацій з фокусом на можливості замість загроз, що сприяє адаптації й оптимізму) [3].

У сучасних умовах військового стану, економічної нестабільності та глобальних загроз особистості психологічна резильєнтність є ключовим чинником збереження ментального здоров'я, адже як внутрішній ресурс і динамічний процес вона сприяє адаптації, відновленню й підтриманню психологічної рівноваги. Резильєнтність допомагає зберігати мотивацію, цілісність і оптимізм у кризових ситуаціях. Отже, розвиток резильєнтності – це не просто перевага, а необхідна умова збереження ментального здоров'я та здатності повноцінно жити попри виклики сучасного світу.

Подальші дослідження пропонується зосередити на виявленні спільних особливостей резильєнтності у різних категорій людей, що постраждали від складних обставин. Отримані теоретичні знання та емпіричні дані можуть стати основою для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності у конкретної категорії людей.

Література:

1 Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Випуск 64. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків. С. 62-81.

2 Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус: Загальна психологія. Історія психологія*. 2020. Випуск 14. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Одеса. С. 110-116.

3 Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: *практичний посібник*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ. 2022. 128 с.

Бахмутська В. О.,

Підбуцька Н. В.

м. Харків, Україна

ВПЛИВ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

Сучасне суспільство дедалі більше зосереджується на проблематиці ментального здоров'я. Особливо актуальним є питання того, як саме міжособистісні стосунки впливають на психологічний стан людини. Наразі увагу дослідників привертають деструктивні форми взаємодії, зокрема співзалежні стосунки.

Взагалі термін «співзалежність» вперше з'явився в колах наркоманів для опису

односторонніх стосунків, які поглинаються та контролюються залежністю людини. Пізніше воно набуло популярності та стало скороченням для будь-яких стосунків, які сприяють розвитку залежності [1, с.11].

Співзалежність можна визначити як певну модель поведінки, за якої людина реагує на деструктивні дії іншого, водночас поступово руйнуючи саму себе. Як наслідок, людина навіть не усвідомлює, наскільки це впливає на її психологічне благополуччя. Натомість американська письменниця Мелоді Бітті надає своє визначення співзалежності: «співзалежною особою є людина, яка дозволяє поведінці іншої людини впливати на себе, а також одержима контролем над поведінкою іншої людини» [2, с.55].

Однією з найважливіших сфер, у яких проявляється співзалежність, є саме сімейні, романтичні або любовні стосунки. У цьому випадку взаємний вплив є природним і навіть неминучим, адже партнери постійно взаємодіють один з одним. Проте дуже часто такі стосунки набувають патологічного характеру, коли замість підтримки виникає залежність.

Співзалежні стосунки - це поступове «розчинення» людини в партнері: одна або обидві сторони емоційно залучені до межі самознецінення, опікуючи партнера і нехтуючи власними потребами, витрачаючи надмірну кількість ресурсів, що призводить до самозречення.

Такий тип взаємодії негативно впливає на ментальне здоров'я. Його можна визначити як стан внутрішнього благополуччя, основу гарного самопочуття, стан щастя, задоволення від життя та умови для розвитку. Ментальне здоров'я охоплює здатність людини адаптуватися до життєвих змін, регулювати емоції, зберігати стабільність у стосунках і досягати особистісних цілей [3].

Співзалежні особи часто ідентифікують себе через інших людей, тим самим живуть через їхні потреби та проблеми, жертвують своїми інтересами та бажаннями заради збереження стосунків. З часом це призводить до внутрішнього виснаження: життя стає замкненим колом провини, страху та емоційного напруження. Внаслідок цього формується хронічний стрес, який поступово виснажує психіку.

Також у таких стосунках відчутна емоційна нестабільність. Співзалежна людина переживає часті перепади настрою, перебуває в стані «емоційних гойдалок». Також відбувається внутрішній конфлікт між прагненням допомогти і почуттям образи чи пригнічення. Самооцінка у людини зазвичай занижена, а ідентичність розмита – вона не відчуває себе окремою особистістю, що збільшує ризик розвитку тривожних та депресивних станів.

З часом така динаміка спричиняє відсторонення від самого себе: втрачаються інтереси, цілі, захоплення, сенс життя. Людина відчуває апатію, спустошення та безсилля. Часто з'являються й соматичні прояви - хронічний головний біль, порушення сну чи апетиту, і зниження імунітету в цілому. Все це є наслідками порушення психоемоційного балансу, викликаного надмірним фокусом

на іншому і нехтуванням собою.

Ще важливо зазначити, що співзалежність гальмує самореалізацію – процес розкриття свого внутрішнього потенціалу, розвитку здібностей і досягнення цілей, що відповідають глибинним цінностям особистості. В умовах співзалежних стосунків уся енергія людини спрямована не на зростання, а на «порятунок» партнера. Така людина часто відкладає свої мрії «на потім», вважаючи, що не має на них права або що спочатку потрібно «врятувати» іншого.

У співзалежних стосунках людина постійно пристосовується до умов життя і настрою свого партнера, що пригнічує її власну ініціативу та творчу активність. Навіть маючи здібності чи прагнення, вона може не реалізовувати їх через страх бути відкинутою, а також через почуття сумнівів у власній цінності. Замість розвитку з'являється застій, невдоволення собою та життям, що лише посилює виснаження.

Водночас у співзалежних стосунках страждає не лише кожен із партнерів окремо, але й сама якість стосунків як цілісної системи. Знижується рівень щирого спілкування, бо партнери не завжди можуть говорити про свої справжні почуття. Часто відбувається так, що один із партнерів боїться образити іншого або, що ще гірше, - втратити його, тому замовчує свої невдоволення. Усе це призводить до відстороненості: пара ніби «разом», але насправді відчуття довіри та тепла вже немає. У таких умовах створюється ґрунт для накопичення образ, розчарування та маніпуляцій.

Щодо самореалізації пари як єдиної одиниці – вона також опиняється під загрозою. У здорових стосунках партнери надихають один одного, планують майбутнє, розвивають спільні інтереси. У співзалежних парах навпаки – всі рішення відкладаються, немає простору для реалізації цілей та подальшої перспективи. А все через те, що вся енергія і ресурси витрачаються на ревності, тривогу та страхи. Замість того, щоб «окриляти» й бути джерелом сил, такі стосунки виснажують обох, залишаючи певне відчуття безвиході.

Таким чином, співзалежні стосунки значно знижують рівень ментального здоров'я: людина не відчувається вільною, щасливою та емоційно стабільною. Також унеможлиблюється самореалізація – цілі та саморозвиток відсуваються на другий план, поступаючись при цьому потребам партнера.

Література:

1. Іванченко, М. Т. (2024). Взаємозв'язок співзалежності та самооцінки у жінок.
2. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе / Мелоді Бітті; пер. з англ. І. Возняка. — Х. : Віват, 2024. — 304 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).
3. Кріль, Т. В. ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ. Рекомендовано

до розміщення в електронних сервісах Львівського державного університету внутрішніх справ, 188.

Безкоровайна І. В.,

Штученко І. Є.

м. Київ, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Актуальність теми. Інтенсивний розвиток цифрових технологій призвів до зростання залежності від інтернету, що дедалі частіше впливає на якість міжособистісних відносин, зокрема подружніх. Інтернет-залежність може знижувати рівень емоційної близькості, погіршувати комунікацію між партнерами та зменшувати загальну задоволеність шлюбом. Вивчення взаємозв'язку між цими феноменами є актуальним для сучасної психологічної науки.

Вивченням даної проблематики займалися наступні науковці: Т. Алексеєнко, О. Бондарчук, Г. Дворецької, Л. Орбан-Лембрик, О. Бартків, К. Давіденко, Е. Anderson, М. Griffiths, D. Kuss, С. Kagitcibasi, Y. Jeong.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні характеру взаємозв'язку між задоволеністю шлюбом та інтернет-залежністю у подружніх відносинах.

Методи дослідження. Для дослідження було використано наступні методики: «Тест на інтернет-залежність» (К. Янг в адаптації В.А. Лоскутової), «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко), «Суб'єктивна оцінка близькості в стосунках» (PAIR).

Виклад основного матеріалу. У процесі дослідження важливо окреслити ключові поняття, що лежать в основі досліджуваної проблематики. Поняття «залежність», у контексті Інтернет-залежності, О. Бартків визначає як «надмірне, неконтрольоване використання Інтернету, що призводить до порушення повсякденного функціонування особистості, зокрема у міжособистісній та сімейній сферах». З іншого боку, «задоволеність шлюбом» на думку Л. Орбан-Лембрик — це емоційна оцінка подружнього життя, яка відображає ступінь реалізації очікувань, потреб і цінностей у шлюбі. Вона включає такі компоненти, як емоційна близькість, підтримка, сексуальна гармонія, спільні цілі та цінності, здатність до ефективного вирішення конфліктів. Таким чином, у контексті подружніх стосунків, Інтернет-залежність може виступати як фактор, що негативно впливає на емоційний клімат у сім'ї та знижує рівень задоволеності шлюбом.

Основні результати. У результаті дослідження виявлено зворотній зв'язок між рівнем

інтернет-залежності та задоволеністю шлюбом. У парах, де один або обидва партнери мають високий рівень інтернет-залежності, спостерігається зниження рівня емоційної близькості, зростання конфліктності та незадоволеність стосунками. Найсильніші негативні зв'язки спостерігаються між інтернет-залежністю та сексуальною близькістю, емоційною близькістю та рекреаційною близькістю партнерів.

Виявлені наступні особливості досліджуваних з високим рівнем інтернет-залежності: погіршення якості спілкування з партнером, зниження рівня участі в спільних активностях та уникнення вирішення конфліктних ситуацій. Інтернет-залежні особи демонструють схильність до емоційної віддаленості у стосунках, віддаючи перевагу віртуальному спілкуванню перед реальною взаємодією з партнером.

Натомість досліджувані з низьким рівнем інтернет-залежності мають вищу задоволеність різними аспектами подружнього життя — від сексуальної до побутової сфери. Отримані дані демонструють, що пари без інтернет-залежності значно більше часу проводять у спільному дозвіллі поза інтернетом, більше спілкуються на особисті теми та разом виконують домашні обов'язки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Встановлено, що інтернет-залежність є чинником, що негативно впливає на задоволеність шлюбом. Ці результати свідчать про необхідність профілактичної та консультативної роботи з подружніми парами, зосередженої на розвитку здорової цифрової поведінки та покращенні емоційної взаємодії. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз гендерних відмінностей у цьому контексті, а також вивчення ролі соціальної підтримки у зниженні негативного впливу інтернет-залежності.

*Бутенко Є. В.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ УЧАСНИКІВ ТІЛЕСНООРІЄНТОВАНИХ ТРЕНІНГІВ

Сучасна психологія характеризується приділенням все більшої уваги не лише когнітивному або вербальному аспекту розвитку людини, але й тілесному її досвіду. Актуальним стає проведення тілесноорієнтованих тренінгів, які є видом психотерапевтичної чи особистісно-розвивальної роботи, що передбачає глибоку взаємодію з тілом як інструментом емоційного самовираження, самопізнання та трансформації. Ключовою особливістю такого інструменту є те, що учасники тренінгів проходять шлях не лише зовнішніх, але й внутрішніх та, відповідно, емоційних

трансформацій. У процесі проходження тілесноорієнтованих тренінгів вдається значно вплинути на емоційну сферу учасників, допомагаючи вирішувати низку актуальних емоційних проблем. Тому аналіз емоційної сфери учасників таких тренінгів набуває особливого значення.

Тілесноорієнтовані тренінги можна вважати і сукупністю, і складовою тілесних практик, які охоплюють різноманітні методи та підходи, що передбачають покращення психічного стану й адаптацію особистості до певних стресових ситуацій. Завдяки таким методам вдається розкрити та розв'язати конфлікти між фізичним й психічним станом людини, допомогти забезпечити її гармонійне функціонування, регулювати стрес, а також в цілому покращити психічний стан. Основна ідея тілесноорієнтованих тренінгів, як і інших тілесних практик пов'язана з тим, що стрес може впливати на тіло, тому тілесні реакції мають різноманітні фізичні прояви. Такі практики надають можливість зменшити напругу та, разом з тим, покращити усвідомлення тілесних почуттів [1].

Сьогодні існує низка різновидів тілесних практик, а також в цілому методів тілесноорієнтованої психотерапії, які передбачають роботу над структурою тіла, забезпечення тілесного усвідомлення та нервово-м'язової релаксації, крім того, можуть бути використані також східні методи, такі як хатха-йога. Усі вони пов'язані з тим, що спрямовані на те, аби навчити людину правильно використовувати своє тіло та гармонійно задіювати м'язи. Саме звичка неправильно використовувати своє тіло стає причиною того, що людина має певні порушення функціонування організму, які проявляються і в емоційній сфері. Людина сприймає такі звички як природні, тому не здатна з ними впоратись самотійно. Враховуючи це, тілесноорієнтовані практики, а також тілесноорієнтований тренінг, як їх сукупність, спрямований на те, аби допомогти їх подолати, тим самим покращуючи у тому числі й емоційну сферу [2].

Розглянемо детальніше особливості тілесноорієнтованого тренінгу. Вони передбачають використання різних тілесних практик, а також є одним із основних проявів тілесноорієнтованої психотерапії. Передбачається робота з психологічними проблемами клієнтів, у тому числі й емоційними, використовуючи для цього тілесні вправи та тілесний контакт. Вважається, що тіло є «дзеркалом» емоцій, оскільки емоції здатні зберігатись у тілі, навіть якщо людина це не усвідомлює. Носіями емоційної історії є м'язова напруга, постава, дихання, тому, як вже було зазначено попередньо, завдяки використанню спеціальних методів вдається розкрити проблеми, пов'язані з заблокованими або витісненими емоціями та почуттями, зменшуючи їх негативний вплив на психічний стан людини [4].

Серед основних технік тілесноорієнтованої терапії, які можуть бути використані на тілесноорієнтованих тренінгах, відмітимо дихальні практики, які дозволяють забезпечити регуляцію психоемоційного стану за допомогою дихання. Можуть бути використані такі методи, як

психогімнастика та релаксаційні вправи, наприклад – вільні рухи під музику або спонтанна пластика, що забезпечують вивільнення пригнічених емоцій. Використовують також метод тілесного контакту, елементи арт-терапії з тілесним включенням, метод тілесної медитації тощо [2].

Особливо важливо звернути увагу на те, що емоційна сфера учасників тілесноорієнтованих тренінгів завдяки використанню комплексу технік та методів проходить через деякі трансформації, що зрештою допомагає покращити їх психоемоційний стан та вирішити емоційні проблеми. Завдяки участі у таких тренінгах учасники стають емоційно відкритими, оскільки під час терапії вони розкривають та проявляють ті емоції, які у звичайному житті залишаються прихованими. Також збільшується їх потреба в емоційній підтримці. Людина, яка тривалий час уникала емоційного контакту, може пережити своєрідне «емоційне розмороження», завдяки чому актуалізує власні емоційні потреби. Окрім цього, учасники зазвичай відчувають емоційне полегшення, виконавши тілесні практики. Знижується тривожність, покращується настрій, формується більш глибокий контакт з власними почуттями, що зрештою є дуже корисним для особистісного зростання [3].

Таким чином, емоційна сфера учасників тілесноорієнтованих тренінгів характеризується динамічністю, вразливістю та участю у процесі внутрішніх змін. Завдяки використанню тілесноорієнтованих технік вдається відкрити доступ до глибинних емоцій, подолати емоційні проблеми та забезпечити самопізнання. Учасники можуть проходити крізь стан емоційного переживання та «емоційного розмороження», мають підвищену емоційну відкритість, тому дуже важливо враховувати усі психологічні особливості людини та забезпечити належний супровід.

Література:

1. Кулакевич М. Використання методики тілесно-орієнтованої терапії «Колоди» в психологічному відновленні військовослужбовців. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. 2024. №1 (62). С. 10-14
2. Бриндіков Ю. Л. Інноваційні тренінгові методи й техніки в процесі здійснення реабілітації комбатантів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. №60. С. 66-70
3. Бондарєва Л. Навчальний тренінг як засіб професійної підготовки майбутніх менеджерів організацій в економічних університетах.-Київ 2006.-250 с.
4. Тілесно-орієнтована психотерапія: що це і як працює. URL: <https://meclee.com/blog/obshchie/tilesno-orientovana-psihoterapiya-shcho-ce-i-yak-pracyuye>
5. Психологічні основи ментального здоров'я, розвитку, освіти та самореалізації особистості

*Візнюк І. М.,
Долинна А. С.,
Долинний С. С.
м. Вінниця, Україна*

ПСИХОЕМОЦІЙНІ ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Постановка проблеми. Збереження ментального здоров'я стало пріоритетом державної політики України для підтримки стійкості та боєздатності країни. Актуальним є дослідження впливу психоемоційних факторів на функціональний стан організму для відновлення і оптимізації життєзабезпечення населення. Проблему ментального здоров'я українців досліджували (Н. Decker-Voigt, Б. Тітченер, W. Eckhard, С. Максименко, О. Кокун) в контексті психолого-педагогічного підходу, психофізіологічних теорій, системного аналізу, емоційного фону та психосоматичних особливостей. Психоемоційні фактори відіграють важливу роль у визначенні функціонального стану організму людини. В умовах сучасних викликів, таких як стрес, тривога, емоційне виснаження, ці фактори особливо актуальні для підтримки ментального здоров'я населення. Дослідження їх впливу дозволяє зрозуміти, як зовнішні та внутрішні психоемоційні подразники можуть впливати на фізіологічний стан, зокрема на серцево-судинну, нервову та імунну системи. Розробка ефективних підходів до збереження ментального здоров'я, базуючись на цих дослідженнях, є ключовим завданням для забезпечення добробуту громадян та стійкості суспільства в цілому [1 – 2].

Метою тези є дослідження впливу психоемоційних факторів на функціональний стан організму людини щодо розробки заходів для збереження ментального здоров'я населення України.

Виклад основного матеріалу. Постійна небезпека й загроза підвищують рівень тривожності в українців, що посилює ризик переживання за наслідками травматичних подій. Военні дії негативно впливають на психічне здоров'я, спричиняючи насильство та загрозу життю. Для оцінки психоемоційного стану громадян різних вікових груп було застосовано широкий спектр психодіагностичних методик, зокрема діагностику емоційного вигорання за В. Бойком, опитувальники NEWS, PCL-5 та посттравматичного зростання. Результати показали, що респонденти зазнають три основні фази емоційного вигорання: напруження, резистенції та виснаження. При цьому в 23,9% досліджуваних із проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) спостерігаються високі рівні стресу та виражена депресія. В усіх досліджуваних були виявлені різноманітні психічні розлади, включаючи астеничний, тривожно-фобічний, істероформний та депресивний синдроми.

Науковий інтерес зосереджений на генезі психосоматичних порушень в осіб із ПТСР, вивченні

детермінант сприйняття ситуації, впливу особистісних якостей та їхньому зв'язку з емоційним вигоранням. Кореляційний аналіз показав, що 42,1% вигорання обумовлені особистісними характеристиками, а низька здатність до саморегуляції має найбільший вплив. У 23,9% осіб із ПТСР спостерігається депресія, тривожність та зниження адаптаційних здібностей. В осіб із ПТСР емоційне вигорання проявляється в трьох фазах – напруженні, резистенції та виснаженні, з високим рівнем депресії у 23,9% осіб. Психосоматичні симптоми варіюються від головного болю, проблем із травленням та серцем, підвищеної тривожності, порушень сну, апатії та зниження працездатності.

Висновки. Пріоритетними напрямками роботи для запобігання емоційному вигоранню респондентів є реабілітація, організаційно-педагогічна підтримка та психологічна корекція. Основні методи включають формування позитивної самооцінки, підтримку цінностей, навчання управлінню стресом, релаксацію, розвиток комунікативних навичок, регулярний відпочинок та створення сприятливого середовища для обговорення переживань. Всі ці стратегії можуть допомогти зменшити ризик емоційного вигорання і зберегти ментальне здоров'я населення, що й зумовлює перспективи подальших досліджень.

Література:

1. Kokun O.M., Vizniuk, I., Dolynnyi S., Ordatii N., Paikush M., Karimulin R. Diahnostyka posttravmatychnoho syndromu: funktsionalno-vehetatyvnyi analiz sensorynykh system. Original Researches. Emergency Medicine (Ukraine). Vol. 20, № 3, 2024. P.193-202.
2. Kokun O.M., Vizniuk I.M., Paikush M.A., Dolynnyi S.S., Ordatii A.V., Karimulin R.F. Mentalne zdorovia volonteriv: henezys psykhosomatychnykh porushen vumovakh PTSR. Emergency Medicine (Ukraine), 2024; 20(8): 56-64.

*Владімірова С. В.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна*

РОЗРОБКА ІНСТРУМЕНТАРІЮ ВИМІРЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СХИЛЬНОСТЕЙ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У сучасному світі методи професійного вибору, що використовувалися раніше, втрачають свою ефективність. Соціум і сучасні обставини вимагають нових, нестандартних підходів до визначення професійної траєкторії. Процес обмірковування майбутньої професійної діяльності починається у людини ще в дитинстві. Проте, існуюча система освіти часто не забезпечує учням достатнього відчуття залученості до суспільного життя, що згодом ускладнює їхнє професійне самовизначення та вибір майбутньої професії.

Метою даної роботи є аналіз проблеми професійного самовизначення в юнацькому віці та обґрунтування необхідності розробки інструментарію для більш ефективного вимірювання професійних схильностей учнів.

У шкільному віці важливо формувати в учнів такі якості, як самостійність та відповідальність, оскільки це значно полегшує процес вибору професії в подальшому. В юнацькому віці, спираючись на сформовані переконання, погляди, ставлення, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, знання, навички, вміння та установки, особистість обирає напрямок своєї професійної діяльності. Перехід у післяшкільний соціум, розширення соціального простору життєдіяльності, необхідність адаптації до змін зовнішніх умов, пошук і вибір життєвих шляхів, визначення перспектив подальшої освіти – все це створює для молоді людини стресову ситуацію, що супроводжується напругою, енергетичними витратами та ризиком розчарування.

Важливо зазначити, що юнацький вік характеризується появою такої важливої риси особистості, як самоповага, тобто сприйняття себе як індивідуальності. Це період становлення в соціумі та визначення власних меж. Тверда самоповага є необхідною умовою для успішної реалізації планів та цілей, оскільки забезпечує впевненість у собі та своїх діях у ситуаціях конкуренції та самоствердження.

Старшокласники усвідомлюють важливість навчання для майбутньої професійної діяльності, продовження освіти у вищих навчальних закладах та загалом для життєвого успіху. Пізнавальна мотивація в цьому віці може поширюватися як на окремі предмети, так і на цілі їхні цикли. Вибірковість пізнавальних інтересів старших школярів часто зумовлена їхніми життєвими планами. Для мотивації навчальної діяльності старшокласників характерне поєднання широких соціальних та пізнавальних мотивів.

В сучасних умовах результатом професійного самовизначення студентської молоді має бути не лише вузько спрямована професійна спеціалізація, а й готовність до професійного та кар'єрного зростання, навчання протягом усього життя, здатність до самостійного цілепокладання та визначення етапів їх досягнення з оптимальним використанням наявних ресурсів. Найважливішою метою соціально-педагогічної допомоги в цьому контексті є сприяння молодій людині в правильній побудові життя та реалізації особистих планів.

Проблема професійного самовизначення в юнацькому віці є багатогранною та охоплює широкий спектр психологічних, соціальних та педагогічних аспектів. Розробка ефективного інструментарію для вимірювання професійних схильностей є важливим завданням, спрямованим на забезпечення молоді можливостями для свідомого та обґрунтованого вибору майбутньої професії.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку та валідацію конкретних методик і тестів для виявлення професійних схильностей, а також на вивчення впливу різних

соціальних та економічних факторів на процес професійного самовизначення молоді.

Література:

1. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. К. : Вища школа, 2019
2. Ткаченко С. О. Взаємозв'язок мотиваційної спрямованості із смисло- життєвими орієнтаціями та бажанням схвалення у осіб юнацького віку / Ткаченко С. О. Київ, 2019.
3. Взаємозв'язок характеристик особистого та професійного самовизначення студентів <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1518/1/Красношлик%20Ігор%20Юрійович.pdf>

*Войтенко А. О.,
Чебакова Ю. Г.
м. Харків, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Анотація: У цій роботі було досліджено взаємозв'язок між самооцінкою та тривогою та їхній вплив на розвиток особистості. Спираючись на сучасні наукові дослідження, в цій роботі було продемонстровано, що низька самооцінка може бути предиктором тривожності, тоді як тривожність як риса особистості також сприяє погіршенню самосприйняття. Завдяки аналізу наукових робіт було виявлено, що цей зв'язок є двостороннім та залежить від соціальних та когнітивних факторів.

Постановка проблеми: проблема взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою є актуальною, адже обидва чинники мають важливе значення для емоційної стабільності та психічного благополуччя людини. Недостатня увага до розуміння їхнього взаємовпливу у контексті соціальних, когнітивних та нейробіологічних механізмів обмежує розуміння способів ефективної профілактики та корекції психоемоційних порушень.

Метою цієї роботи є проаналізувати існуючі наукові дослідження щодо взаємозв'язку тривожності та самооцінки, виявити механізми їх взаємовпливу, а також підкреслити їхню роль у формуванні психологічного благополуччя особистості.

Дослідженню тривожності та самооцінки відводиться значна роль як в теорії так і на практиці, адже їх вплив розповсюджується на такі важливі сфери як емоційна регуляція, міжособистісні стосунки та психічне здоров'я. Хоч ці два поняття зазвичай вивчались незалежно, наразі все більше досліджень вказують на їх тісний взаємозв'язок та взаємовплив. Самооцінка, яка часто визначається як загальна суб'єктивна оцінка індивідом власності цінності та значущості є

основним чинником особистості, та важливим показником психологічного благополуччя. Вона формується через взаємодію з соціальним середовищем, отримання зворотнього зв'язку, та порівнянням між "Я-реальним" та "Я-ідеальним". Тривога ж являє собою складний психологічний стан, що характеризується емоційним напруженням, хвилюванням та фізіологічним збудженням перед страхом очікуваної загрози [1]. Вона включає в себе багато форм та проявів - від ситуативних проявів до реактивної тривожності. Що тривожність, що самооцінка починають формуватися в ранньому віці та залежать від сімейних стосунків, освітнього осередку та того, як на дитину реагують оточуючі. У статті Voloshok, O. V. (2010). зазначається, що у молодших школярів прослідковується зворотня кореляція між цими показниками: чим вище самооцінка, тим нижчий рівень тривожності та навпаки. [2] Також результати мета-аналізу підтверджують думку про те, що самооцінка не лише корелює з тривогою, а й є її предиктором. А саме в своєму лонгітюдному метааналізі Sowislo, J. F., & Orth, U. виявили, що люди з низькою самооцінкою з більшою вірогідністю матимуть підвищену тривогу. Також з цього дослідження видно, що тривожність також прогнозує нижчу самооцінку, що й демонструє взаємозв'язок цих двох чинників [3]. Отже, ми бачимо, що низька самооцінка робить людину більш вразливою до тривожності. В стресових ситуаціях думки мають негативний характер, що й розташовує до тривожного мислення під час стресових подій. Крім того, припускається, що тривога, особливо реактивна, може поступово руйнувати самооцінку, підсилюючи негативне самосприйняття та власне почуття безпорадності, цей ефект також демонструється в дослідженні Sowislo, J. F., & Orth, U [3].

Також на міжособистісному та віковому походженні тривоги наголошують екзистенціальна та психодинамічні школи, включаючи таких авторів як К. Хортні, Е. Еріксон, ат Г. Салліван. Згідно їх думці - незадоволені потреби в безпеці та приналежності, особливо в дитячому віці, викривлюють уявлення про себе, що підвищує рівень тривожності в дорослому віці. Ця думка підтверджується й у сучасних дослідженнях, а саме - коли люди мають нестійкість стосунки з близькими, ненадійну прив'язаність або недостатньо соціальної підтримки це часто пов'язано з низькою самооцінкою та підвищеним рівнем тривоги. Крім того, дослідження демонструють, що тривожність та самооцінка пов'язані з роботою мозку, а саме, що ці два явища мають спільні нейробіологічні механізми - зокрема, активність у префронтальній корі та лімбічній системі. Порушення регуляції в цих ділянках сприяє як негативній самооцінці, так і підвищеній чутливості до загроз, що в результаті створює таке собі замкнене коло: нижче самооцінка - тим сильніше тривожність та навпаки. [1]

Ще одним важливим моментом є, що не всі форми тривоги є дезадаптивними. Як показав Voloshok, O. V., помірна тривожність виконує як раз адаптивну функцію, мотивуючи людину бути готовою до викликів та уникати небезпеки. Однак, перехід її в надмірну, супроводжується погіршенням емоційної регуляції та погіршенням самосприйняття. Отже,

оптимальний/нормальний рівень самооцінки та тривожності є необхідним для здорового психічного функціонування. [1]

Також цей взаємозв'язок залежить від соціально-культурного тиску, наприклад завищенні очікування від успішності в школі, стандарти до зовнішнього вигляду чи досягнення високих результатів, особливо у дітей та підлітків шкільного віку, може суттєво впливати як на самооцінку так і на рівень тривожності. Дослідження Kaluzhnaya, E. N., & Shevergina, M. V. підкреслює роль академічної успішності та зворотного зв'язку від учителя на формування "Я-концепції" та нормалізації емоційної регуляції у дитини. [2]

Отже, взаємозв'язок між самооцінкою та тривогою є складним процесом на який впливають різні соціальні, вікові та психологічні чинники. Нормальна самооцінка сприяє тому, що людина краще може впоратися з стресом та зменшити вразливість до тривожних станів, натомість низька самооцінка збільшує вірогідність реактивної тривожності, соціальної замкнутості та страху невдачі. Так само це працює в зворотню сторону - реактивна тривожність може погіршувати самооцінку, створюючи замкнене коло, яке ускладнює подолання життєвих труднощів. Збалансований рівень самооцінки та регульованої тривожності має важливе значення для здорового розвитку особистості та адаптації. Втручання, спрямовані на підвищення самооцінки та емоційної регуляції, особливо в період раннього розвитку, мають вирішальне значення для запобігання довготривалим психологічним труднощам.

У подальших роботах варто звернути увагу на емпіричне дослідження ролі стилів сімейного виховання, форми дитячої прив'язаності та культурних факторів у формуванні взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю. Особливо актуальним є вивчення цього питання у підлітковому віці, коли особистість найбільш чутлива до зовнішніх впливів, а також розробка психологічних програм підтримки емоційної регуляції через зміцнення самооцінки.

Література:

1. Voloshok, O. V. (2010). Psychological analysis of the problem of anxiety of personality. *Проблеми сучасної психології*, 10, 120–125.
2. Kaluzhnaya, E. N., & Shevergina, M. V. (2015). Features of interconnection of self-esteem and anxiety in the younger school age. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*, 2(2).
3. Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>

*Войтенко А. О.,
Чебакова Ю. Г.
м. Харків, Україна*

ЗВ'ЯЗОК МІЖ ТРИВОГОЮ ТА КОМПУЛЬСИВНИМ СПОЖИВАННЯМ ЦИФРОВОГО КОНТЕНТУ (DOOMSCROLLING)

Анотація: Doomscrolling - поведінкова модель, що характеризується тривалим впливом негативного онлайн-контенту, особливо в соціальних мережах. Все частіше це спостерігається в періоди стресу. У цій роботі я проаналізувала двосторонній зв'язок між тривогою та «прокручуванням інтернет-стрічки» та розглянула результати сучасних досліджень.

Постановка проблеми: У контексті глобальної цифровізації все більше спостерігається компульсивна поведінка, зокрема думскролінг — безперервне прокручування негативного контенту в цифрових медіа. Цей феномен супроводжується поглибленням тривожних станів і становить загрозу для психічного здоров'я, особливо в умовах суспільної нестабільності. Проблема полягає у недостатньому розумінні взаємозв'язку між тривогою та думскролінгом, що ускладнює розробку ефективних профілактичних і терапевтичних заходів.

Метою даної роботи є аналіз взаємозв'язку між тривожністю та думскролінгом, а також виявлення когнітивних і нейроповедінкових механізмів, що підтримують цей цикл, з подальшою орієнтацією на можливі напрями психопрофілактики.

Думскролінг, або компульсивне безперервне споживання новин на цифрових платформах, став сучасним психологічним феноменом, адже людина сьогодні має доступ до смартфона та вихід в інтерне майже в будь-який момент часу, що може призводити до неконтрольованого споживання негативних, тривожних новин, що вже в свою чергу призводить до підвищеної тривожності у споживачів цифрового контенту. Розуміння взаємозв'язку між цими поняттями (тривогою та неконтрольованим прокручуванням інтернет-стрічки) має важливе значення для розробки методик для покращення психологічного стану людини.

Термін «Doomscrolling» з'явився під час пандемії COVID-19, але й сьогодні не втрачає свою актуальність, адже відображає вплив цифрових медіа, що можуть мати тривожний або негативний контекст. Його пояснюють як неекологічний спосіб подолання труднощів, які підкріплює тривожність, викликана якимись подіями. За даними «Harvard Health Publishing» (2022), постійне гортання тривожних новин посилює тривожність, підвищуючи рівень гормону стресу (кортизолу), що спонукає людину ще більше шукати нову інформацію, через що стрес тільки посилюється.

Дослідженню тривожності присвячено багато робіт в науковій літературі. Так, наприклад в

науковій роботі, що досліджувала цю тему, опублікованій в «Journal of Medical Internet Research» зазначається, що стресові фактори, викликані пандемією у поєднанні з постійним прокручуванням новинної стрічки призвело до компульсивної цифрової поведінки та погіршення психічного здоров'я. Також виявилось, що люди, що мають проблеми з емоційною регуляцією більш схильні до думскролінгу [2]. Також на одному українському веб сайті [4] зазначається, що думскролінг можна вважати формою цифрового самоушкодження, що може бути пов'язано з постійною тривогою. Це бачення узгоджується з психодинамічними теоріями в яких компульсивна поведінка є способом подолання невирішених емоційних конфліктів або стресу.

З нейробиологічної точки зору цей процес дуже схожий на залежність: при постійному оновленню новинної стрічки й отримуванні нової інформації мозок винагороджує таку поведінку вивільненням дофаміну. Це утворює цикл постійної компульсивної перевірки, що з часом стає емоційно дисрегулюючою звичкою. [1]

В когнітивної-поведінокових моделях припускається, що люди схильні до тривожності, гортаючи новинну стрічку підкріплюють почуття контролю, хоча це часто посилює їхній дистрес [2]. Цей двосторонній зв'язок демонструє чому люди з підвищеною тривожністю більш схильні до думскролінгу, потрапляючи в таке собі замкнене коло.

Численні дослідження підтверджують, що люди з високим рівнем тривожності більш схильні до неконтрольованого гортання стрічки, що своєю чергою підсилює тривожні симптоми таким чином створюючи самопідтримуваний цикл. Так, наприклад у дослідженні «Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing» продемонстровано, що проблеми, викликані використанням смартфонів, включаючи думскролінг тісно пов'язано зі страхом втратити щось важливе (FoMO). [2]

Також з когнітивної точки зору, думскролінг пов'язаний з упередженою увагою, поширеною при тривожних розладах. Люди, що схильні до тривожності часто вибірково звертають увагу на повідомлення про загрозу, що в свою чергу призводить до переоцінки ризиків та недооцінювання можливості подолання труднощів. Цей процес підкріплює тривогу та збільшує компульсивну цифрову поведінку. [2]

Розуміння взаємозв'язку між тривогою та неконтрольованим гортанням стрічки має вирішальне значення для розробки профілактичних та терапевтичних втручань. Це можуть бути: лекції націлені на підвищення обізнаності про звички скролінгу; процедури цифрової гігієни, такі як обмеження часу перед екраном та вимкнення сповіщень про новини (за виключенням важливих сповіщень); когнітивної-поведінокову терапію для боротьби з дезадаптивними переконаннями та психоосвіту, що сприяє критичному оцінюванню інформації. [1],[4]

Отже, думскролінг є сучасним психологічним викликом, що, являючи собою спробу

відновити контроль залишаючись в курсі подій, він часто призводить до зворотного ефекту, посилюючи психологічний дистрес. Розуміння цього циклу та його розпізнавання є важливим етапом для виходу з цього замкненого кола.

Подальші наукові пошуки можуть бути спрямовані на розробку емпіричних інструментів діагностики рівня залученості в думскролінг, вивчення його особливостей у різних вікових і соціальних групах, а також оцінку ефективності психотерапевтичних втручань у зменшенні цифрового дистресу.

Література:

1. Harvard Health Publishing. (2020). *Doomscrolling dangers: The psychology of always looking for bad news*. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/doomscrolling-dangers>
2. Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Montag, C. (2022). *Fear of missing out and problematic smartphone use during pandemic times*. *Journal of Affective Disorders Reports*, 9, 100347.
3. Addington, J., et al. (2024). *Personality traits and emotional regulation in media overuse*. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S245195882400071X>
4. O'Neill, K. (2022). *How to cope with anxiety in times of crisis*. *Salon*. <https://www.salon.com/2022/03/09/how-to-cope-with-anxiety-ukraine/>

Ворошилова Є. І.
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ХВОРИХ НА СИНДРОМ ТУРЕТТА

Синдром Туретта (СТ) – це неврологічний розлад, який найчастіше асоціюється з мимовільними руховими та вокальними тиками. Однак, вплив цього стану на життя людини виходить далеко за межі самих тиків. Пацієнти із синдромом Туретта нерідко стикаються зі значними психологічними викликами, що вимагають комплексної підтримки.

Серед основних психологічних труднощів, з якими стикаються люди з СТ, – високий рівень тривожності та депресії, що може бути спричинено як фізіологічними особливостями розладу, так і соціальними факторами. Фрустрація через неможливість повністю контролювати свої тики, низька самооцінка, страх соціальної ізоляції та зіткнення зі стигматизацією у суспільстві є частими супутниками СТ. Крім того, синдром Туретта часто супроводжується коморбідними станами, такими як обсесивно-компульсивний розлад (ОКР), синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ), різноманітні тривожні розлади та розлади настрою, які суттєво ускладнюють ситуацію та вимагають інтегрованого підходу до терапії.

Метою психологічної підтримки є не "вилікувати" від тиків (оскільки СТ є хронічним станом), а допомогти пацієнту прийняти свій діагноз, навчитися ефективно управляти тиками та зменшити їхній негативний вплив на повсякденне життя. Важливим завданням є розвиток адаптивних копінг-стратегій, підвищення самооцінки та покращення загальної якості життя.

Ключовими інструментами психологічної допомоги при СТ є методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Зокрема, ефективними зарекомендували себе тренінг з заміщення звички (Habit Reversal Training - HRT), який навчає пацієнтів розпізнавати передвісники тиків та виконувати конкурентну дію, що унеможлиблює його прояв, а також експозиція із запобіганням реакції (ERP), що застосовується при супутньому ОКР. Також широко використовуються релаксаційні техніки та практики майндфулнес для управління стресом, який часто провокує або посилює тики. Окрім того, індивідуальна та групова психотерапевтична робота спрямована на опрацювання емоційних проблем, пов'язаних із життям з СТ.

Важливою складовою підтримки є психоосвіта – інформування пацієнта та його родини про природу синдрому Туретта, його генетичні та неврологічні аспекти, міфи та реальність, а також наявні методи допомоги. Це сприяє кращому розумінню стану та зменшенню тривожності. Не менш важливим є залучення близьких до терапевтичного процесу, консультування батьків (у випадку дітей та підлітків) та робота над адаптацією освітнього чи робочого середовища для зменшення впливу зовнішніх тригерів та підвищення комфорту пацієнта. Подолання суспільної стигматизації є окремим, але вкрай важливим напрямком роботи.

Насамкінець, психологічна підтримка є невід'ємною та критично важливою частиною комплексного мультидисциплінарного підходу у веденні пацієнтів із синдромом Туретта. Вона не замінює медикаментозне лікування (якщо воно необхідне), але значно доповнює його, сприяючи кращій адаптації, соціальній інтеграції та досягненню максимально можливого рівня повноцінного життя, незважаючи на наявність розладу.

*Демідова Ю. Є.,
Федоренко Н. О.
м. Харків, Україна*

ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ МІСТА НА ОСОБИСТІТЬ ТА ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ

Взаємодія людини з міським середовищем викликає підвищений фон тривоги, що переходить у хронічний стрес.

У свідомості людей поняття міського стресу співвідноситься з такими поняттями, як напруга, втома, дратівливість, невмотивована агресія та ненависть до оточуючих.

В основі міського стресу лежать навантаження, які негативно впливають на психічне здоров'я людини. На міське співтовариство як велику групу людей в умовах міста впливає суспільний стрес, пов'язаний з економічними та соціальними проблемами та екологічний стрес, пов'язаний із впливом несприятливих умов навколишнього середовища.

Середовище мегаполісу значною мірою впливає на функціонування психіки людини. Зростає психофізіологічна навантаження на організм людини, посилюється вплив на поведінку людини і соціуму.

Дослідники відзначають почуття знеособленості, широкість та поверховість контактів, інформаційну перевантаженість, загальну втому, напругу, дратівливість, агресію до оточуючих, відчуття поспіху у жителів міст; причому, чим більше місто, тим інтенсивніше вплив.

Розрізняють такі стрес-фактори міста: багатолюдність; поверхневість зв'язків; порушення особистого простору людини; складність сприйняття архітектурного середовища мегаполісу; високі витрати на проживання у великому місті; складність орієнтації; небезпека; "транспортна втома"; надвисокий виснажливий темп; велика кількість нових незнайомих стимулів.

Багато в чому дослідження впливу стресових факторів на людину ускладнюється відсутністю інструментарію подібних досліджень, що обумовлює необхідність розробки методик вивчення впливу стрес-факторів міського середовища на городян.

Долгачова Л. Д.,

Шаполова В. В.

м. Харків, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

У сучасному суспільстві спостерігається зростання випадків порушень харчової поведінки, особливо серед молоді. Одним із психологічних чинників, що може сприяти формуванню таких порушень, виступає перфекціонізм — як прагнення до ідеалу, що супроводжується страхом помилок, соромом та втратою контролю. Вивчення взаємозв'язку між перфекціонізмом і різними типами харчової поведінки є важливим для глибшого розуміння психологічних механізмів формування РХП та профілактики ризикованої поведінки у студентської молоді.

Перфекціонізм визначається як складний психологічний конструкт, що охоплює встановлення надвисоких стандартів, критичну оцінку власних досягнень та постійне прагнення до

бездоганності в моральних, естетичних чи інтелектуальних вимірах. [1] У науковій літературі він розглядається як фактор вразливості до розвитку ряду дезадаптивних патернів поведінки, зокрема — порушень харчової поведінки, таких як жорсткий самоконтроль, переїдання або крайні харчові обмеження.

Згідно з Чубаровою Н.Р., для осіб із розладами харчової поведінки характерні три ключові риси перфекціонізму [2]:

- ганьба, пов'язана з неприйняттям власного тіла й страхом набрати вагу;
- страх невдачі – що проявляється як у прагненні до ідеальної ваги, так і в інших сферах (у соціальних ситуаціях, стосунках, роботі та навчанні).
- втрата контролю – зосередження на харчуванні як єдиній сфері, в якій індивід відчуває контроль, тоді як решта життя здається хаотичною.

У дослідженні взяли участь 42 студенти віком від 20 до 24 років. Було застосовано «Багатовимірну шкалу перфекціонізму Фроста» (FMPS) та «Голландський опитувальник харчової поведінки» (DEBQ). Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між параметром «Занепокоєння з приводу помилок та сумнівів у діях» і такими типами харчової поведінки:

«Обмежувальна харчова поведінка» ($r_{emp.}=0,4554$; $p\leq 0,01$);

«Емоційна харчова поведінка» ($r_{emp.} = 0,4583$; $p\leq 0,01$);

«Екстернальна харчова поведінка» ($r_{emp.} = 0,3624$; $p\leq 0,05$).

Ці результати дозволяють припустити, що страх помилок і внутрішня невпевненість в своїх діях спричиняють емоційний дискомфорт, який підсилює апетит. Почуття провини за «порушення» харчових правил веде до ще суворіших обмежень, що, в свою чергу, підвищує чутливість до зовнішніх харчових стимулів і сприяє зривам. Так виникає порочне коло: занепокоєність та нав'язливі думки з приводу помилок → емоційне переїдання → обмеження → зрив → ще більші сумніви в собі, що в подальшому може призвести до РХП.

Інші параметри перфекціонізму не виявили значущих кореляцій із харчовою поведінкою. Це вказує на те, що саме тривожність через помилки та сумніви в собі є важливим психогенним фактором у розвитку РХП, що має значення для профілактики та психокорекції в роботі з молоддю.

Отже, отримані результати підтверджують припущення про вплив окремих аспектів перфекціонізму на регуляцію харчової поведінки, що може мати значення для ранньої діагностики ризику розвитку РХП серед молоді.

У подальших дослідженнях, доцільним є вивчення ролі окремих компонентів перфекціонізму у формуванні різних типів харчової поведінки в більш широкій вибірці. Перспективним є також аналіз гендерних відмінностей у проявах перфекціонізму та харчових

патернів, а також вивчення модераторних чинників (самооцінка, емоційна регуляція, coping-стратегії).

Література:

1. Грубі, Т. В. Генезис перфекціонізму. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (33), 2016. с. 128-138
2. Чубарова Н. Р. Перфекціонізм, як причина виникнення розладів харчової поведінки, 2019. с. 77-79
3. Долгачова Л. Д. Взаємозв'язок прояву перфекціонізму та адиктивної поведінки. Кваліфікаційна робота бакалавра. Харків: Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», 2025.

Дягілева І. В.,

Гура Т. В.

м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я, РОЗВИТКУ, ОСВІТИ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному суспільстві, яке зазнає стрімких соціокультурних змін, проблема ментального здоров'я особистості набуває особливої актуальності. Зростання рівня тривожності, емоційного вигорання, невизначеності життєвих орієнтирів та відчуження вимагають нових сучасних психологічних підходів для розуміння процесів розвитку, освіти й самореалізації особистості як єдиної, цілісної системи.

Метою нашої публікації є розкриття психологічних основ ментального здоров'я як умови повноцінного розвитку, ефективної освіти та самореалізації особистості в контексті гуманістичної парадигми академіка І.А. Зязюна.

Ментальне здоров'я, згідно з гуманістичними ідеями І.А. Зязюна, слід розглядати не лише як відсутність психічних розладів, але й як наявність внутрішньої гармонії, самоусвідомлення, здатності до творчості та рефлексії. Розвиток особистості тісно пов'язаний з її здатністю до самопізнання, емоційної саморегуляції та побудови суб'єкт-суб'єктних взаємодій у освітньому та соціальному середовищі. Освіта, що базується на цінностях поваги до гідності, свободи вибору та самореалізації, виступає важливим чинником психологічної стабільності та особистісного зростання.

Таким чином, ментальне здоров'я є інтегративним показником зрілості особистості й одним із базових чинників її життєвої ефективності.

Подальші дослідження ми спрямуємо на вивчення моделей реалізації підтримки ментального здоров'я в освітньому процесі, а також розробку програм психолого-педагогічного супроводу самореалізації молоді на основі ідей І.А. Зязюна про духовність, суб'єктність та педагогіку партнерства.

Література:

1. Зязюн, І. А. Філософія педагогічної дії. К.: Видавничий дім «Слово», 2008. 456 с. – С. 114–128.
2. Зязюн, І. А. Освіта і культура в контексті формування гуманістичного світорозуміння // Педагогіка і психологія. – Київ: Інститут педагогіки НАПН України, 2005. – № 1. – С. 7–14.
3. Карпенко, О. Г. Ментальне здоров'я особистості: психологічні механізми підтримки // Практична психологія та соціальна робота. – Київ: ТОВ «Типографія АМГ», 2017. – № 2. – С. 15–21.
4. Рождественський, Ю. В. Ментальне здоров'я як складова духовного розвитку // Психологія і суспільство. – Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2014. – № 3. – С. 58–65.

*Казачук О. С.,
Раєвська Я. М.
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ НА ПОСАДУ СУДДІ

Постановка проблеми. У існуючій системі відбору суддів бракує науково обґрунтованих психологічних критеріїв, здатних оцінювати рівень ментального здоров'я як важливу частину професійної готовності кандидатів на посаду судді.

Мета: визначити основні психологічні чинники ментального здоров'я та сформулювати практичні рекомендації щодо їх інтеграції у процедуру професійно-психологічного відбору суддів.

Виклад основного матеріалу. Суддівська діяльність супроводжується стресом, моральною напругою та високим психічним навантаженням, що призводить до емоційного вигорання. Існуючі процедури відбору не охоплюють важливі психологічні характеристики, такі як емоційна стійкість, когнітивна гнучкість та зріле професійне самовизначення [2]. Виокремлено чотири основні блоки

чинників: особистісні, когнітивні, поведінкові та комунікативні [5]. Дослідження USAID підтверджують: стійка мотивація та здатність до саморегуляції сприяють кращим результатам під час тестування, тоді як їх нестача призводить до помилок і швидшого вигорання [1; 3]. Рекомендовано п'ятиетапну систему відбору: психодіагностика, ситуаційні завдання, рольові оцінювання, експертне рішення й післяпризначене наставництво з акцентом на розвиток емоційної компетентності [6]. Такий підхід знижує ризики виникнення стресів та підвищує ефективність роботи ментально здорових суддів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Включення психологічних критеріїв у відбір суддів доповнює юридичні підходи, знижує ризик вигорання та підвищує довіру до судової системи. Актуальним є створення комплексу психометричних інструментів, бази моніторингу ментального здоров'я суддів і впровадження ефективного зарубіжного досвіду. Подальші дослідження мають зосереджуватись на оцінці впливу інформаційного навантаження та розробці підтримки суддів у кризових умовах.

Література:

1. Вереша Р. В. Кваліфікаційний іспит суддів: навч.-практ. посіб. Вид. 6-те. перероб. та доп. Київ. Алерта. 2024. 498 с.
2. Данилюк І.В., Козицька І.В. «Проект професіограми судді. Дослідження щодо психологічних аспектів професійної діяльності судді та суддівських компетенцій: вітчизняні та зарубіжні дослідження, досвід, напрацювання, регулювання». USAID (AID-121-C-11-00002). 2016. 61 с.
3. Демченко С. Ф. Медіація та додержання публічного порядку як складові функціонування модельних господарських судів. *Вісник господарського судочинства*. 2009. № 5. С. 43-48.
4. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелєва, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола. Електронне видання. Київ, 2024. 188 с.
5. Мартиненко О. Загальні особливості професійного самовизначення сучасних старшокласників. *Габітус. Психологія особистості*. 2020. Вип. 16. С. 151-155.
6. Яновська Т. Психологічні особливості професійного самовизначення у підлітковому та юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 4(44). С. 270.

*Калініченко К. В.,
Солодовник Т. О.
м. Харків, Україна*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ГАРМОНІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

Останнім часом люди часто стикаються з проблемами комунікації у стосунках, які можуть породжувати різні труднощі, зокрема, у вигляді конфліктів. Хоча конфліктні ситуації можуть стати точкою зростання, за умов, якщо вирішуються ефективно, але також вони можуть і деструктивно впливати на закоханих, тому інколи краще їх запобігти. Відсутність довіри, емоційної залученості і відкритості в парі є вагомими факторами, що спричиняють проблеми між партнерами. Одна з таких проблем – невміння людини говорити про свої потреби і бажання, а також: чути бажання і потреби партнера. На сьогоднішній день люди активніше беруть участь у конструктивному вирішенні конфліктів, більше розмовляють один з одним та будують довірливі відносини в парі. І можливо, що така тенденція породжується більшою психологічною обізнаністю щодо сфери стосунків і бажанням створювати гармонійну взаємодію між партнерами.

За О.Г Романовським, навичка емоційного інтелекту є одною з головних складових досягнення максимального успіху в житті та відчуття щастя [1]. Завдяки цьому інструменту люди здатні будувати глибокі стосунки, повні довіри і любові. Наявність у особистості емоційного інтелекту передбачає здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших, регулювати свій внутрішній стан і будувати ефективну взаємодію в парі. Такі навички, як емпатія та саморегуляція не є вродженими, їх можна розвинути, взаємодіючи з іншими людьми.

За Джоном Готтманом, існують чотири етапи, які призводять до розлучення: критика, презирство, оборонна поведінка і емоційна відстороненість [2]. Обираючи ці стратегії, партнери найбільш ймовірно рухаються в руйнівному для стосунків напрямку. Деструктивні стратегії можна розпізнати, коли партнер звинувачує іншого або озвучує негативні зауваження, адже через постійну критику накопичується гнів, роздратування, і така реакція є типовою, адже палкі слова ображають особистість в цілому, а не окремі її риси. Оборонна поведінка, скоріш за все, стає наслідком постійних звинувачень, і, приймаючи цю стратегію, партнери перестають чути один одного, сприймаючи усе сказане як напад, а не спосіб дійти до порозуміння. І важливим на цьому етапі стає необхідність побудувати ефективну комунікацію, щоб запобігти використанню руйнівних стратегій поведінки.

Побудова ефективних комунікацій починається з бажання партнерів змінюватись і

розвиватись, цьому можна навчитись через розуміння один одного, застосовуючи різноманітні техніки і психологічні вправи. Наприклад, техніка Я-повідомлення допомагає парі чути один одного, адже її сутність полягає в озвучуванні своєї потреби, а слідом – бажання. Відчуваючи злість до партнера, краще уникати звинувачень його за свій стан, але не замовчувати своє невдоволення. Натомість, можна побудувати речення таким чином «Я відчуваю злість, коли це відбувається зі мною. Тому прошу тебе зробити інакше наступного разу». Так, без негативних зауважень, можна повідомити іншу людину про свій стан. Важливим фактом є те, що яскраві почуття, які пара проживає разом, зміцнюють відносини, тому спільні хобі та інтереси також допомагають будувати здорові стосунки, адже під час них партнери більше дізнаються один про одного. Отже, проведення часу разом з відкритою комунікацією – це ключ до побудови міцних відносин.

Таким чином, емоційний інтелект є важливим чинником ефективної взаємодії в романтичних стосунках, і його розвиток допомагає партнерам у побудові здорових та міцних відносин через любов, повагу і довіру. І сьогодні, говорячи про сучасне суспільство, яке вже на цьому шляху, можна зробити висновок, що навички розуміння себе та інших є необхідністю, а не примхою. Розвиваючи емоційний інтелект, партнери здатні не тільки створити гармонійні взаємовідносини, а й краще розуміти себе, свої емоції, бажання і потреби.

Література:

1. Романовський О. Г., Гура Т. В., Книш А. Є. Емоційний інтелект як домінанта успішності харизматичного бізнес-лідера // Вища освіта України. – 2016. – № 4. – С. 47–50.
2. Gottman J.M., Ph.D., DeClaire J Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting / John M. Gottman, Ph.D., Joan DeClaire. - New York: Simon & Schuster Paperbacks, 1997. - 240 p.

*Карлюк А. А.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

ЕКОТЕРАПІЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ САМОВІДНОВЛЕННЯ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

У сучасному суспільстві, де темп життя постійно зростає, а рівень стресу та емоційного вигорання досягає критичних показників, особливої актуальності набувають методи самопомогий і практики, спрямовані на психоемоційне відновлення особистості. Одним із таких напрямів є екотерапія, що включає себе різноманітні практики, такі як прогулянки на природі, арт-терапія на

відкритому повітрі та інші методи, що сприяють зниженню стресу та тривожності.

Екотерапія (англ. *ecotherapy*) – це узагальнене поняття для різних форм терапевтичної взаємодії з природним середовищем: прогулянки на природі, садівництво, ландшафтна арт-терапія, лісотерапія тощо [1]. Основна ідея – відновлення природного зв'язку між людиною та середовищем як основи психологічного здоров'я.

Представники екопсихології (Росзак Г., Метьюс К.) визначають, що контакт із природою сприяє відновленню внутрішнього ресурсу, зниженню тривожності, підвищенню усвідомленості, активації сенсорної сфери та емоційної регуляції. Також дослідження Білик Л. описують можливості використання природи як терапевтичного простору у поєднанні з арт-методами, метафоричними картами та тілесно-орієнтованими практиками [2].

Застосування екотерапії у практичній психології може реалізовуватися як індивідуально, так і в груповому форматі: в тренінгах особистісного зростання, програмах емоційного розвантаження для студентів, педагогів та інших працівників, що працюють в офісі. Також екотерапія ефективна в поєднанні з технологіями символічної візуалізації, аутотренінгу та метафоричного моделювання.

Екотерапія є ресурсною технологією в системі самовдосконалення: вона не лише допомагає регулювати психоемоційний стан, а й сприяє рефлексії життєвих цінностей, розвитку емпатії, покращенню комунікації та інш. Через метафори природи людина має змогу побачити власні внутрішні конфлікти, актуалізувати потреби та знайти символічні рішення [3].

Таким чином екотерапія є ефективним інструментом підтримки ментального здоров'я, особливо у сфері самодопомоги, тренінгової роботи та консультування. Її цінність – у простоті, гнучкості та екологічній безпеці. Перспективними є подальші дослідження, пов'язані з розробкою програм екотерапевтичної допомоги для різних вікових груп, а також інтеграція цієї технології в освітні й корпоративні середовища. Також актуальним є її поєднання з іграми, візуальними техніками, тренінговими практиками та психоедукацією у сфері розвитку лідерських якостей і командної взаємодії.

Література:

1. Кирпенко Т. М. Екологічна психологія як міждисциплінарний напрям досліджень / Т. М. Кирпенко // Сучасні проблеми екологічної психології: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 2020. С. 12–16.
2. Львовичкіна А. Основи екологічної психології: навч. посіб. / А. Львовичкіна. – Київ : Центр навчальної літератури, 2012. 208 с.
3. Краснова О. Екотерапія цілюща / О. Краснова // Державна бібліотека України. – 2021. С. 5–7.

*Карпенко Д. В.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна*

ПРОФОРІЄНТАЦІЙНА РОБОТА ЯК ФАКТОР ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

В сучасному суспільстві, котре характеризується стрімкими соціальними та економічними перетвореннями, особливої актуальності набуває питання професійного самовизначення молоді. Підлітковий вік є критичним етапом особистісного становлення, коли формуються життєві орієнтири, цінності, професійні наміри, що надалі визначають вектор розвитку індивіда.

Професійне самовизначення впливає на емоційний стан, самооцінку та загальне ментальне здоров'я підлітків. Недостатність знань про світ професій, брак зовнішньої підтримки й неструктурованість профорієнтаційної роботи нерідко призводять до фрустрації, зниження мотивації до навчання, а також труднощів у побудові освітньо-професійної траєкторії.

Важливою передумовою гармонійного розвитку особистості є якісна профорієнтаційна підтримка. Така робота сприяє усвідомленому вибору професії, формуванню адекватної самооцінки, розвитку навичок рефлексії, самопрезентації та прийняття рішень. У цьому контексті значущими є індивідуальні консультації, психодіагностичні методики, тренінги, інтерв'ї, а також залучення до активних форм ознайомлення зі світом професій.

Емпіричні дослідження свідчать, що результативність профорієнтації зростає за умови врахування індивідуальних особливостей, інтересів та здібностей підлітків. Важливим чинником є співпраця школи, сім'ї та фахівців у сфері психології. Такий підхід дозволяє створити середовище, яке підтримує розвиток і забезпечує умови для самореалізації кожного підлітка.

Отже, профорієнтаційна робота виступає не лише засобом соціалізації, а й фактором, що визначає рівень адаптованості особистості до викликів сучасного світу. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку адаптивних моделей профорієнтації, орієнтованих на індивідуальні потреби молоді, з урахуванням динаміки ринку праці та психологічних особливостей покоління зумерів.

Література:

1. Pilguy, N., & Gaj, A. (2016). Career's and counselling services in Ukraine schools. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти, (45), 80–86.

2. Мудрик, А.В. (2021). Психологічні особливості профорієнтаційної роботи зі старшокласниками в сучасних умовах. Вісник психології і соціальної педагогіки, №27.
3. Гончар, Л.В. (2024). The state of readiness of high school students for professional self-determination and self development. Перспективи та інновації науки, 1(35), 93–99.
4. Vasylenko, O., & Sheremet, A. (2017). Peculiarities of Career Self-Determination of Modern High School Students. Science and Education, 4, 159–165.

*Ковальова В. В.,
Хавіна І. В.
м. Харків, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

У сучасному суспільстві харчова поведінка людини виходить за межі задоволення фізичних потреб досягаючи психологічних та соціальних значень. Занепокоєння викликає поширення порушень харчової поведінки, які не є клінічними розладами але мають вплив на якість життя людини. Метою є проаналізувати психологічні особливості екстернального, емоціогенного та обмежувального типів порушень харчової поведінки, виявлення їх причин та наслідків.

Ш. Г. Малкіна – Пих відмічає, що харчова поведінка людини охоплює задоволення психологічних та соціальних потреб, а не тільки спрямована на фізіологічні та біологічні аспекти. Вона визначає функції харчової поведінки як релаксацію, комунікацію, самоствердження, ритуал, підтримку гомеостазу, отримання задоволення, пізнання та задоволення естетичних потреб [1].

Порушення харчової поведінки – це система дій та звичок у процесі прийому їжі, які стають перешкодою для нормального функціонування людини, через надмірне або недостатнє споживання їжі, проте не є захворюванням [1]. До таких порушень належать екстернальний, емоціогенний та обмежувальний типи харчової поведінки. Отже, не всі порушення харчової поведінки класифікуються як розлади [2]. Хоча порушення харчової поведінки перешкоджають нормальному функціонуванню індивіда, вони не викликають серйозних проблем зі здоров'ям, на відміну від розладів, та вважаються менш руйнівними для організму.

Емоціогенна харчова поведінка (або емоційне харчування) є результатом психологічної реакції на емоційні стани, які провокують неконтрольоване споживання їжі незважаючи на фізичний голод. Вона є засібом регулювання емоцій, тобто підсилення позитивних або відволікання від негативних переживань. Спостерігається така поведінка зазвичай в осіб, які схильні до стресу, емоційного вигорання або тривожності [1]. Коли вони відчувають психоемоційне навантаження

може з'являтися необхідність у «комфортній їжі». Після прийому їжі, можуть відчувати провину, а також фізичні наслідки у вигляді набору ваги, що негативно впливає на якість життя [1]. Через постійні переїдання (заїдання) та споживання надмірної кількості вуглеводів, є ризик розвитку ожиріння. Особи втрачають контроль над споживанням їжі настільки, що не можуть зупинити такі напади.

Екстернальна харчова поведінка характеризується підвищеною реакцією на зовнішні стимули, наприклад, вигляд їжі, запах, соціальні обставини або реклама. Потреба в споживанні їжі виникає під впливом зовнішніх подразників не зважаючи на фізичний голод. Особи які схильні до екстернальної харчової поведінки, не здатні зупинитися вчасно, так як ця поведінка пов'язана із зовнішнім стимулом, і не залежить від насичення. Така поведінка може викликати почуття втрати контролю над харчуванням та тривожність, що може призвести до розладів харчової поведінки. [1]

Обмежувальна харчова поведінка є результатом надмірного контролю над харчуванням з метою зниження або підтримання певної маси тіла. Супроводжується постійними обмеженням калорійності та вибору їжі [3]. Постійна потреба в самоконтролі викликає психічне напруження. У більшості випадків обмежувальна поведінка пов'язана з незадоволенням власною фігурою, часто через соціальні стандарти краси.

Отже, психологічні чинники відіграють ключову роль у формуванні порушень харчової поведінки що вимагає подальшого дослідження.

Надалі доцільно досліджувати взаємозв'язок харчової поведінки з соціальними мережами та розробку профілактичних програм.

Література:

1. Абсалямова, Л. М. (2014). Розлади та порушення харчової поведінки особистості. Проблеми сучасної психології, (25), 15 с.
2. Писаренко, Д. Д. (2022). Психологічні особливості жінок з порушенням харчової поведінки та їх корекція. Національний авіаційний університет. Україна, м. Київ.
3. Пашко, Т. А. (2020). Сприймання образу власного тіла дівчатами юнацького віку з різним типом харчової поведінки. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, (5(336)), 9 с.

Коротченко А. Д.,

Татієвська М. М.

м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ АГРЕСІЇ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У сучасному суспільстві цифрові технології стали невіддільною частиною життя, особливо серед молоді. Соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри забезпечують можливості для спілкування, навчання та дозвілля, але водночас створюють і середовище для виникнення агресивної поведінки. Кіберагресія - явище, що включає вербальні образи, погрози, наклепи, переслідування та інші форми агресивної взаємодії в онлайн-просторі, - набуває все більшої поширеності.

Особливу небезпеку становить те, що цифрове середовище послаблює контроль за поведінкою, дозволяє уникати відповідальності через анонімність, знижує рівень емпатії до співрозмовника, а також сприяє швидкому поширенню негативного контенту. Кіберагресія має серйозні наслідки для психічного здоров'я жертв, призводячи до зниження самооцінки, емоційного виснаження, тривожних і депресивних станів, а також впливає на агресорів, формуючи антисоціальні риси та деформуючи комунікативні навички. [1]

Незважаючи на зростаючий інтерес дослідників до цієї проблеми, питання психологічних механізмів, що лежать в основі виникнення агресії в цифровому середовищі, а також впливу особистісних чинників на схильність до кіберагресії залишаються недостатньо вивченими. Це зумовлює актуальність дослідження та необхідність теоретичного аналізу цього явища.

Мета публікації - проаналізувати психологічні особливості виникнення агресії в цифровому середовищі та визначити основні чинники, що впливають на схильність до агресивної поведінки онлайн.

Агресія в цифровому середовищі має низку специфічних характеристик, які відрізняють її від традиційних форм агресії: анонімність, відсутність фізичного контакту, дистанційність, швидкість поширення інформації та стійкість агресивного контенту у віртуальному просторі. Кіберагресивна поведінка проявляється через образливі повідомлення, наклепи, нападки, флеймінг, переслідування, кібербулінг, самозванство, хепіслепінг тощо. [2]

Психологічні механізми виникнення агресії у цифровому середовищі багаторівневі. По-перше, емоційні чинники: гнів, роздратування, тривога, фрустрація - усе це сприяє зниженню самоконтролю та виникненню агресивних реакцій. По-друге, когнітивні спотворення (наприклад,

знецінення жертви, виправдання власної поведінки, недооцінка наслідків) дозволяють агресору легше порушувати соціальні норми. [3]

Важливу роль відіграє соціальне навчання (за А. Бандурою): спостереження за моделями агресивної поведінки в онлайн-просторі, де агресія часто залишається безкарною або навіть схвалюваною, сприяє її наслідуванню. Груповий вплив і конформізм також підсилюють агресивні дії, коли індивід прагне відповідати нормам середовища або отримати схвалення групи. [4]

Особистісні особливості (за теоріями рис Айзенка й Кеттелла) є значущими предикторами агресії. Зокрема, високий нейротизм, психотизм, низька емоційна стабільність, низька доброзичливість, імпульсивність підвищують ймовірність агресивної поведінки. [5]

Психодинамічний підхід (З. Фройд) пояснює це боротьбою між ід, его та суперего, де слабке его не здатне стримати імпульси. [6]

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) наголошує на важливості незадоволених базових потреб, порушеної «Я-концепції» та низької самооцінки, що можуть підштовхувати до агресії.[7]

Додатковим фактором ризику є інтернет-залежність, яка проявляється через компульсивне використання мережі, когнітивну поглиненість, преференцію онлайн-спілкування та труднощі з плануванням часу. [8] Водночас психологічний імунітет (здатність до самоконтролю, орієнтація на розв'язання проблем, емоційна регуляція, самоефективність) виконує захисну функцію, допомагаючи протистояти агресивним тенденціям. [9]

Розуміння багаторівневої природи кіберагресії є важливим як для науковців, так і для практиків, оскільки воно дозволяє розробляти профілактичні й корекційні програми, спрямовані на розвиток саморегуляції, емпатії та медіаграмотності користувачів. Подальші дослідження повинні зосереджуватися на емпіричному вивченні ролі особистісних характеристик, вікових та статевих особливостей, впливу інтернет-залежності, а також на створенні ефективних психологічних інтервенцій для зниження рівня агресії в цифровому середовищі.

Література:

1. Шерман О. М. АГРЕСІЯ В ІНТЕРНЕТІ [Електронний ресурс] / О. М. Шерман // Львівський державний університет безпеки життєдіяльності – Режим доступу до ресурсу: file:///C:/Users/Acer/Downloads/SH2013_6.pdf.
2. ГРИНЮК Н. Л. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В МЕРЕЖАХ INTERNET. [Електронний ресурс] / Н. Л. ГРИНЮК, І. О. ВАХОЦЬКА // Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. – 2023.

- Режим доступу до ресурсу: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/Гринюк-Н.Л..pdf>.
3. Тиха К. В. Соціально-психологічні особливості агресивної поведінки в підлітковому віці [Електронний ресурс] / К. В. Тиха. – 2024. – Режим доступу до ресурсу: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1461/1/%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%B0%20%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%92%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf>.
 4. Драченко А.О. Психологічні особливості розвитку самоефективності студентської молоді. - Дипломна робота на здобуття ступеня магістра спеціальності "Психологія". - Національний авіаційний університет. - Київ, 2021. - 62 с.
 5. Перевозна, Т. О. (2020). Психологія особистості.
 6. Traylor, J., Overstreet, L., & Lang, D. (2022). Psychodynamic Theory: Freud. Iowa State University Digital Press – Publishing Open Access Books and Educational Resources. <https://iastate.pressbooks.pub/individualfamilydevelopment/chapter/freuds-psychodynamic-theory/>
 7. Калініченко Є. Сучасні напрями психотерапії: гуманістична психологія / Є. Калініченко, А. В. Колодяжна // Вища технічна освіта XXI століття: виклики, проблеми, перспективи : збірник наукових праць за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Краматорськ - Івано-Франківськ, 14-15 грудня 2023 року. – Краматорськ - Івано-Франківськ : ДонНАБА, 2023. – С. 149-152.
 8. Федько, С. М. ОЗНАКИ І ПРИЧИНИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ. Редакційна колегія, 157.
 9. Хомич , В., & Хомич , Г. (2022). ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ ТА ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ЗАГРОЗ ТА ВИКЛИКІВ. Вісник Національного університету оборони України, 67(3), 126–135. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-126-135>

Литовченко Ю. К.,

Гура Т. В.

м. Харків, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми: Сучасні соціальні та психологічні виклики, зокрема війна в Україні,

потребують нових підходів до підтримки психоемоційного благополуччя. Зміни викликають тривогу, страх, розгубленість, і впоратися з ними допомагає емоційний інтелект. Важливішою є не сама зміна, а наша реакція на неї. Емоційний інтелект розвиває здатність приймати непевність, адаптуватися до нових умов і ефективно взаємодіяти з іншими.

Мета публікації: Підкреслити важливість розвитку емоційного інтелекту як необхідної навички для адаптації, ефективного спілкування та саморегуляції в умовах сучасного суспільства.

Виклад основного матеріалу: Емоційний інтелект як метапроцесуальне явище є одночасно когнітивним з точки зору пізнання власних емоцій та почуттів інших людей та регулятивним утворенням, що сприяє регуляції власних емоційних процесів та контролю чужих емоцій. [1 с.30]

Гарднер запропонував вживати термін „множинність”. Під міжособистісним емоційним інтелектом він запропонував розглядати спроможність людини розуміти інших людей, усвідомлювати мотиви їхньої діяльності, ставлення їх до роботи, вирішувати, як краще співпрацювати з цими людьми.[3 с.24]

Американські психологи Пітер Саловей і Джон Майер вперше застосовували емоційний інтелект для сукупності показників ступеня розвитку таких людських якостей, як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, вміння ставити себе на місце інших людей, навички роботи з людьми, вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими. Згідно уявлень дослідників оригінальної концепції, емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій оточуючи.[2 с. 62]

Люди, в яких ці навички розвинені погано, постійно страждають від надміру почуттів і намагаються з ними боротися. Натомість ті, хто добре оволодів базовими емоційними навичками, набагато швидше повертають собі почуття рівноваги після пережитих неприємностей чи розчарувань. [2 с.83]

Висновки та перспективи подальших досліджень: Емоційний інтелект є центральним компонентом особистісного функціонування. Його дослідження відкриває нові напрями в сучасній психології.

Література:

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Лапченко І. О. Емоційний інтелект як предмет психології // Вісник Національного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. – 2016. – Вип. 3. – С. 61–63.
3. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ: 2003, с.159 (Монографія)

*Луценко Є. О.,
Штученко І. Є.
м. Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

В умовах військового стану емоційна стабільність населення України зазнає значного випробування. Особливо вразливою категорією є особи, що виїхали за кордон, які змушені залишити свої домівки, втратити звичне середовище, соціальні зв'язки та часто — засоби до існування. Їхній емоційний стан є складним, мінливим і залежить від багатьох чинників, що потребує окремої уваги з боку фахівців у сфері психології, соціальної роботи та державної політики.

Переселенці найчастіше переживають такі емоції, як тривога, страх, відчай, смуток, а також роздратування й емоційне виснаження. Ці емоції виникають як реакція на невизначеність, втрати, зміну життєвих обставин. Часто такі стани мають хвилеподібний характер: на зміну тривозі може приходити тимчасове полегшення, яке знову змінюється емоційним спадом. Для багатьох переселенців характерне почуття безпорадності, що посилюється нестачею інформації, труднощами з працевлаштуванням чи соціалізацією в новому середовищі.

На емоційний стан суттєво впливає рівень соціальної підтримки. Люди, які отримують допомогу з боку волонтерів, державних структур або місцевих жителів, легше проходять адаптаційний період. Значення має і рівень безпеки на новому місці: відчуття загрози або нестабільності лише посилює негативні емоції. Доступ до інформації, побутові умови та наявність ресурсів для повсякденного життя також відіграють важливу роль у зменшенні психологічного навантаження.

Емоційні реакції переселенців можуть змінюватися за фазами. Спочатку виникає шок та дезорієнтація, потім — страх і тривога, а згодом або поступове пристосування, або розвиток хронічного стресу. Важливо зазначити, що ці стани індивідуальні: деякі люди виявляють високу стресостійкість, інші — потребують психологічної допомоги навіть за стабільних зовнішніх умов.

Діти й підлітки — одна з найбільш уразливих категорій серед переселенців. Через незрілість емоційної сфери вони важче переносять зміну звичного середовища, втрату друзів, школи, а іноді й родичів. У них частіше спостерігаються тривожні розлади, порушення сну, зниження навчальної мотивації та емоційна відстороненість. Тому надзвичайно важливо забезпечити для них підтримку з боку родини, освітніх закладів і психологів.

Для стабілізації емоційного стану переселенців важливо створювати умови для безпечного

вираження емоцій, забезпечувати доступ до психоедукації, груп підтримки, а також стимулювати участь у соціально значущих активностях — волонтерстві, навчанні, праці. Це сприяє відновленню почуття контролю над життям, повертає сенс і надію.

Наукові дослідження в цій сфері дозволяють краще розуміти потреби внутрішньо переміщених осіб, виявляти найбільш вразливі групи та удосконалювати програми допомоги. Особливого значення набуває міждисциплінарний підхід, який поєднує психологічну, соціальну, медичну та правову підтримку.

Емоційні стани переселенців є багатограним і динамічним явищем, що залежить від зовнішніх умов, індивідуальних ресурсів і наявної підтримки. Їх вивчення та цілеспрямована допомога — це не лише питання гуманності, а й складова психічного здоров'я нації в умовах воєнного лихоліття.

Маківська Г. С.,

Підбуцька Н. В.

м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ У ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ

Сфера ІТ сьогодні є однією з найдинамічніших і водночас найбільш вразливих до професійного вигорання. Високий рівень навантаження, постійні дедлайни, конкуренція, ізоляваність у віддаленій роботі - все це створює хронічний стрес, який з часом призводить до емоційного виснаження. Попри поширення теми, в українському науковому просторі питання емоційного вигорання саме серед ІТ-фахівців вивчене недостатньо. Це ускладнює як діагностику, так і профілактику синдрому на рівні організацій та особистості.

Давайте уявимо, що наш смартфон працює безперервно: відкриті десятки застосунків, постійно надходять повідомлення, відеодзвінки, фонове оновлення системи, зарядка підключена, але батарея все одно гріється та швидко сідає. І в якийсь момент телефон зависає, екран темніє, і він вимикається. В такому випадку це не поломка, а спосіб захистити систему від перегріву. Так само і з емоційним вигоранням: психіка вимикає “живлення”, коли ми занадто довго працюємо на межі своїх ресурсів. Словник визначає дієслово “вигорати” як “зазнати невдачі, зношуватися або виснажуватись внаслідок надмірних вимог до енергії, сили чи ресурсів”. І саме це відбувається, коли працівник альтернативної установи з будь-яких причин “вигорає” і, по суті, стає непрацездатним [1, с. 159].

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) серед ІТ-спеціалістів стає дедалі поширенішою проблемою. Незважаючи на уявну “ідеальність” цієї сфери (гнучкий графік, хорошу зарплату та можливість працювати з будь-якої точки світу), багато хто зіштовхується з постійним напруженням, ізоляцією, перевантаженням задачами й поступовим емоційним виснаженням. З часом усе частіше з’являється відчуття втоми, втрачається інтерес до роботи, а колись улюблена справа перестає приносити радість. Бесіди з фахівцями та спостереження за їхньою професійною діяльністю показують, що для ІТ-спеціалістів характерні певні психологічні особливості, які впливають на динаміку формування СЕВ:

- високий рівень перфекціонізму, що провокує постійну незадоволеність результатами;
- тенденція до ізоляції, що знижує емоційну підтримку з боку оточення;
- когнітивне перевантаження через постійну роботу з великими обсягами інформації;
- низький рівень емоційної відкритості, що ускладнює своєчасне виявлення симптомів.

Основними психологічними чинниками, що сприяють розвитку вигорання у них є:

- високий стрес через терміни виконання задач та багатозадачність;
- обмежена міжособистісна взаємодія (особливо в умовах віддаленої роботи);
- відсутність чітких меж між роботою та особистим життям;
- прагнення до ідеальних результатів, що часто призводить до перевтоми;
- психоемоційна ізоляція, коли людина тривалий час справляється з проблемами без зовнішньої підтримки.

Дослідження Gallup показало, що вигорання на роботі є серйозною проблемою для багатьох працівників. Згідно з опитуванням, проведеним серед співробітників різних компаній, 23% працівників відчувають професійне вигорання на постійній основі, а 44% - періодично [2, July 12, 2018]. Ці показники особливо виражені серед працівників технологічних компаній, таких як Microsoft, Amazon, Google, Uber, LinkedIn та Facebook. Аналогічні тенденції фіксуються і в українських ІТ-компаніях, де поширеність овертаймів, відсутність особистих меж, високі вимоги до самореалізації стають тригерами психологічного виснаження.

Стаж роботи значно впливає на розвиток СЕВ у ІТ-фахівців. Найнижчий рівень вигорання спостерігається у тих, хто працює менше 2 років, але з часом, особливо після 2-5 років, рівень вигорання зростає через складніші завдання, підвищену відповідальність і втрату мотивації. Розробники часто страждають більше через потребу постійного навчання та складність задач [3, с. 64].

Тема емоційного вигорання в ІТ-сфері потребує більш детального вивчення, оскільки це явище впливає на здоров'я працівників і їхню продуктивність. Часто вигорання виникає через високий рівень стресу, постійне навантаження та нескінченний потік завдань. Якщо вчасно звернути на це увагу, можна вжити заходів для профілактики, що дозволить зберегти здоров'я працівників і покращити умови їхньої роботи.

Література:

1. Freudenberger, H. (1974) Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165. URL: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
2. Ben Wigert and Sangeeta Agrawal (July 12, 2018) Employee Burnout, Part 1: The 5 Main Causes; Gallup, Inc. URL: [Employee Burnout, Part 1: The 5 Main Causes](#)
3. Ануфрієв Є. М. Психологічне вигорання ІТ-фахівців : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 053 Психологія / Є. М. Ануфрієв ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. - Харків, 2022. - 64 с.

*Натопта А. О.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У КРИЗОВИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

Сучасна ситуація в Україні зумовила вимушену масову міграцію населення, що призвело до нових соціальних і психологічних проблем. Особливо тривожно ці проблеми постають перед підлітками, які є однією з найвразливіших груп у таких кризових ситуаціях. Підлітковий вік є одним із періодів активного формування, світоглядних позицій, системи цінностей та життєвих цілей.

Наукові дослідники, серед яких І.Д. Бех, С.Д. Максименко, Г.І. Балл та Т.М. Титаренко, говорять про те, що адаптація до нових умов життя — це дуже складний психологічний процес, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Для підлітків які були вимушено переселені цей процес тяжкий тим, що вони змушені пристосовуватися до нових соціально-культурних середовищ, долаючи водночас емоційні наслідки пережитого травматичного досвіду. Актуальністю проблеми психологічної адаптації, зумовлена високим ризиком розвитку тривалих посттравматичних депресій, тривожних розладів, агресивності.

Аналіз наукових джерел дає змогу стверджувати, що адаптація переселенців відбувається у кілька етапів: орієнтаційного, дезадаптаційного, стабілізаційного та інтегративного. Перший етап характерний порушенням комунікації, втратою психологічного контролю над ситуацією. На другому етапі з'являються тривога, страхи, агресія, апатія, емоційна нестабільність. Поступове поглинання нових умов та відновлення контролю можливе лише за таких умов: підтримки з боку значущих дорослих, фахівців, нових друзів. Завершальний етап інтеграції передбачає не тільки саму адаптацію до нових умов, але й формування нових соціальних зв'язків, прийняття та звикання до нового середовища та особистісне зростання.

Особливу роль у процесі адаптації відіграють емоційна підтримка та психосоціальна допомога. Психологи наголошують, що найкращий результат дають комплексні програми, які включаютьв себе арт-терапевтичні заняття, когнітивно-поведінкові методики, релаксаційні техніки, тренінги особистісного зростання. Арт-терапія дозволяє дітям і підліткам безпечно та цікаво виражати власні емоції, відреагувати пережитий стрес, формувати позитивне сприйняття світу. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає підліткам усвідомити свої власні переживання, навчитися контролювати тривогу. Практика свідчить про ефективність приваблення підлітків до колективних спортивних, культурно-мистецьких заходів, волонтерських проєктів, що сприяють формуванню відчуття належності до групи, налагодженню нових контактів, підвищенню самооцінки та соціального статусу.

Концептуально важливо усвідомлювати, що адаптація підлітків-переселенців — це не лише питання про збереження психічного здоров'я, а й потенціал для формування громадянської зрілості. Переживання емоційно важких подій та участь у волонтерських, соціальних ініціативах можуть стати основою для формування відповідального ставлення до себе та оточення.

Таким чином, психологічна-соціальна адаптація підлітків-переселенців — це багатогранний процес, яки вимагає комплексного супроводу з боку психологів, педагогів, соціальних працівників та громади загалом. Подальші наукові дослідження потрібно спрямувати на вивчення довгострокових наслідків пережитого досвіду, ефективності психокорекційних програм та пошук нових форм психологічної підтримки для цієї категорії дітей і підлітків.

Література:

1. Гурлева Т. Стрессова ситуація: допомогти самому собі // Практичний психолог: Школа. – 2014. – № 5.
2. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців) // Методичні рекомендації. – Бібліотека психологічної та соціальної допомоги

- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61> – Дата звернення: 25.04.2025.
3. Булах І.С., Лук'янов А.О. Специфіка становлення самоствердження особистості підлітка // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2013. – Вип. 13.
4. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених дітей підліткового віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://prubml.e-schools.info/m/pages/osoblivost-sotsalno-psihologchno-adaptats-vnutrshno-peremschenih-dtej-pdltkovogo-vku> – Дата звернення: 25.04.2025.

*Носач К. В.,
Підбуцька Н. В.
м. Білозерське, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Сучасне суспільство характеризується стрімким темпом розвитку, глобалізаційними процесами та зміною форм соціальної взаємодії, що суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості. Протягом життя кожна людина активно включена в систему численних соціальних контактів, однак, парадоксально, саме в умовах такої надмірної комунікації спостерігається зростання відчуття ізоляції та самотності. Скорочення кількості глибоких міжособистісних зв'язків, поверхневність стосунків, емоційна незадоволеність у взаєминах зі значущими іншими стають джерелами негативних переживань, серед яких чільне місце займає саме самотність.

Метою дослідження є виявлення та аналіз психологічних чинників, що зумовлюють виникнення і розвиток самотності у юнацькому віці, а також визначення особливостей їхнього впливу на емоційний стан, міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію молоді.

Самотність у юнацькому віці розглядається як особливий стан особистості, що виникає через порушення комунікації з іншими людьми. Вона проявляється у почутті відірваності, власної непотрібності або в протиставленні себе світу, зосередженні на власних переживаннях і дефіциті соціальних зв'язків.

Психологічно самотність формується у відповідь на реальну чи уявну нестачу контактів, що може викликати тривогу, депресію, почуття ізоляції та навіть психологічний шок. Її наслідками можуть бути порушення концентрації, емоційна нестабільність, нудьга, самооцінкові проблеми та загрози психічному і фізичному здоров'ю.

В юнацькому віці самотність часто загострюється через вікові особливості: потребу в самостійності, пошук ідентичності, високі очікування щодо соціального визнання та близьких стосунків. При цьому емоційна нестабільність та недостатній досвід соціальної взаємодії можуть посилювати сприйняття самотності.

Причини виникнення самотності умовно поділяють на дві категорії: емоційну та соціальну ізоляцію. Емоційна ізоляція означає відсутність значущих емоційних зв'язків або прихильностей. Вона переживається як глибоке внутрішнє почуття самотності, яке важко піддається подоланню.

Соціальна ізоляція характеризується браком соціальних контактів, зокрема близьких друзів, що може супроводжуватися нудьгою, відчуженням і почуттям виключеності. У такому випадку особистість може сприймати себе як «білу ворону» серед оточення, страждаючи від нестачі визнання, підтримки чи простої міжособистісної взаємодії.

Таким чином, самотність у юності є багатовимірним явищем, яке формується під впливом особистісних, ситуативних та соціокультурних чинників і може як гальмувати, так і стимулювати особистісний розвиток залежно від ставлення до неї.

Теоретичний аналіз феномену самотності у юнацькому віці засвідчив його складність, багатоплановість та високу актуальність для сучасної психологічної науки. Самотність постає не лише як ситуативне емоційне переживання, а як специфічна форма ставлення особистості до навколишнього світу, що виникає внаслідок порушення міжособистісної взаємодії та незадоволеності потреби в емоційній близькості. Такий стан супроводжується внутрішніми конфліктами, дисгармонією у самооцінці та труднощами у побудові ефективних соціальних зв'язків.

Комплексний підхід до подальших теоретичних і практичних досліджень дозволить поглибити розуміння сутності самотності як психологічного феномену та сприятиме створенню ефективних психологічних практик підтримки молоді в період їх особистісного становлення.

Література:

1. Айвазян Л. Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології / Л. Ю. Айвазян // Вісник Національного університету оборони України. – 2012. – №1. – С. 108-113.
2. Кулешова О. В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
3. Вереїна Л. В. Самотність як феномен відчуття індивіда від навколишнього середовища / Л. В. Вереїна, С. О. Платонова // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К.: Логос, 2008. Т. 7. вип. 14.

Овчиннікова О. В.,

Підбуцька Н. В.

м. Харків, Україна

СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному світі, що характеризується великою кількістю стресорів, високим рівнем невизначеності, швидким темпом змін, інформаційним перенавантаженням, стресостійкість особистості набуває ключового значення для збереження психологічного благополуччя, професійної ефективності та соціальної адаптації. Однак досі відсутня єдність у розумінні структури цього феномену, що ускладнює розробку ефективних психокорекційних програм і профілактичних заходів.

Метою даного дослідження є аналіз існуючих наукових підходів до розуміння стресостійкості особистості та визначення її основних структурних компонентів.

На основі аналізу наукових досліджень можна виокремити такі компоненти стресостійкості особистості:

Когнітивний компонент. Він охоплює процеси сприйняття, обмірковування, наявність в особистості певних переконань та установок, а також суб'єктивну оцінку та інтерпретацію стресових ситуацій. Цей компонент включає усвідомлення джерел стресу, вміння аналітично оцінювати ситуацію. Стресостійка особистість здатна залишитися у «дорослій позиції», раціонально проаналізувати ситуацію, зрозуміти її вплив, мінімізувати «катастрофізацію мислення» щодо загрози, побачити потенційні шляхи вирішення проблеми. Сюди також входить реалістичне сприйняття власних можливостей та обмежень.

Емоційний компонент. Він пов'язаний зі здатністю помічати та регулювати власний психологічний стан в «тут і зараз», підтримувати емоційну рівновагу у складних обставинах. Високий рівень емоційного інтелекту та навички емоційної регуляції є запорукою стресостійкості. Стресостійка особистість вміє усвідомлювати, проживати, екологічно легалізувати, коригувати та ефективно використовувати власні емоції та почуття в різних обставинах, а також застосовує оптимальні та підходящі способи перепочинку та відновлення емоційної сфери після стресових навантажень [3].

Мотиваційний компонент [2]. Він проявляється у прагненні до саморозвитку, самопізнання, готовності долати труднощі та орієнтації на досягнення цілей попри стресові фактори. Все це

забезпечує здатність особистості не тільки природно переживати стресові ситуації, а й використовувати їх як ресурс для розвитку. Стресостійкі люди демонструють внутрішню мотивацію на успіх, а не на уникнення невдач. Прагнуть до комфорту та балансу у сферах свого життя, активно шукають шляхи подолання труднощів, мають впевненість, що вони впораються.

Поведінковий компонент. Він виражається у конкретних діях особистості: плануванні, зборі потрібної інформації, пошуку та використанні підтримки, послідовній адаптації та зваженому вирішенні проблем, поведінковій активності та гнучкості, неперервному саморозвитку, використанні ефективних копінг-стратегій, методів релаксації та відновлення ресурсів, взяття відповідальності а свої дії і т. д.

Особистісний компонент. Індивідуальні особистісні риси, такі як оптимізм, цікавість та любов до власного життя, спостережливість, уважність, самостійність, активна життєва позиція, віра у власні сили, емоційна зрілість, впевненість у собі, адаптивність, гнучкість, відповідальність, відкритість до нового досвіду, широкий кругозір, смисловий світогляд є підґрунтям стресостійкості [1].

Фізіологічний компонент. «У здоровому тілі – здоровий дух». Регулярна фізична активність, повноцінний сон, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок, своєчасні чек-апи значно підвищують стійкість організму [4].

Тож, вищепераховані компоненти тісно взаємопов'язані й утворюють цілісну структуру стресостійкої особистості.

Отже, стресостійкість є багатокомпонентним феноменом, що інтегрує когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий, особистісний та фізіологічний елементи. Для більш глибокого розуміння її структури доцільним є розробка діагностичних методик для оцінювання рівня розвитку кожного компонента окремо та проведення емпіричних досліджень з виявлення специфічних взаємозв'язків між компонентами у різних вікових та професійних групах. Перспективним напрямом є також розробка програм з розвитку стресостійкості, які враховуватимуть усі її компоненти та індивідуальні особливості респондентів.

Література:

1. Boltivets S., Korolchuk M., Korolchuk V., Myronets S., Pozdnyshev Y. Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles. *Propósitos y Representaciones*. 2021. No SPE2. P. 55-76.
2. Горбачук Г. Теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми стресостійкості у психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. №83, Вип. 1. С. 67–74.

3. Овчиннікова О., Підбуцька Н. Детермінанти виникнення почуття образи у людини в міжособистісних відносинах: гештальт-підхід. *Габітус*. 2024. Вип. 65. С. 184-191.

4. Овчиннікова О., Підбуцька Н. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх психологів методами гештальт-терапії. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2023. Вип. 4. С. 54-64.

Оганова Д. А.,
Костиця І. В.
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ З НЕПОВНИХ РОДИН

Постановка проблеми.

Сучасне суспільство характеризується значним збільшенням кількості неповних родин, що обумовлює потребу у вивченні психологічних особливостей розвитку дітей, які зростають у таких умовах. Одним із ключових аспектів є формування емоційної сфери, що має вирішальне значення для соціальної адаптації, навчання та самореалізації дитини. Відсутність одного з батьків у родинному середовищі створює передумови для емоційного дефіциту, що, у свою чергу, може спричинити виникнення психологічних труднощів у процесі соціалізації дитини.

Мета публікації.

Метою дослідження є аналіз специфіки емоційного розвитку дітей з неповних родин, визначення основних емоційних проблем, що виникають у таких дітей, а також окреслення напрямів психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на гармонізацію їхньої емоційної сфери.

Виклад основного матеріалу.

Емоційна сфера формується на основі соціальної взаємодії, насамперед у сім'ї. У неповних родинах часто спостерігається зменшення кількості емоційних контактів, що впливає на здатність дитини до емпатії, рефлексії та саморегуляції. За даними психологічних досліджень, діти, які виховуються одним із батьків, частіше демонструють підвищену тривожність, схильність до депресивних станів, труднощі у встановленні міжособистісних контактів. У ранньому віці така дитина може бути надмірно прив'язаною до дорослого, що її виховує, а у шкільному — проявляти поведінкові або навчальні труднощі.

Особливе значення має стать дитини та стать батька, який залишився у родині. Відсутність материнського чи батьківського зразка впливає на розвиток гендерної ідентичності та рольової поведінки. Зокрема, хлопці, що зростають без батька, можуть мати труднощі з самоконтролем,

проявляти агресивність або навпаки – уникати лідерства. Дівчата, які виховуються без матері, можуть страждати від заниженої самооцінки та дефіциту позитивної ідентифікації з жіночою роллю.

Попри це, не всі діти з неповних родин мають проблеми з емоційною сферою. Позитивними факторами є наявність стабільного емоційного зв'язку з опікуном, підтримка з боку вчителів, участь у гуртках, спортивних чи творчих колективах. Комплексна підтримка дитини дозволяє зменшити ризики емоційної дезадаптації та сприяє гармонійному розвитку.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Отже, емоційна сфера дітей з неповних родин є чутливою до змін у соціальному середовищі й вимагає уваги з боку педагогів, психологів та батьків. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на розробці адаптивних програм психоемоційного розвитку, створенні механізмів виявлення груп ризику та системної профілактичної роботи з дітьми та їх родинами. Важливим є також вивчення впливу культурного та соціального контексту на адаптаційні стратегії дитини.

Література:

1. Волощук В.Р. Психологічні особливості рольових комунікацій батьків та дітей у кризових та конфліктних сім'ях. — Кривий Ріг: КДПУ, 2023. — 24 с.

*Осінова О. В.,
Гура Т. В.
м. Чернівці, Україна*

ВПЛИВ САМОТНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

В умовах війни, постійного стресу, швидкого ритму життя та високої конкуренції люди дедалі частіше відчувають самотність. Це явище набуло масштабів епідемії, що загрожує психічному здоров'ю різних вікових груп, особливо молоді та людей похилого віку.

Проблема самотності активно досліджується західними науковцями, зокрема Вівеком Мурті – 21-м Головним лікарем США та автором книги *Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World*. В. Мурті підкреслює, що самотність – це не просто неприємне відчуття, а серйозний фактор ризику розвитку депресії, тривожних розладів, деменції, серцево-судинних хвороб і передчасної смерті [2]. Незважаючи на зростання досліджень, питання профілактики самотності в умовах соціальних криз залишається відкритим.

Мета нашого дослідження – це аналіз сучасних наукових підходів до впливу самотності на

психічне здоров'я, узагальнення ключових висновків В. Мурті та окреслення перспективи досліджень.

Самотність – суб'єктивне відчуття нестачі соціальних зв'язків, яке може існувати навіть у присутності інших. В.Мурті відрізняє самотність від ізоляції, визначаючи її як сигнал організму про дефіцит життєво необхідної соціальної взаємодії [1]. Тривала самотність викликає глибокі психологічні та фізіологічні зміни.

Основні негативні наслідки самотності:

- Підвищення ризику депресії, тривожності та суїцидальних думок.
- Погіршення когнітивних функцій, зокрема пам'яті та концентрації уваги.
- Соціальна дезадаптація через уникання контактів.
- Зростання ризику залежностей (алкоголь, наркотики).
- Фізіологічні проблеми: серцево-судинні захворювання, ослаблення імунітету, передчасна смерть [2].

В.Мурті також наголошує, що технологічний прогрес, попри розширення комунікацій, часто призводить до поверхневих зв'язків, ілюзії близькості без справжньої підтримки [3].

В.Мурті було виділено такі стратегії подолання самотності:

- Формування глибоких, щирих стосунків.
- Активна участь у спільнотах і волонтерстві.
- Розвиток саморефлексії та прийняття самотності як універсального досвіду.
- Збалансоване використання цифрових технологій для підтримки реальних зв'язків [1, 2].

Самотність у сучасному світі – це не лише емоційний дискомфорт, а серйозна загроза психічному та фізичному здоров'ю особистості. Вона підвищує ризик розвитку депресії, тривожних розладів, деменції, залежностей і навіть смертності. В. Мурті наголошує, що соціальні зв'язки є базовою людською потребою, а боротьба із самотністю має стати пріоритетом для суспільства на рівні боротьби з іншими глобальними загрозами здоров'ю [2]. Подолання епідемії самотності вимагає міждисциплінарного підходу, просвітницької роботи та інвестицій у розвиток соціального капіталу – ключа до збереження психічного здоров'я суспільства.

Література:

1. Мурті В., Самотність. Сила людських стосунків / пер. з англ Олена Любенко, К: Лабораторія, 2023. 304 с.
2. Dr. Vivek H. Murthy, Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community [Електронний ресурс]

Режим доступу: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf> (дата звернення: 27.04.2025)

3. The Silent Epidemic of Our Time: U.S. Surgeon General and Sadhguru Address Loneliness [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://isha.sadhguru.org/magazine/forest-flower/2024/10/the-silent-epidemic-of-our-time-u-s-surgeon-general-and-sadhguru-address-loneliness.html> (дата звернення: 27.04.2025)

*Петренко А. В.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУСПІЛЬСТВІ ЗМІН

У сучасному світі, що постійно змінюється, адаптація особистості до нових умов стає одним із ключових аспектів її соціального розвитку. Психологічна стійкість – це здатність людини ефективно долати труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу та активність у соціальному житті. Вона формується під впливом багатьох факторів, зокрема особистісних якостей, соціального середовища та практик саморегуляції. Важливість психологічної стійкості розкривається в працях Росс Еджлі, Еріка Грейтенса, Уми Найду та інших авторів, які досліджують її значення для адаптації в умовах суспільних змін.

Основні аспекти психологічної стійкості.

1. Фізичне та ментальне здоров'я як основа стійкості

Росс Еджлі у книзі «Мистецтво стійкості» зазначає, що фізична витривалість і психологічна стійкість тісно взаємопов'язані. Він наводить приклади екстремальних фізичних випробувань, під час яких розвивається не лише тіло, а й ментальна витривалість. Подолання фізичних викликів сприяє формуванню дисципліни, стресостійкості та навичок подолання труднощів.

2. Формування стійкості через досвід та труднощі.

Ерік Грейтенс у своїй книзі «Стійкість» наголошує на тому, що психологічна витривалість формується через подолання життєвих випробувань. Автор розглядає психологічну стійкість як навичку, яку можна розвивати через самодисципліну, навчання та саморефлексію. Він підкреслює роль спільноти та підтримки оточення у формуванні стійкої особистості.

3. Харчування як чинник психологічної стійкості.

Ума Найду у книзі «Їжа для ментального здоров'я» звертає увагу на важливість правильного

харчування для підтримки психологічної стійкості. Вона пояснює, що певні продукти сприяють зниженню рівня стресу, покращенню роботи мозку та підтримці емоційної рівноваги. Наприклад, споживання продуктів, багатих на омега-3 жирні кислоти, вітаміни групи В і магній, допомагає організму легше адаптуватися до стресу.

4. Самоконтроль та управління емоціями.

Ефективні стратегії самоконтролю та управління емоціями є важливими складовими психологічної стійкості. У книзі «Стресостійкість» Шерон Мельник описує методи, які допомагають контролювати стрес і зберігати внутрішню рівновагу. Вона підкреслює значення позитивного мислення, дихальних технік та медитацій у формуванні психологічної стійкості.

Роль психологічної стійкості в соціальному розвитку важлива, адже психологічна стійкість є важливим фактором соціальної адаптації особистості. Вона дозволяє людині не лише долати труднощі, а й залишатися активним учасником суспільного життя. В умовах соціальних трансформацій та криз вона сприяє розвитку здатності до швидкої адаптації, збереження мотивації та підтримки продуктивності.

Висновки. Формування психологічної стійкості є необхідною умовою ефективної адаптації особистості в суспільстві змін. Вона базується на фізичному та ментальному здоров'ї, умінні долати труднощі, правильному харчуванні та навичках емоційного самоконтролю. Дослідження сучасних авторів підтверджують важливість розвитку психологічної стійкості як основи соціальної активності та самореалізації людини. Тому варто приділяти більше уваги формуванню цих навичок на рівні освіти, психологічного супроводу та суспільних програм підтримки.

Література:

1. Мистецтво стійкості: стратегії для незламного розуму і тіла / Росс Еджлі. – Київ: Видавництво «Наш Формат», 2022. – 344 с.
2. Стійкість / Ерік Грейтенс. – Харків: Видавництво «Фабула», 2021. – 342 с.
3. Їжа для ментального здоров'я / Ума Найду. – Київ: Видавництво «Наш Формат», 2021. – 344 с.
4. Стресостійкість. Як зберігати спокій та високу ефективність у будь-яких ситуаціях / Шерон Мельник. – Київ: Видавництво «КНТ», 2024. – 270 с.

*Полюлях Є. С.,
Татієвська М. М.
м. Харків, Україна*

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДЦЮ В ЧАС ВІЙНИ

Проблема психологічного благополуччя студентів є актуальною в умовах війни, оскільки стресові фактори негативно впливають на психоемоційний стан і соціальну адаптацію, а гендерні особливості впливають на способи емоційного реагування та адаптації до цих викликів. Незважаючи на наявність праць І. Зозулі, Т. Іванової, В.О. Рогачової, тема залишається недостатньо вивченою в контексті воєнного стану і саме це робить необхідним огласку цього питання.

Психологічне благополуччя, за багатовимірною моделлю К. Ріфф, охоплює позитивні стосунки, самоприйняття, автономність, компетентність, наявність життєвої мети та особистісний зріст, відображаючи організацію внутрішнього світу людини та її поведінкову активність, а важливою складовою цього стану, згідно з дослідженнями М. Селігмана, є оптимізм як віра у власні сили та позитивне очікування майбутнього [1]. При цьому гендерна ідентичність як суб'єктивне відчуття себе чоловіком, жінкою або іншою гендерною ідентичністю відіграє ключову роль у формуванні самосприйняття та соціальної взаємодії, що безпосередньо пов'язує ці аспекти між собою. [2].

Зважаючи на актуальність теми, було проведено дослідження серед студентів для виявлення кореляцій між гендерними особливостями, благополуччям та оптимізмом за допомогою методик: «Статеворольовий опитувальник (BSRI)», «Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)», «Тест на життєву орієнтацію (LOT-R)» та авторського анкетування джерел благополуччя.

Статистичне дослідження показало, що маскулітність позитивно корелює з автономією (0,55475), управлінням середовищем (0,43832), самоприйняттям (0,49666) і загальним психологічним благополуччям (0,44017), тоді як фемінність пов'язана переважно з позитивними відносинами (0,52246), особистісним зростом (0,30084) та загальним благополуччям (0,31554), а андрогінність виявила зв'язки з позитивними відносинами (0,29668) та автономією (-0,3889).

За результатами аналізу з методикою LOT-R виявлено, що значущий кореляційний зв'язок із диспозиційним оптимізмом спостерігається лише за шкалою маскулітності (0,4469).

І відповідно до кореляційних результатів з анкетуванням, за шкалою маскулітності виявлено значущі кореляційні зв'язки з емоційною підтримкою від близьких (0,35246) і особистісними цінностями та мораллю (-0,30417), за шкалою фемінності – з реалізацією в суспільстві (0,3939), а за

шкалою андрогінності – з емоційною підтримкою від близьких (-0,35409) і реалізацією в суспільстві (0,49706).

Як наслідок, гендерні ролі, суттєво впливають на психологічне благополуччя та диспозиційний оптимізм, при цьому результати вказують на складний характер цих взаємозв'язків, що потребує подальшого глибшого вивчення з урахуванням різних контекстів та факторів, таких як соціальне оточення, вікова категорія, рівень освіти, фізичне та психічне здоров'я.

Література:

1. Шевчук, В. В. (2024). Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 71-76.

2. Глушкіна, А. Є. (2023). ОПТИМІЗМ ЯК КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.

Полякова В. С.,

Хавіна І. В.

м. Харків, Україна

ПСИХОСОМАТИЧНІ АСПЕКТИ БЕЗСОННЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Останніми десятиліттями стрімко пришвидшуються цивілізаційні зміни, а сучасний світ стає більш непривітним та агресивним по відношенню до людини.

Війна, через яку наразі проходить наше суспільство, у поєднанні із ситуацією постковіду, постала ідеальним інкубатором зростання тягаря для громадського здоров'я через психічні розлади [4].

Військові конфлікти в цілому негативно впливають на психічне здоров'я населення. Встановлено, що приблизно кожна п'ята людина в постконфліктних ситуаціях страждає на виражені психічні розлади. Найбільший вплив на психіку населення мають тривога та депресія, які визначаються з перших днів війни. Тривале збереження тривоги та депресії може призвести до виникнення інших психічних розладів, які через психосоматичні взаємозв'язки призводитимуть до порушень сну та психічного компоненту якості життя [3].

Сон є важливим фізіологічним процесом. Дисфункції сну у людей дають ряд соматичних і поведінкових проявів, що негативно впливають на здоров'я в цілому і погіршують якість життя взагалі [1].

Безсоння поділяється на гостру та хронічну форму. Гостра форма безсоння не обов'язково може переходити в хронічну, в більшості клінічних випадків хронічна та гостра інсомнії мають різні етіологічні причини.

Виникнення порушень сну набуває актуальності разом з тематикою дослідження стресових розладів, оскільки безсоння є одним із характерних симптомів для гострої реакції на стрес, посттравматичного стресового розладу тощо. Депресія, тривожні розлади та інші психічні та соматичні розлади можуть мати у своїй клінічній картині розлади сну, для яких характерні такі проблеми як: порушення ініціювання сну, переривчастість сну, порушення фаз сну, а саме відсутність глибокої фази сну.

За рахунок того, що безсоння виступає не тільки як клінічний симптом, а як фактор котрий має значний деструктивний вплив на психічний стан людини формується замкнене коло.

Існує прямий взаємозв'язок між депривацією сну та появою та/або ж загостренням суїцидальної поведінки людини. В дослідженнях науковцями було підтверджено цей факт, враховуючи вищі показники покращення стану пацієнтів з депресією, котра супроводжується суїцидальними думками/намірами, покращення наставало за рахунок призначення разом з інгібіторами зворотного захоплення серотоніну, препаратів для покращення сну.

Постійна депривація сну тісно пов'язана з виникненням емоційного дистресу, котрий має значний вплив на організм, підвищуючи ризики виникнення таких захворювань як діабет другого типу, хвороба Альцгеймера та гіпертонічна хвороба [2].

Тривала війна в Україні значно виснажила ресурси психосоматичної адаптації населення, що вже призвело до значного зростання порушень фізичного та психічного здоров'я українців. Втім, за даними українського аудиту ресурсів послуг у сфері психічного здоров'я, що був проведений за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID), лише 10% осіб, які потерпають від психічного або психологічного дискомфорту, звертаються по медичну допомогу.

Систематичний метааналіз ВООЗ зазначив, що у країнах, які пережили конфлікти протягом останніх 10 років, більше ніж кожна 5-та людина (22,1%) страждає від депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), біполярного афективного розладу (БАР) або шизофренії. Причому ці розлади є помірними або тяжкими майже у кожній десятої людини (9,1%) [5].

Стрес може мати серйозний вплив на нервову систему і загальне здоров'я. Важливо вчасно вживати заходів для його зниження. Психотерапевтична та фармакологічна підтримка людини в стресовому стані значно знижує ризики виникнення безсоння або ж нівелює вже наявну симптоматику.

Література:

1. Білень Я.Є., Романів О.П., Надь Б.Я. Сон як один із чинників впливу на якість життя людини. Економіка і право охорони здоров'я № 2 (8), 2018 НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ЖУРНАЛ. С.88-89.
2. КЛИМЕНКО, І., & ГАЛАДЗА, М. (2024). СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ПОРУШЕНЬ СНУ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, (1(15)). С. 86-90. URL : <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2024-1-15>
3. Огоренко, Вікторія, і Андрій Шорніков. «Порушення сну та якість життя здобувачів медичної освіти під час воєнного стану». *Психосоматична медицина та загальна практика* 8, no. 1 (Березень 30, 2023): e0801439. дата звернення Квітень 22, 2025. URL : <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/439>
4. Чабан О.С., Хаустова О.О. (2022) Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги. *Укр. мед. часопис*, 4. С. 150.
5. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A. et al. (2019) New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*, 394(10194). С. 240–248.

*Пряхіна К. С.,
Татієвська М. М.
м. Харків, Україна*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ

Постановка проблеми. Інтенсивна цифровізація молодіжного середовища спричиняє глибокі трансформації не лише у поведінкових, а й у психоемоційних характеристиках особистості. У підлітковому віці – періоді формування "Я-концепції", самооцінки, автономії та соціального статусу – компульсивне використання Інтернету може мати як компенсаторну, так і деструктивну функцію. Тривожність, як стабільна риса чи ситуативна реакція, потенційно виступає спусковим механізмом для втечі у цифрове середовище. Так само, депресивна симптоматика може знижувати рівень контролю поведінки та критичність щодо надмірного онлайн-залучення. Таким чином, вивчення кореляцій між цими показниками є важливим кроком у виявленні психологічних предикторів інтернет-залежності.

Мета публікації. Представити результати кореляційного аналізу взаємозв'язку між рівнем

інтернет-залежності та такими психоемоційними характеристиками, як тривожність і депресивність у підлітковому віці.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 47 підлітків віком 17–20 років (учні й студенти), що на момент обстеження активно користувалися Інтернетом. Для збору даних були використані стандартизовані психодіагностичні інструменти:

- тест К. Янг для виявлення рівня інтернет-залежності,
- шкала тривожності Спілбергера (дві субшкали — ситуативна й особистісна тривожність),
- шкала депресії Бека.

Виклад основного матеріалу. Результати статистичного аналізу свідчать про наявність помірної позитивної кореляції між рівнем інтернет-залежності та ситуативною тривожністю ($r = 0,4188$; $p < 0,05$). Це дає підстави припускати, що в момент психологічного напруження підлітки з більш вираженими залежними тенденціями частіше звертаються до Інтернету як до засобу уникнення емоційного дискомфорту. Також встановлено слабший, але значущий зв'язок між інтернет-залежністю та особистісною тривожністю ($r = 0,2584$), що може вказувати на загальну емоційну вразливість респондентів з високим цифровим залученням. Найбільш парадоксальним виявився результат, що свідчить про обернений зв'язок між рівнем інтернет-залежності та депресивністю ($r = -0,4003$). Цей факт ми інтерпретуємо як прояв компенсаторної функції цифрового простору — тобто тимчасове полегшення, яке підлітки отримують, занурюючись у мережу.

Цифрове середовище для них виступає своєрідним «психоемоційним укриттям», яке забезпечує зниження актуальних переживань, проте не вирішує глибинних проблем. Така стратегія емоційної регуляції може бути ефективною лише в короткостроковій перспективі, а в довготривалій — потенційно формує стійку залежність.

Висновки. Підлітки з вищим рівнем тривожності мають вищу схильність до інтернет-залежності. Також виявлено тенденцію, за якої цифрове середовище частково виконує функцію емоційної компенсації для осіб із депресивною симптоматикою. Таким чином, психологічні особливості емоційної сфери підлітків слід розглядати як предиктори ризику розвитку цифрових залежностей.

Перспективи подальших досліджень. Доцільно розширити вибірку дослідження, провести аналіз гендерних і соціокультурних відмінностей, а також дослідити роль стилю батьківського виховання й рівня соціальної підтримки у схильності до інтернет-залежності. Окремим напрямом має стати створення цілісної моделі психологічної профілактики, орієнтованої на розвиток емоційного інтелекту підлітків у цифровому середовищі.

Література:

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус. 2020. № 14. С. 152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327>.
2. Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570. <https://www.researchgate.net/publication/8064752>
3. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія». 2021. Том 12, № 4. С. 118–124. DOI: [10.31548/hspedagog2021.04.117](https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117).
4. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 1250-1306. <https://www.researchgate.net/publication/314839091>

*Ромашко С. В.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД
ЧАС ПРОФЕСІЙНОГО ПЕРЕЗАПУСКУ В ІНШІЙ КРАЇНІ**

Сучасні міграційні процеси, спричинені як глобалізаційними факторами, так і воєнними конфліктами, змушують тисячі фахівців змінювати країну проживання. Особливо актуальна ця проблема стала для українських громадян, які опинилися за кордоном. Вони стикаються не лише з потребою адаптації до нових соціально-культурних умов, а й з необхідністю професійного перезапуску. Переосмислення професійної ідентичності, інтеграція у нове трудове середовище, мовні культурні бар'єри, втрата соціального статусу - це все створює значне навантаження на ментальне здоров'я людини. У таких умовах важливо забезпечити психологічну підтримку, яка сприятиме збереженню емоційної стійкості та ресурсності фахівця [1].

Мета публікації є аналіз психологічних аспектів, що впливають на збереження ментального здоров'я під час професійного перезапуску в іншій країні, а також виявлення ефективних стратегій психологічної підтримки для мігрантів, які переживають професійні трансформації.

До основних психологічних аспектів, які впливають на ментальне здоров'я мігрантів відносяться:

1. Втрата професійної ідентичності. Професійна ідентичність — важливий елемент самосприйняття особистості. Її втрата або знецінення через зміну кваліфікаційних вимог чи вимушену зміну сфери діяльності часто призводить до зниження впевненості у собі, відчуття меншовартості, психоемоційного виснаження [1].

2. Культуральний шок і мовний бар'єр. Зіткнення з новими нормами, правилами спілкування та поведінки викликає відчуження, фрустрацію та труднощі у побудові нових соціальних зв'язків [2]. Мовний бар'єр поглиблює почуття ізоляції та обмежує можливості професійної самореалізації, викликаючи соціальну тривогу та стрес [3].

3. Стрес невизначеності. Відсутність чітких кар'єрних перспектив та стабільного доходу формує хронічний стрес, що негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї [4]. Невпевненість у завтрашньому дні викликає внутрішнє напруження, що проявляється у порушеннях сну, тривожних розладах, депресивних станах.

4. Психологічна самотність. Відсутність родинної та дружньої підтримки в новому середовищі призводить до емоційної ізоляції. Соціальна самотність виступає одним із ключових факторів розвитку депресії та тривожних розладів серед мігрантів [1].

На думку науковців, що вивчають і досліджують подолання психологічних труднощів міграції, можливо виділити наступні стратегії підтримки ментального здоров'я:

1. Психологічна гнучкість. Визначається як здатність адаптуватися до нових умов без втрати власної ідентичності. Інтеграція є найбільш ефективною стратегією адаптації, що поєднує збереження культурної самості з відкритістю до нових норм. Формування навичок рефреймінгу досвіду, пошуку сенсів у змінах є критичним ресурсом [2].

2. Пошук підтримуючих спільнот. Інтеграція у локальні спільноти (групи підтримки, діаспорні ініціативи) сприяє: зниженню тривоги, підвищенню почуття приналежності, обміну інформацією про можливості адаптації [4].

3. Кар'єрне консультування та профорієнтацією. Професійна орієнтація, адаптаційні курси та коучинг допомагають мігрантам переосмислити власні компетенції, побудувати реалістичні кар'єрні плани, знижуючи рівень екзистенційної тривоги [1].

4. Самопідтримка та емоційна регуляція. Освоєння практик самопідтримки (mindfulness, техніки релаксації, когнітивно-поведінкові стратегії) - сприяє зниженню симптомів тривоги та депресії.

Професійний перезапуск у новій країні є потужним чинником трансформації особистості. Його успішність значною мірою залежить від здатності зберігти ментальне здоров'я через підтримку

внутрішніх ресурсів, соціальної політики приймаючих сторін та доступ до адаптаційних програм для мігрантів . При правильній підтримці це все може стати ресурсом особистісного зростання, підвищення гнучкості та розвитку нових професійних навичок.

Подальше дослідження доцільно спрямувати на аналіз ефективності різних моделей психосоціальної підтримки мігрантів, розробка програм адаптивної психопрофілактики та вивчення факторів стійкості серед мігрантів різних культурних груп.

Література:

1. Jansen, S., Hossain, M., & Ager, A. (2023). Mental health outcomes among Ukrainian refugees: An integrative review. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 19(1), 34–47. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IJMHS-06-2022-0052/full/html>
2. Berry, J.W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
3. WHO Europe (2023). Mental health of refugees and migrants: Key findings from the evidence.
4. Hovey, J.D., & Magaña, C.G. (2022). Acculturative stress, anxiety, and depression among immigrants. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 24(2), 123–134. <https://doi.org/10.1007/s10903-021-01226-8>
5. Baltic Research Centre (2023). Integration Challenges and Mental Health of Ukrainian Refugees in Estonia. <https://balticresearch.org/reports/ukrainian-refugees-in-estonia/>

Сариуста А. В.,

Гура Т. В.

м. Харків, Україна

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ДОСЯГНЕННЯ ОСОБИСТІСТОГО ПОТЕНЦІАЛУ

У сучасному суспільстві, де самоактуалізація та особистісне зростання є запорукою як професійного, так і життєвого успіху, феномен самооцінки набуває особливого значення. Самооцінка впливає на мотивацію, здатність долати труднощі, приймати рішення та будувати міжособистісні стосунки. Висока та адекватна самооцінка є одним з ключових чинників повноцінної реалізації потенціалу особистості.

Метою нашого дослідження є висвітлення ролі самооцінки в досягненні особистісного потенціалу та узагальнення результатів емпіричних і теоретичних досліджень українських та зарубіжних вчених щодо цього психологічного поняття.

Заслуговують уваги ідеї Н. Брандена, який вважав, що самооцінка - це центральний внутрішній ресурс, який формує впевненість у здатності досягати цілей, вона є базовою потребою особистості, що визначає ефективність її мислення, емоцій та дій. В його праці “The Six Pillars of Self-Esteem” описано шість стовпів самооцінки, серед яких свідоме життя, самоприйняття та відповідальність за власне буття [1]. Дослідження К. Двек, зокрема її концепція “growth mindset”, також підтверджують, що віра в розвиток власних здібностей безпосередньо впливає на рівень досягнень особистості [4].

Серед українських науковців заслуговують уваги праці М. Савчина та І. Тарасенко, в яких вони вказують, що самооцінка не лише є індикатором психологічного благополуччя, а й виступає регулятором поведінки, впливає на здатність ставити цілі та наполегливо їх досягати. Емпіричні дослідження доводять, що особи з адекватною самооцінкою демонструють вищу академічну і професійну успішність, легше долають стресові ситуації, відкриті до нових можливостей [2,3].

Таким чином, самооцінка є не лише психологічною характеристикою, а й ключем до реалізації потенціалу особистості. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку програм психологічного супроводу з формування та підтримки здорової самооцінки у молоді як основи для повноцінної її самореалізації.

Література:

1. Бранден Н. Шість стовпів самооцінки / пер. з англ. Київ : Наш формат, 2018. 320 с.
2. Савчин М. В. Психологія особистості. Ужгород : Поліграфцентр «Ліра», 2012. 238 с.
3. Тарасенко І. А. Ретроспективна самооцінка як механізм розвитку особистості // *Психологічний дискурс*. 2024. №1. С. 58–67.
4. Dweck C. Mindset: The New Psychology of Success. – New York : Ballantine Books, 2006. – 276 p.

Семак О. Р.,

Гура Т. В.

м. Золотоноша, Україна

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

З початком повномасштабної війни в Україні з 2022 року підлітки опинилися під дією сильного психоемоційного тиску. Порушене відчуття їхньої безпеки, розлучення з близькими, переїзди в інші міста чи країни, постійне переживання за своє майбутнє — усе це створило стреси, які можуть призводити до тривожності та депресивних станів. Саме тому важливо звернути увагу на те, як емоційний інтелект допомагає підліткам краще адаптуватися, долати негативні емоції та зберігати психічне здоров'я в таких кризових обставинах.

В своїй статті “Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології” Марчук С. В. на основі проведеного аналізу, визначив, що “емоційний інтелект — це сукупність розумових здібностей для виявлення, розуміння та контролю емоцій. Це важлива інтегральна характеристика особистості, яка виявляється в її ефективності розуміння емоції, узагальнення змісту, виокремлення емоційного в міжособистісних стосунках, регуляції емоції так, щоб позитивно впливати на когнітивну пізнавальну діяльність та переборювати негативні емоції, які можуть заважати спілкуванню чи перешкоджати досягненню власного успіху” [1].

Емоційний інтелект — важливий ресурс у складних умовах, зокрема під час війни. Дослідники Коструба Н. С., Журба М. Л. підкреслюють, що емоційний інтелект сприяє психологічній стійкості, адаптації та кращому розумінню себе й інших людей [2]. Дослідження Сохор Н., Ясної О., Смашної О., Гашімової Н. підтверджують, що підлітки, які пережили війну й переселення, мають високий рівень тривожності, агресії, замикаються в собі. Але якщо у них розвинений емоційний інтелект — вони краще адаптуються до нових умов [3].

Розвиток емоційного інтелекту в період війни має велике значення. Дослідження Сохор Н., Ясної О., Смашної О., Гашімової Н. вказують, що 75% підлітків, що пережили психологічну травму, відчули психологічні проблеми: у них виникають проблеми зі сном, з'являються труднощі у спілкуванні з іншими людьми та погіршуються успіхи в навчанні [3]. У роботі Коваль Г. Ш. та Грицик О. відзначено, що спеціальні програми для розвитку емоційного інтелекту в школах допомагають підліткам краще справлятися зі стресом, зменшують деструктивні прояви в поведінці, покращують стосунки з однолітками [4]. На думку Боковець О. І., емоційний інтелект — це не

тільки спосіб регулювати емоції, але й ресурс, який підтримує психічне здоров'я, підвищує резиліентність (психологічну стійкість), самооцінку й сприяє активній участі у соціальному житті [5].

Щоб підтримати підлітків психологам під час війни, варто використовувати: психоосвітні тренінги, що формують вміння керувати своїми емоціями; групові заняття на розвиток емпатії, саморегуляції, конструктивного реагування на стрес; створення безпечного середовища, де можна вільно проявляти свої почуття. А також необхідно інтегрувати знання про емоційну компетентність в шкільну програму [4].

Таким чином, емоційний інтелект та емоційна компетентність — це важливі складові збереження психічного здоров'я підлітків у період військового стану. Їх розвиток дозволяє знизити ризики психологічних розладів, підтримувати зв'язок із соціумом та покращувати загальний емоційний стан. Психологи, вчителі та батьки повинні об'єднувати зусилля, щоб допомогти підліткам впоратися з емоційними викликами цього періоду.

Література:

1. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія* (3), 2022, С. 20-23. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4> (дата звернення: 10.04.2025).
2. Коструба Н. С., Журба М. Л. Емоційний інтелект як чинник ментального здоров'я. *Наукові перспективи / Серія "Психологія"* № 4(46) (2024), С. 1286-1297. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1286-1297](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1286-1297) (дата звернення: 10.04.2025).
3. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). *Електронний журнал "Психосоматична медицина та загальна практика"*. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471> (дата звернення: 12.04.2025).
4. Коваль Г. Ш., Грицик О. Корекція емоційного інтелекту підлітків у період соціальних потрясінь. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*, Випуск 1(1) (2022), С. 102-108. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/14256/14153> (дата звернення: 12.04.2025).
5. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Науковий журнал "Габітус"*, 2022. - Вип. 37. - С. 68-75. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/37-2022/12.pdf> (дата звернення: 15.04.2025).

Сухорукова Д. В.,

Підбуцька Н. В.

м. Харків, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ШКОЛИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*«Навчання не є розвиток,
але правильно організоване
навчання дитини веде
за собою розвиток,
а не пристосовується
до його наявного рівня»
(Л.С. Виготський)*

Питання адаптації до школи дітей молодшого шкільного віку було актуальним у всі часи, а особливо в період української сучасності, коли цей процес може уповільнюватись таким фактором, як дистанційне навчання.

Деякі діти, молодші школярі, не полишали з батьками своїх домівок з моменту повномасштабного вторгнення, або вже повернулись додому чи перемістились з окупованих територій в більш безпечні, але тим не менш прифронтові райони, та велика кількість дітей, які наразі знаходяться за кордоном, одночасно продовжують навчатись в українських школах, - всі вони поставлені в умови дистанційного навчання.

На захист онлайн-навчання одразу можна додати, що школярі, і навіть дошкільнята теперешнього покоління в більшості своїй вже більш досвідчені в використанні сучасних технологій, ніж це було декілька поколінь тому. Тож факт саме дистанційного навчання може сприйматись дітьми з меншими побоюваннями, ніж, наприклад, їхніми дорослими. Спостерігається також, що інколи батьки, намагаючись уникнути онлайн-навчання, вирішують відтермінувати вступ дитини до школи, сподіваючись, що наступного року ситуація в країні може змінитись. Але в цьому випадку, якщо дитина вже досягла віку молодшого школяра (6-7 років) і психологічно готова до школи, то рік незадіяності в навчальному процесі може знизити подальшу мотивацію дитини до учення.

Загалом, серед сучасних перепонів на шляху до психологічної адаптації школяра при дистанційному форматі освіти є складнощі у побудові таких важливих систем соціальної ситуації

розвитку, як «дитина - учитель» та «дитина - однолітки» через обмежені можливості для встановлення емоційних контактів в цих зв'язках за допомогою тільки екранів моніторів.

В системі «дитина - учитель» педагог виступає посередником у налагодженні стосунків дитини із соціальним середовищем. У професійно-рольовому статусі вчителя втілені вимоги суспільства, і в школі існує система еталонів для оцінювання поведінки учнів. А отже, усвідомлення нової соціальної позиції- позиції школяра, що пов'язане із виконанням учбових дій, які високо цінуються дорослими і складає специфіку соціальної ситуації розвитку молодших школярів. [1] Тож встановлення емоційного контакту з першим вчителем є важливим компонентом для якісного освітнього процесу і успіхів дитини у школі та подальшому житті.

Взаємодія в системі «дитина-однолітки» у молодшому шкільному віці є важливою для формування самооцінки школяра. Під впливом навчання та спілкування з ровесниками інтенсивно розвиваються когнітивний та афективний компоненти самооцінки. Когнітивний компонент охоплює знання, які дитина має про себе, і судження, що ґрунтуються на цих знаннях, а афективний компонент самооцінки відображає її емоційне ставлення до себе, поєднуючи мотиваційні і емоційні аспекти, які впливають на самосприйняття та самоповагу. Дослідження засвідчують суттєвий взаємозв'язок між самооцінкою молодших школярів і рівнем їх навчальної успішності. Оскільки провідною діяльністю учнів початкової школи є учіння, то оцінка його результатів стає критерієм самооцінки особистості дитини. [2]

Серед важливих особливостей психосоціального розвитку молодшого школяра є придбання навичок роботи в групах, навичок взаємодії з іншими, прагнення заводити друзів. А в умовах дистанційного навчання реалізувати дані потреби складніше, ніж в процесі «живого» очного спілкування з вчителем і однокласниками.

Тому в період онлайн-навчання важливу роль відіграють батьки школярів, їх психологічна готовність до прийняття нового вікового періоду, початок ставлення до своєї дитини вже як до молодшого школяра, а також допомога в організаційних, технічних питаннях навчального процесу і всебічне сприяння позитивному ставленню дитини до школи. Тобто підтримка батьків і позитивне підкріплення ними є одними з важливих факторів для усвідомлення дітьми себе в новому соціальному статусі школярів, і відповідно успішного процесу адаптації до школи.

У наш час актуальним є питання створення, або знаходження безпечного простору, який буде виконувати завдання зміцнення зв'язків в системах «дитина - учитель» та «дитина – однолітки», розвиток емоційного компоненту між якими має особливе значення для початкової школи і є одним із основних мотиваторів в навчанні.

Потреба в очному навчанні стимулює місцеві адміністрації до будівництва нових підземних шкіл, або облаштування за необхідними вимогами укриттів в існуючих школах. Але кількість

школярів наразі перебільшує можливість їх розміщення, а відкриття нових безпечних місць для навчання потребує певного часу і фінансових інвестицій. Та процес розвитку учнів не має гальмуватись через існуючі обставини.

Тож залучення батьків до активної участі в організації освітнього процесу, взаємодія в системі «батьки – дитина – учитель» у наш час стають рушійною складовою в знаходженні альтернативних рішень вищезазначених проблем.

Організація позашкільного часу в безпечних місцях і проведення його разом буде сприяти зміцненню зв'язків дитини з учителем та однокласниками. Спільна соціально-корисна діяльність на кшталт збору макулатури, пластикових кришечок для виготовлення протезів, або корму та іграшок тваринам у притулках теж задає вектор для розвитку взаємовідносин між батьками – учнями – учителями в позитивному напрямку.

Також наразі приватні, громадські організації, які мають у розпорядженні приміщення з облаштованим за необхідними умовами укриттям, пропонують періодичне розміщення учнів та педагогів на своїй території для проведення учбового процесу.

Доцільною є і взаємодія батьків, учнів і вчителів зі шкільним психологом, який зможе виявити на ранній стадії ознаки дезадаптації дитини до школи, дати рекомендації для успішної корекції проблеми та підтримати всіх учасників освітнього процесу на даному життєвому періоді.

Література:

1. Токарева Н.М. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник / Н. М. Токарева, А. В. Шамне – Кривий Ріг, 2013 – 283 с.
2. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

*Таранова Т. В.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Ментальне здоров'я особистості полягає в необхідності зрозуміти природу психічних розладів та знайти шляхи їх попередження та лікування, що може сприяти загальному підвищенню якості життя людей.

Під ментальним здоров'ям розуміють психічне здоров'я, що передбачає будь-який рівень

розумового, емоційного благополуччя або відсутність психічного розладу. [2]

За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття; з іншого боку – ментальне здоров'я кожного важливе для всього суспільства. У законодавчих документах ВООЗ «психічне здоров'я» та «ментальне здоров'я» подаються як тотожні поняття, сутність яких полягає у стані благополуччя, за якого людина може реалізувати власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, вносити вклад у життя своєї спільноти [3].

І.В. Жданова під психічним здоров'ям розуміє відсутність психічних розладів, нормальність; перебування людини в різних станах психічного благополуччя; індивідуальну автономію; уміння успішно впливати на соціальне та природне середовище, адекватно сприймати дійсність, що лежать в основі тенденцій розвитку, зростання та цілісності особистості [1]

Проблема ментального здоров'я у сучасному світі, і в Україні зокрема, останнім часом набуває все більшої актуальності. Це пов'язано насамперед з особливостями сучасного світу такими, як мінливість, непередбачуваність, важкопрогнозованість та впливом інших негативних чинників. В Україні проблема ментального здоров'я набуває особливої актуальності у зв'язку з повномасштабною війною. Війна стає випробуванням, як для психіки кожної окремої людини, так і держави в цілому. Негативний вплив війни та її наслідки не можуть не відбиватися на ментальному здоров'ї населення. Так, гострий та хронічний стрес, психотравма, горе та втрати (рідних та близьких, матеріальні та інші) не тільки впливають на психіку людини, а й нерідко можуть порушувати і ментальне здоров'я, що може проявлятися у депресивних та тривожних розладах, когнітивних та психотичних розладах. Ментальне здоров'я нації є потенціалом розвитку держави, адже від психічного здоров'я залежать не тільки особливості життя конкретної людини, але й можливість та ефективність виконання нею соціальних ролей та функцій, її внесок у розвиток суспільства в цілому.[4]

Більшість людей справляються зі своїми проблемами в сфері психічного здоров'я самі або за підтримки родини чи друзів. Самодопомога, таким чином, є основою піраміди послуг, на якій ґрунтується вся інша допомога. Самодопомога є найефективнішою, коли її підтримують офіційні служби охорони здоров'я. Формальний сектор відіграє важливу роль у наданні інформації на кшталт того, як ефективніше боротися зі стресом, важливості фізичної активності в забезпеченні психічного здоров'я, ефективних способів підтримання відносин й управління конфліктами, а також небезки надмірного вживання алкоголю та наркотиків. Самодопомогу необхідно підтримувати всіма

послугами та на всіх рівнях піраміди ВООЗ.[3]

Література:

1. Жданова І.В. Психологічні аспекти збереження професійного здоров'я майбутніх фахівців у сфері цивільного захисту. Сучасний стан цивільного захисту України та перспективи розвитку : матеріали ХІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : ІДУЦЗ, 2017. С. 167–170.

2. Ткачишина О.Р., Столярчук О.А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». Видавничий дім «Гельветика», 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 78–83.

3. Удосконалення систем охорони здоров'я та послуг у сфері психічного здоров'я. Копенгаген: Всесвітня організація охорони здоров'я, Європейське регіональне бюро. 2021 р (<https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/09/opz-v-gromadah-posibnyk-klmchuk-suvalo.pdf>)

4. Стаття ПРОБЛЕМА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ Ткачишина О.Р. к.психол.н., старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик Київський університет імені Бориса Грінченка (<http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/35.pdf>)

*Фірсова Є. В.,
Солодовник Т. О.
м. Харків, Україна*

МАЙНДФУЛНЕС ЯК ДІЄВИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

У сучасних умовах питання ментального здоров'я набуває все більшої актуальності. Зміни в соціальній, економічній та технологічній сферах вимагають від людини високого рівня адаптивності. Від здатності справлятися з викликами зовнішнього середовища значною мірою залежить загальний стан особистості, її працездатність, міжособистісні стосунки та фізичне самопочуття. Сутність ментального здоров'я розглядається у наукових працях Р.О. Винничук, Т.Б. Костевої, О.Р. Ткачишиної. Такі вчені, як М.О. Марценюк, Т.О. Мотрук, О.І. Романчук, О.Л. Христюк досліджують впровадження майндфулнес-практик у психотерапевтичну діяльність.

На тлі війни все частіше фіксуються випадки порушень психічного здоров'я, зокрема депресії, тривожних станів і посттравматичних розладів. Це свідчить про потребу в надійних, дієвих і доступних способах підтримки психоемоційного стану населення. Одним із таких методів є

майндфулнес-практики. Їхня головна мета – розвиток усвідомленості.

Взявши ідеї із технік йоги, медитації, буддистського «Тут і зараз», майндфулнес у жодному разі не пропонує «відійти у бік» або дистанціюватися від сильної емоції, нагальної потреби. Навпаки, одна з основних ідей – дозволити собі БУТИ. Наповнитися змістом та усвідомленістю моменту. Прийняти ситуацію і себе у ній як неповторне власне переживання, прийняти оцінку цього переживання, незалежно від знаку. І тоді з'являється можливість усвідомити наявність варіантів вирішення, варіантів подальших кроків [1].

Майндфулнес трактується дослідниками як повна безоцінкова сфокусованість, зосередженість уваги на теперішньому моменті реальності, з повним її прийняттям, реєстрацією різних її аспектів, проте без спроб їх інтерпретації. Зокрема, Кабат-Зінн визначав майндфулнес як стан «усвідомленості внаслідок цілеспрямованого фокусування уваги в теперішньому моменті і в неосудливий спосіб» [2]. Він був першим, хто запропонував використовувати усвідомленість в лікувально-профілактичних цілях, і оформив цю ідею в курс MBSR.

Психолог Джон Кабат-Зінн, один з провідних розробників цієї методики, показав, що практики усвідомленості, що включають концентрацію на диханні та усвідомленому спостереженні за думками, знижують стрес, підвищують емоційну стабільність та покращують загальне самопочуття. Наприклад, учасники після проходження програми майндфулнес мають вищі показники щастя та енергії, менше підлягають напрузі, відчувають більший контроль над своїм життям, а до проблем починають ставитись «як до нових можливостей, а не загроз» [3, с.156]. Результати досліджень Кабат-Зінна свідчать про те, що медитація та практика усвідомленості можуть значно знижувати рівень стресу і допомагати людям справлятися з емоційними труднощами, підвищуючи здатність до саморегуляції [2].

Під час воєнних дій громадяни постійно стикаються з тривожністю, нестачею відчуття безпеки та іншими негативними факторами. У такій ситуації майндфулнес-практики допомагають зберегти ментальне здоров'я та підтримати стабільне функціонування в повсякденному житті. Вони демонструють позитивний вплив на зменшення стресу, покращення самопочуття та розвиток стійкості до психологічного навантаження. Практикування майндфулнес сприяє позбавленню від депресій і попередження їх рецидиву, синдрому хронічної втоми, безсоння, порушення харчової поведінки. Усе більше фахівців визнають цей метод важливим інструментом для збереження внутрішнього балансу в умовах змін і нестабільності.

Сьогодні майндфулнес є складовою майндфулнес-орієнтованої когнітивної терапії (МО-КПТ). Ця програма офіційно визнана ефективним інструментом для подолання тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу, соціальної фобії, генералізованого тривожного розладу та obsesивно-компульсивного розладу.

У контексті КПТ майндфулнес застосовується як інструмент, який допомагає клієнтам не зосереджуватися на спробах позбутися негативних думок, а натомість вчить приймати їх без ідентифікації з ними. Глибоке усвідомлення своїх когнітивних патернів, негативних автоматичних реакцій, прийняття і розуміння відчуттів тіла, співчуття до себе замість критики, усе це має потужний і стійкий терапевтичний вплив.

У МО-КПТ наголошується, що «постійне перебування в думках» дуже часто зменшує нашу здатність бачити, відчувати реальність, зокрема красу і неповторність життя – пацієнти з депресією можуть справді перенестися значною мірою у життя в негативній внутрішній реальності. Тож стан «майндфулнес» (широка, повна свідомість/уважність) дозволяє бути більше у контакті з реальністю та робити кращий свідомий вибір щодо подальших дій і т. д. Важливо підкреслити, що майндфулнес-підхід не є методом релаксації (хоч і може мати ефект релаксації) чи «втечі від реальності у змінений стан свідомості». Це метод, що веде до більш повноцінного життя [4].

Отже, майндфулнес є ефективним інструментом збереження та відновлення ментального здоров'я в умовах соціальної нестабільності, зокрема в період війни. Цей метод використовується як дієвий спосіб боротьби зі стресом в умовах викликів сучасності.

Подальші наукові дослідження доцільно зосередити на емпіричному аналізі ефективності майндфулнес-практик у роботі з окремими категоріями населення, зокрема дітьми, підлітками, ветеранами, внутрішньо переміщеними особами та фахівцями допомагаючих професій. Перспективним напрямом є створення програм усвідомленості, адаптованих для впровадження в освітні заклади та соціальні установи.

Література:

1. Мотрук Т.О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. Слобожанський науковий вісник. 2023. С. 30-34.
2. Goldin PR, Gross JJ. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*. 2010. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4203918/>
3. Христук О.Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2018. С. 153-161.
4. Романчук О.І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2012/3/%2838%29/article-631/mayndfulnes-orientovana-kpt-noviyeftivniy-metod-poperedzhennya-ucidivu-depresiyi#gsc.tab=0>.

*Хаустова А. І.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна*

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТАНОВЛЕННІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Сучасне суспільство не стоїть на місці: постійно змінюється, трансформується, що згодом веде до перенасичення інформацією, підвищується рівень навантаження на психіку та мозок. Але, разом з розвитком суспільства, розвиваються і інші галузі, зокрема психологія, що веде до актуалізації та поширення питань, пов'язаних з ментальним здоров'ям, що дозволяє нам краще розуміти себе. Завдяки більш глибокому вивченню психології, було відкрито таке явище як емоційний інтелект — здатність людини усвідомлювати, керувати власними емоціями та гарно розуміти емоції інших. Цей феномен дедалі частіше розглядається як один з чинників успішної соціалізації людини, благополуччя та інтеграції у професійне середовище. До того ж, все більше наукових досліджень свідчить про те, що емоційний інтелект має доволі значний вплив на психічне здоров'я людини, адже від розуміння своїх емоцій, вміння їх розрізняти, екологічно висловлювати та контролювати залежить власне благополуччя, а від здатності розуміти емоції інших людей, співпереживати та підтримувати, залежить успішність інтеграції у соціальне середовище. Тому, наразі, дослідження емоційного інтелекту у питанні психологічного благополуччя залишається однією з найактуальніших тем у психології.

Якщо розглядати низький рівень емоційного інтелекту, то він характеризується домінуванням негативних емоцій, тривожністю, негативним самопочуттям і ставленням до себе та інших. Людині з низькими показниками емоційного інтелекту складно управляти власним емоційним станом у взаємодії з іншими, розуміти емоції як власні, так і чужі, проявляти емпатію до них, важко оцінити ризики у життєвих ситуаціях. Групою ризику щодо цього рівня емоційного інтелекту є люди з низькою самооцінкою, невпевнені в собі, інтроверти, соціофоби.

Середній рівень характеризується високим рівнем самооцінки та самоконтролем, поєднанням стратегії зосередженості на завданні зі стратегією емоційного реагування, а також утвердженням відчуття психологічного благополуччя. На цьому рівні є усвідомлення про наявність емоційного інтелекту.

Люди з високим емоційним інтелектом мають високу самооцінку, що забезпечує їм відчуття внутрішньої гармонії й психологічного благополуччя. Вони усвідомлено оцінюють свої дії щодо того, наскільки розумно та ефективно взаємодіють з оточенням. Такий рівень емоційної регуляції сприяє домінуванню позитивних емоцій, доброму самопочуттю, задоволеності життям та

готовності до співпраці.

Важливою ознакою є здатність до емпатії, підтримки глибоких міжособистісних стосунків і конструктивного реагування на життєві труднощі. Люди з високим емоційним інтелектом легко спілкуються навіть у ситуаціях невизначеності чи стресу, адекватно сприймають складності як джерело розвитку, а не загрози. Це сприяє зміцненню психічного здоров'я, оскільки стресові ситуації не пригнічують їх, а, навпаки, активізують внутрішні ресурси.

Окрім того, такі особистості вміють чітко й прямо виражати емоції (зокрема й страх), розуміють невербальні сигнали, розпізнають приховані емоції, діють асертивно у взаємодії з іншими. Вони легко адаптуються до нових умов, справляються з тиском зовнішнього середовища та зберігають емоційну стійкість. Саме тому емоційний інтелект розглядається як важливий захисний механізм психічного здоров'я.

Розвинений емоційний інтелект визначається емоційним балансом з домінуванням позитивних емоцій, що тонізує нервову систему та зміцнює психічне здоров'я особистості.

Наслідком нерозуміння власних емоцій та невміння управляти ними є пролонговані негативні емоції, що згубно впливають на здоров'я. Так, у тих, кому притаманні хронічна тривожність, постійна внутрішня напруга, песимізм, депресія тощо, подвоюється ризик виникнення різних захворювань. З цього слідує, що розвинений емоційний інтелект протидіє ризику виникнення захворювань на психічних рівнях, який, в свою чергу, тісно пов'язаний з фізичним та має на нього вплив.

З цього, можна зробити закономірний висновок, що рівень емоційного інтелекту є важливим фактором, який забезпечує психологічне благополуччя, внутрішню рівновагу та більш чітке розуміння себе. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту обирають більш ефективні моделі поведінки, вміють розуміти та керувати власними емоціями, підтримують гармонійні стосунки з оточенням, легко адаптуються до змін, проявляють високий рівень емпатії, самооцінки, зберігають спокій навіть у складних життєвих обставинах та показують загалом вищий рівень задоволеності життям. Більш високий емоційний інтелект запобігає імпульсивності та сприяє балансу між розумом та почуттями у особистості. Окрім цього, слід зазначити, що емоційний інтелект дає можливість для більш повної та ефективної самореалізації, оскільки високий рівень дозволяє краще розуміти себе, свою потреби та цілі, та краще оцінювати свої сили та гармонійно розвиватись у суспільстві. Все це дає підстави вважати емоційний інтелект важливим фактором, який сприяє збереженню та зміцненню психологічного здоров'я, досягненню внутрішнього потенціалу на шляху до саморозвитку.

Література:

1. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справа. 2012.
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. Психологія і суспільство. 2004.
3. Шульга, Л. І., & Підбуцька, Н. В. (2022). Визначення самоставлення працівників організації – крок до забезпечення професійного та психічного здоров'я. Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика: матеріали науково-практичної конференції (30 листопада 2022 р.)
4. Четверик-Бурчак, А. Г. (2015). Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості (Doctoral dissertation, Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара).

*Худякова В. Є.,
Штученко І. Є.
м. Харків, Україна*

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ЯК РЕСУРС МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У сучасному суспільстві з високим рівнем стресу та психоемоційних навантажень особливо актуальним є збереження ментального здоров'я. Часто недооцінюється роль вольових якостей - наполегливості, саморегуляції, рішучості, витримки – як внутрішнього ресурсу, що допомагає долати труднощі та зберігати психічну стійкість. Водночас їхній вплив на ментальне здоров'я досі вивчений недостатньо, що зумовлює потребу в глибшому науковому аналізі. Метою публікації є дослідження психологічної природи вольових якостей як чинників збереження та зміцнення ментального здоров'я особистості, виявлення їхнього впливу на саморегуляцію, стресостійкість і адаптаційні можливості людини, а також обґрунтування значущості розвитку вольової сфери у сучасних умовах підвищеного соціального та емоційного навантаження.

Вольові якості є важливим психологічним ресурсом, що забезпечує особистості здатність до подолання труднощів, саморегуляції та досягнення життєвих цілей, особливо в умовах стресу та соціального тиску. Розвинена воля дозволяє людині протистояти власним слабкостям, негативним зовнішнім впливам, зберігати внутрішню стабільність і психічну рівновагу. Формування таких рис, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість і самоконтроль, відбувається в процесі усвідомленої діяльності, набуття навичок та взаємодії з іншими людьми. Воля тісно пов'язана з

пізнавальною, емоційною та мотиваційною сферами особистості, тому її розвиток неможливий без загального психологічного зростання. Вольові якості відіграють суттєву роль у підтримці ментального здоров'я, адже забезпечують здатність людини діяти в умовах психологічного навантаження та зберігати життєстійкість.[4] Особистість повинна не лише усвідомлювати та скеровувати свою поведінку (довільна регуляція), але й ефективно долати труднощі, які зустрічаються на шляху її активності. Таку регуляцію забезпечує вольова сфера особистості, що зумовлює інтерес до її дослідження. Саме ця регуляція є вольовою регуляцією активності особистості. Вольові якості не лише відображають рівень розвитку волі як психічної функції, але й виступають як внутрішній ресурс подолання труднощів, збереження цілеспрямованості та самоконтролю в стресових ситуаціях. Саме ці характеристики забезпечують адаптивність особистості та підтримку ментального здоров'я у складних життєвих обставинах. Подолання труднощів довгий час розглядалось як суто чоловіча здатність, вольові якості, у всій своїй багатовимірності, як компонент маскуліної гендерної ідентичності. Така думка спростовується, адже жінки також ефективно долають перешкоди, особистості з фемініною гендерною ідентичністю здатні до значного вольового зусилля. Це підкреслює, що вольовий потенціал є універсальним людським ресурсом, незалежно від статі. [5]

На даний момент в психології склалося кілька підходів до класифікації вольових якостей особистості. Залежно від впливу і наслідків розрізняють позитивні та негативні вольові якості. До позитивних належать: цілеспрямованість, наполегливість, принциповість, організованість, сміливість, пунктуальність, витримка, дисциплінованість, самостійність, відповідальність, тощо. Окрім позитивних вольових якостей, у людини можуть мати місце негативні прояви волі: впертість, лінощі, боягузтво, недисциплінованість, імпульсивність, навіюваність, тощо. Дані негативні якості характеризують вольову слабкість людини. [3] Воля, як і більшість інших вищих психічних процесів, формується в ході вікового розвитку людини та тісно пов'язана з загальним становленням особистості. [1]

Сучасні дослідники наголошують на здатності особистості до саморегуляції у стресі, вважаючи, що кожен має внутрішні ресурси для подолання труднощів. Е.Купрене підкреслює, що контроль поведінки є індивідуальним способом реагування, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля. Копінг-дії формують стратегії й стилі подолання, а суперечності в їх класифікації не заперечують ключової ролі саморегуляції як складової вольової сфери.

Локус контролю і самоефективність сьогодні вважаються важливими ресурсами для подолання стресу. Внутрішній локус контролю передбачає відповідальність за власні дії, що потребує розвинених вольових якостей. Самоефективність - віра у власні сили - також ґрунтується на вольових зусиллях і підтримує психологічну стійкість. Обидва чинники тісно пов'язані з

емоційно-вольовою сферою та ментальним здоров'ям. Прийняття відповідальності й віра у вплив на події допомагають долати труднощі, виступаючи складовими витривалості. Як зазначав В.Франкл, розуміння сенсу життя дозволяє витримати будь-які обставини, а за спостереженнями Дж.Крамбо, саме наявність мети сприяє подоланню життєвих криз. Відсутність цілей, навпаки, підвищує вразливість.

Низка зарубіжних та вітчизняних досліджень спрямована на зіставлення індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання стресу, і стратегій, які можуть цими ресурсами забезпечуватися. До індивідуальних психологічних ресурсів належать ті, які дають змогу особистості впоратися зі стресовою ситуацією і знизити її негативний вплив, а саме: впевненість у собі, прийняття себе та інших, фізичне здоров'я і витривалість, навички розв'язання проблем і структурування, соціальна підтримка, навички контролю стресу і напруги, фінансові можливості тощо. Ресурси людини утворюють реальний потенціал для успішної адаптації до несприятливих життєвих подій. [2] Попри зростання інтересу до дослідження психологічних ресурсів, недостатньо уваги приділяється інтеграції вольових якостей у контекст ментального здоров'я. Недостатньо вивченими залишаються питання розвитку вольових механізмів у різні періоди життя, впливу соціального середовища на формування вольових ресурсів та індивідуальних відмінностей у їх прояві залежно від типу особистості. Також обмежено вивчений профілактичний потенціал розвитку вольових якостей у психологічній підтримці й психотерапії. В умовах сучасного стресу та психоемоційних навантажень важливим є збереження психічного здоров'я, де вольові якості, як-от наполегливість, саморегуляція, здатність до прийняття рішень і витримка, є важливим ресурсом. Однак наукове вивчення вольових якостей у цьому контексті залишається недостатньо систематизованим, що вимагає глибшого аналізу. Розвиток вольових якостей має розглядатися не тільки як чинник особистісного зростання, але й як основа психічного добробуту людини, що забезпечує стабільність і здатність долати життєві труднощі.

Таким чином, вольові якості виступають ключовим внутрішнім ресурсом, що забезпечує здатність особистості до саморегуляції, подолання стресу та адаптації в умовах високих психоемоційних навантажень. Їхній вплив на ментальне здоров'я є багатограним і значущим, проте досі недостатньо дослідженим, що зумовлює потребу в подальшому науковому аналізі. Розвиток вольової сфери має розглядатися як важливий напрям психологічної підтримки, профілактики дезадаптаційних станів і зміцнення психічної стійкості людини незалежно від статі, віку чи соціального статусу.

Література:

1. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії:

збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. – Маріуполь: ДонДУУ, 2018. – 322с

2. Галян, А. (2015). Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу (огляд досліджень з проблеми). *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, (37), 56-66.

3. Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації : тези доповідей XII Всеукраїнської наукової конференції студентів та молодих вчених. – Хмельницький : ХІСТ Університету „Україна”, 2019. – 278 с.

4. Попова К. В. Вольові якості як чинник соціального успіху / К. В. Попова // Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес : матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. студ. і аспірантів, 8-9 квітня 2020 р. / ред. кол. Є. І. Сокол [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : НТУ "ХПІ", 2020. – С. 285-286.

5. Крейдун Н. П. Гендерні особливості вольової сфери особистості / Н. П. Крейдун, О. І. Зімовін // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2011. - № 937, Вип. 45. - С. 155-158

Янушенко О. С.,

Гура Т. В.

м. Харків Україна

ФІЗИЧНЕ ТІЛО ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Психологічний стрес, спричинений війною в Україні, призводить до глибоких емоційних і фізичних наслідків, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і хронічна втома. В таких кризових умовах фізичне тіло стає не лише індикатором стресу, але й потужним інструментом для відновлення ментального здоров'я особистості. Прислухаючись до його відчуттів, ми можемо знайти ресурс для відновлення психічного здоров'я.

Травма "живе" у фізичному тілі, викликаючи фізіологічні зміни, такі як хронічна напруга чи дисрегуляція нервової системи [3]. Тілесні практики, такі як йога чи соматична терапія, допомагають відновити зв'язок між тілом і розумом, дозволяючи опрацьовувати травматичний досвід. Наприклад, соматична терапія, заснована на усвідомленні тілесних відчуттів, сприяє інтеграції травми, зменшуючи симптоми ПТСР у ветеранів і переселенців. Тілесні практики допомагають "заземлитися", повертаючи відчуття присутності в моменті, що є особливо важливим у хаотичних умовах війни [4].

Дослідження підтверджують, що фізична активність є потужним інструментом для зниження стресу та покращення ментального здоров'я, особливо в умовах війни. Автори зазначають, що регулярні заняття, такі як йога, пілатес, ментальний фітнес, едьютеймент і ушу, знижують рівень кортизолу, підвищують вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, що покращує настрій і психологічну стійкість. Комплексні програми, які поєднують фізичні навантаження з релаксаційними техніками, виявилися особливо ефективними. Наприклад, пілатес покращує гнучкість і кровообіг, сприяючи гармонії між тілом і розумом, тоді як ментальний фітнес інтегрує фізичні вправи з усвідомленою концентрацією, знижуючи тривожність. Едьютеймент, що використовує ігрові та розважальні елементи, мотивує до участі навіть тих, хто уникає традиційних тренувань, що є важливим для молоді та дітей [1].

Регулярні тілесні практики зменшують тривожність, депресію та сприяють психологічному росту, коли людина починає цінувати життя та знаходити нові сенси. Ритмічні та приємні рухи, такі як танці чи біг, відновлюють природний ритм тіла, порушений травмою [3].

Томас Хьюгл у книзі Зцілення травми (Healing Trauma) наголошує на колективній травмі, яка охоплює цілі громади в умовах війни. Він зазначає, що тілесні практики, такі як групові медитації чи танці, допомагають відновити відчуття безпеки та приналежності, що є критично важливим для українців, які переживають колективну травму [4]. Групові заняття тілесними практиками створюють простір для сумісного проживання емоцій, що полегшує відновлення від травматичних подій [2]. Наприклад, танцювальна терапія дозволяє невербально виражати гнів, сум чи радість, сприяючи емоційній розрядці. Танцювальна терапія для дітей у центрах ВПО допомагає виражати страхи та будувати дружні зв'язки. Соматична терапія для ветеранів сприяє опрацюванню гніву чи провини [1].

Кожен може обрати практику, яка відповідає його потребам і можливостям. Групові та індивідуальні заняття, для дітей танці чи ігрові практики, такі як едьютеймент-естафети, допомагають виражати емоції та встановлювати емоційний зв'язок [2]. Літні люди можуть обрати легку йогу чи прогулянки, які не потребують значних зусиль. Люди з інвалідністю потребують адаптованих практик, таких як пілатес у кріслах чи дихальні вправи, що враховують фізичні обмеження [1]. У контексті війни тілесні практики є доступними, оскільки не потребують значних ресурсів і можуть проводитися в громадах, школах, центрах підтримки чи онлайн. Хьюгл наголошує на необхідності створення "безпечного простору" для тілесних практик, де учасники відчувають довіру та підтримку [4].

Отже, фізичне тіло є важливим джерелом зцілення. Тілесні практики, підкріплені сучасними дослідженнями, дозволяють українцям відновлювати ментальне здоров'я, проживати травму та знаходити сили для життя в умовах війни.

Список літератури

1. Мицкан, Т. С. Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я / Т. С. Мицкан, О. М. Мегем, І. О. Коровинський // Pedagogical Academy. 2025. № 1. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14980489> (дата звернення: 22.04.2025).
2. Титаренко, Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій / Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 256 с.
3. Ван дер Колк, Б. Тіло веде лік: як лишити психотравми в минулому / Бессель ван дер Колк; пер. з англ. Г. Цвіра. К.: Vivat, 2022. 624 с.
4. Хьюгл, Т. Healing Collective Trauma: A Process for Integrating Our Intergenerational and Cultural Wounds / Thomas Hübl. Boulder: Sounds True, 2020. 304 с.

*Яременко К. Р.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна*

РОЛЬ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Сучасна психологія дедалі більше підкреслює, що суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям людини залежить не тільки від внутрішніх якостей і ресурсів людини, а і від того, наскільки добрими є її стосунки з іншими – від сімейних до професійних. Проте, попри значну кількість досліджень на цю тему, ще недостатньо чітко зрозуміло, як стосунки впливають на психічне здоров'я людини протягом життя, особливо в умовах сучасних соціокультурних змін. Метою дослідження є аналіз теоретичних підходів до вивчення міжособистісної взаємодії у формуванні психологічного благополуччя.

Упродовж життя людина постійно перебуває в мережі соціальних зв'язків, які впливають на її емоційний стан та загальне відчуття щастя. В умовах сучасного світу, де темпи життя зростають, роль якісних міжособистісних відносин у формуванні та збереженні ментального здоров'я набуває особливого значення.

За Салліваном, особистість формується через взаємодію з іншими, важливими для людини людьми. Втрата таких близьких стосунків або неможливість їх підтримувати призводять до тривоги і клінічних симптомів, оскільки соціальна ізоляція сприймається як головний психосоціальний стрес.

Дитинство – критичний період формування особистості. Різні психологічні теорії

наголошують на важливості ранніх емоційних зв'язків. Згідно з поглядом Мелер, емоційно теплий і стабільний зв'язок з матір'ю дає дитині відчуття безпеки та емпатії, натомість проблемні стосунки закладають ризик розвитку дезадаптації. Також британський психоаналітик Боулбі вважав, що дитина потребує безперервного емоційного контакту з матір'ю задля сформування базового відчуття світу як безпечного. Тип прихильності, що розвивається у дитинстві, надалі визначає патерни близькості: безпечний стиль сприяє здоровим зв'язкам, а уникаючий чи тривожний – викликає страх відторгнення і самотності.

Особливо значущими соціальні зв'язки стають у підлітковому віці, коли відокремлення від батьків поєднується з пошуком власного шляху в житті. Позитивні стосунки з однолітками та підтримка дорослих підтримують самоповагу; натомість самотність може викликати невпевненість, тривогу і агресію, знижуючи рівень щастя.

Соціальна підтримка може захищати людину від стресу і покращувати її самопочуття. Згідно з буферною моделлю, допомога інших – емоційна, практична чи інформативна пом'якшує вплив стресу на здоров'я. модель прямих ефектів доповнює її, стверджуючи, що навіть без стресу сама присутність людей поруч позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя людини. Якість підтримки тісно пов'язана з міцністю зв'язків – часта комунікація, взаємна підтримка і спільне проведення часу допомагають відчувати турботу і прихильність. Навіть мінімальне, але регулярне спілкування сприяє відчуттю підтримки та підвищує задоволеність життям.

Підтримка і турбота залежать від близькості стосунків: чим глибші зв'язки, тим легше люди звертаються і надають допомогу. Регулярні контакти, навіть у віртуальному просторі, зміцнюють відчуття спільності та покращує самопочуття.

Отже, розглянуті підходи узгоджуються в тому, що міжособистісна взаємодія є джерелом емоційних ресурсів, необхідних для психологічної рівноваги. Міцні та теплі взаємини діють як буфер проти стресу, підсилюють самоповагу й задоволеність життям від раннього дитинства до дорослості.

Література:

- 1) Farooqi S. Interpersonal Relationships and Healthy Psychological Development. International Journal of All Research Education and Scientific Methods (IJARESM), Vol. 11, Issue 4, 2023. IJARESM Publication, India. P. 104–110.
- 2) Mohd Nur A. H., Mohd Noor A. H. Exploring the Influence of Interpersonal Relationship on Well-Being: Case Study of Jakun. Conference Paper. Presented at the International Conference on Social Sciences and Humanities, Kuala Lumpur, 2020. 12 p.

- 3) Підбуцька Н. В., Зуєва А. Г. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. НТУ ХП. Харків, 2023. С. 193–207

Гура Т. В.

м. Харків, Україна

ПРОФЕСІЙНО-ЗНАЧУЩІ ЯКОСТІ СПРЯМОВАНOSTІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА-ЛІДЕРА

Важливою детермінантою активності професіонала-лідера виступають професійно значущі якості спрямованості, яка регулюють дії людини як суб'єкта професійної діяльності.

Враховуючи надзвичайно велику конкуренцію між потенційними претендентами на ту чи іншу посаду, яка наразі діє на ринку праці, сучасному випускнику закладу вищої освіти, аби побудувати успішну кар'єру, лише ґрунтовних знань та практичного досвіду вже не достатньо, оскільки основною вимогою сучасного суспільства до випускника закладу вищої освіти є здатність самостійно діяти, швидко приймати рішення, реалізувати особистісний творчий потенціал, бути мобільним, гнучко адаптуватися до умов життя, яке швидко змінюється та розвивається. Тому актуальною постає проблема приділення роботодавцями належної уваги не лише високому рівню сформованості у потенційних працівників «hard skills» («жорстких» навичок), що характеризують професійно значущі, вузькоспрямовані кваліфікації, освіти та досвід роботи, але й рівню сформованості у них «soft skills» («м'яких» навичок), під якими розуміють комплекс міжпрофесійних, універсальних, соціальних навичок, що обумовлюють ефективну участь у робочих і академічних процесах, визначають уміння результативно взаємодіяти та стосуються культури побудови комунікації незалежно від професійної спрямованості фахівця [3]. Отже, орієнтація підготовки майбутніх психологів на формування професійно значущих якостей особистості лідера є пріоритетною ланкою у становленні їх професійної спрямованості.

Проблема професійно значущих якостей спрямованості майбутніх фахівців завжди цікавила науковців. Так, на актуальності проблеми формування професійно значущих якостей майбутнього спеціаліста наголошували вітчизняні психологи О.Ф.Бондаренко, Ж.П.Вірна, А.Б.Коваленко, С.Д.Максименко, Л.П.Овсянецька, Л.Е.Орбан-Лембрик, Н.І.Пов'якель, В.А.Семиченко, Л.Г.Терлецька, Н.В.Чепелева. В результаті досліджень науковців Н.Р.Вітюк, О.В.Киричука, О.Г.Мороза, Н.Г.Ничкало, В.Г.Панка, М.В.Савчина, С.О.Сисоєвої, О.П.Федик отримані важливі дані про сутність професійної підготовки студентів у закладах вищої освіти професійно значущих

якостей таких, як готовність до контактів, раціональність у встановленні й підтримуванні стосунків, інтелектуальність, психолого-педагогічний такт, самокритичність, вольові, морально-регулятивні, комунікативні якості тощо. Під професійно значущими якостями ми розуміємо низку важливих якостей спеціаліста, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності, ефективному розв'язанню професійних завдань, особистісно-професійному зростанню й удосконаленню [1].

На думку Дячик Н. Ю., основними ідеями інтеграції у професійній підготовці психолога є розуміння необхідності формування професійної спрямованості як атрибутної складової професійної компетентності психолога [2].

В.М. Дружинін серед значущих особистісних якостей психолога виділяв «таланти спілкування», який включає п'ять блоків: I блок – здатність до повного і правильного розуміння клієнта, спостережливість, швидка орієнтація в ситуації. II блок – здатність до розуміння внутрішнього стану і якостей людини, повне розуміння її духовного світу, психологічна інтуїція, яка ґрунтується на високій ерудиції та гуманізмі. III блок – здатність до емпатії (співчуття, співпереживання людині в її ситуації), доброта, повага, готовність прийти на допомогу. IV блок – здатність до самоаналізу, інтерес до інших і до себе. V блок – здатність і вміння керувати процесом спілкування, бути уважним, вміти слухати, бути тактовним, вміти встановлювати контакт і викликати довіру, мати почуття гумору, володіти собою. В.М. Дружинін підкреслює, що психолог повинен володіти такими особистісними якостями як відкритість, чесність, упевненість в собі, адекватна самооцінка та допитливість [4].

У моделі Р. Кеттела, що визначає «рівняння ефективності» психодіагноста і психотерапевта на основі 16-факторного опитувальника, бажано, аби психолог, незалежно від спеціалізації, мав такі якості:

1. Доброзичливість та низьку агресивність.
2. Спрямованість на проблему, тобто на допомогу клієнту (мотивацію психологічної допомоги в поєднанні з певною мірою альтруїзму).
3. Емпатію, що полягає, з одного боку, в спрямованості на інтереси клієнта при відсутності домінування (мотивації влади), в умінні слухати, а з іншого боку, в умінні побачити проблеми клієнта його очима, краще відчуті і зрозуміті їх, а також у безоціночному прийнятті клієнта таким, який він є.
4. Гнучкість мислення необхідна психологу, щоб не замикатися на помилкових версіях та висновках, а вміти щоразу перебудувати як модель психологічної картини клієнта, так і стратегію її формування, коли цього вимагатимуть об'єктивні дані.
5. Творчу інтуїцію. Де безсилий логічний аналіз, там може допомогти інтуїтивний пошук, який у поєднанні з досвідом і знаннями перетворюється в сильний інструмент психологічного

дослідження [5].

Таким чином, професійно значущі якості особистості психолога-лідера – це комплекс найважливіших індивідуально-психологічних та психофізіологічних особистісних властивостей людини, які достатні та необхідні для успішного виконання діяльності майбутнього психолога-лідера на нормативному рівні.

Література:

1. Борисюк А. С. Психологічні особливості формування професійних якостей майбутнього медичного психолога: а в т о р е ф . дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ. 2004. 26 с. URL: /<https://core.ac.uk/download/pdf/144951052.pdf> (дата звернення: 29.03.2024).

2. Дячик Н. Ю. Принципи формування педагогічної компетентності майбутніх психологів: інтегративний підхід. *Наукові записки. Сер. Педагогічні науки. Центральноукраїнського державного університету ім. В. Винниченка*. Кропивницький. 2024. Вип. 214. С. 296-299 URL: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/issue/view/36/74> (дата звернення: 10.03.2025).

3. Мірошник І. Класифікація soft skills в іншомовній професійній підготовці майбутніх учителів початкової школи. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка Сер.: Педагогічні науки*. Чернігів. 2023. Вип. № 21 (177). С.108-115. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/97>(дата звернення: 13.02.2025).

4. Огороднійчук З.В., Дубовик О.М. Вивчення професійно-особистісних якостей майбутніх спеціальних психологів *Проблеми сучасної психології*. Київ. 2015. Вип. 30. С. 437-447. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/22276246/article/view/158095/157483> (дата звернення: 14.04.2025).

5. Перегончук Н.В. Основні підходи до вивчення проблеми професійної компетентності майбутнього психолога. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 427-436. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsub_2015_10_27_42(дата звернення: 04.03.2025).

ЗМІСТ

Пленарне засідання

Васянович Г. П. Краса серця у творчій спадщині академіка Івана Зязюна та її значення у душевно-духовному розвитку особистості	3
Романовський О. Г., Панфілов Ю. І. Науково-педагогічна діяльність академіка І. А. Зязюна як фундамент сучасної освіти	6
Sorin Mihai Radu, Nicholae Pias, Valentina Fetiniuc, Iulian Offenberg, Alexandra Offenberg, Camelia Stoica-Unguras Increasing the quality of training for the uranium industry in Romania and Ukraine	10

Секція 1.

Нестуля О. О., Нестуля С. І., Кононец Н. В. Принцип інтеграції інновацій у процесі професійного розвитку освітнього менеджера	20
Харченко А. О., Чеботарьов М. К., Пономарьов О. С. Внесок І.Зязюна в теорію і практику педагогічної майстерності	24
Lupaltsova. E., Shtuchenko. I. Pedagogy of kindness as a tool for effective interaction of teachers and learners	28
Ковальова І. Б. Професійна деформація психологів, що працюють з критичними інцидентами	29
Муштіна Г. Ю., Шаполова В. В. Роль самоусвідомлення та рефлексії у формуванні особистісного потенціалу	33
Полюлях Є. С., Татієвська М. М. Практичні підходи до підвищення психологічного благополуччя та оптимізму студентської молоді	35
Ушкалова Л. В., Шаполова В. В. Самооцінка та її формування в процесі особистого розвитку	37
Худяєва Д. О., Шаполова В. В. Роль сімейного виховання у формуванні безпечного середовища для дітей, що пережили психологічну травму	40

Секція 2.

Євтифієв А. С., Резнік С. М. Інтерактивна взаємодія у підготовці майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до організації оздоровчих та спортивних заходів	42
--	----

Кобозова І. Г., Гура Т. В. Психологічні аспекти жіночого лідерства в умовах воєнного стану	43
Ковтун Х. І., Квасник О. В. Значення соціальних мереж для іміджу фахових наукових видань	45
Костиря І. В., Асєєва І. В. Якості сервант-лідера в контексті педагогічної діяльності	48
Лозова О. В., Шимановська-Діанич Л. М. Резильєнтність як ключова компетенція сучасного управлінця	51
Семенюта Л. О., Квасник О. В. Онлайн-ресурси для підвищення ефективності роботи лідерки-науковиці як інструменти особистого бренду	52
Шепель К. І., Підбуцька Н. В. Як лідери будують свій життєвий шлях	55
Долгачова Л. Д., Шаполова В. В. Теоретичні засади вивчення перфекціонізму здобувачів вищої освіти	57
Ієвлева А. І., Шаполова В. В. Використання генеративного штучного інтелекту в психології: виклики та можливості	59
Пряхіна К. С., Татієвська М. М. Комплексні психологічні рекомендації для профілактики інтернет-залежності та тривожності у підлітків	60
Логачова О. О., Підбуцька Н. В. Соціально–психологічні чинники професійного вигорання науковців	62
Любива Є. М., Гура Т. В. Актуальність використання мобільних застосунків для підтримання ментального здоров'я	65
Рибалко Є. Г., Панфілов Ю. І. Фактори, що впливають на психологічний стан людей з деокупованих територій	67

Секція 3.

Kirsanov I., Gren L. Application of emotional intelligence to solving moral dilemmas and pedagogical situations	70
Lapuzina O. Using artificial and emotional intelligence in the process of developing soft skills in teaching	71
Sydorenko O., Ihnatiuk O. Creativity as a driving force in the formation of a teacher-leader: psychological and pedagogical context	73
Іванченко М. В., Шаполова В. В. Проблема збереження гуманного підходу в умовах діджиталізації освіти	74
Кас'яненко А. І., Шаполова В. В. Адаптація студентів-першокурсників до навчання під	76

час онлайн навчання	
Качайло К. В., Грень Л. М. До питання міжкультурної взаємодії у професійній діяльності майбутніх лікарів у медичних закладах вищої освіти	78
Кравцова Н. М., Гура Т. В. Основні напрями та психологічні аспекти у сучасній освіті	81
Поліщук Д. В., Романовський О. Г. Виклики організаційної культури майбутніх викладачів вищої школи у закладах вищої освіти в еру новітніх технологій	83
Поліщук Д. В., Ігнатюк О. А. Soft skills у структурі моделі професійно-педагогічної компетентності майбутніх викладачів вищої школи в процесі підготовки аспірантів технічного університету	84
Резнік С. М. Когнітивний підхід у лідерській підготовці майбутніх фахівців освітніх, педагогічних наук	86
Тимошенко О. Е., Ігнатюк О. А. Моделювання готовності до інноваційної педагогічної діяльності у аспірантів технічного університету	87
Хазієв А. В., Грень Л. М. Роль лідерських якостей студентів-психологів у майбутній професійній діяльності	89
Черкашин А. І. Сучасні тенденції у формуванні лідерських якостей у майбутніх фахівців дснс у зво: український та європейський контекст	91

Секція 4.

Боремчук О. С., Грень Л. М. Парадигми сприйняття часу в різних культурах	94
Добрянський Д. С., Грибко О. В. Волонтерство як рушійна сила становлення громадянського суспільства	95
Єловець Г. Ю., Панфілов Ю. І. Сучасна демографічна ситуація в Україні та соціальна робота щодо її покращення	97
Кобець В. М., Отт Я. І., Грень Л. М. Модель «коло ефективності» С. Макгі: структура, етапи, ключові елементи	100
Курбанова Х. Ш., Грень Л. М. Професійна підготовка майбутніх фахівців технічної галузі	101
Макаренко Л. П., Шаполова В. В. Виклики в роботі медіатора в часи війни та змінюваного контексту	102
Перевалова Л. В. Державна молодіжна політика та соціальний захист молоді в Україні	104
Пономарьова Л. М. Технології розвитку емоційного інтелекту в умовах цифрової соціалізації молоді	106
Пуляєва Д. Г., Грибко О. В. Діяльність соціальних працівників місцевого рівня у Швеції:	

напрями роботи та сфери відповідальності	107
--	-----

Секція 5.

Бабаніна І. М., Гура Т. В. Психологічна резилієнтність як чинник збереження ментального здоров'я в умовах соціальної нестабільності	110
Бахмутська В. О., Підбуцька Н. В. Вплив співзалежних стосунків на ментальне здоров'я та самореалізацію особистості	112
Безкоровайна І. В., Штученко І. Є. Взаємозв'язок задоволеності шлюбом у подружніх стосунках та інтернет-залежності	115
Бутенко Є. В., Шаполова В. В. Особливості емоційної сфери учасників тілесноорієнтованих тренінгів	116
Візнюк І. М., Долинна А. С., Долинний С. С. Психоемоційні фактори впливу на функціональний стан організму людини щодо збереження ментального здоров'я населення України	119
Владімірова С. В., Підбуцька Н. В. Розробка інструментарію вимірювання професійних схильностей у ранньому юнацькому віці	120
Войтенко А. О., Чебакова Ю. Г. Психологічний аналіз взаємозв'язку тривожності та самооцінки особистості	122
Войтенко А. О., Чебакова Ю. Г. Зв'язок між тривогою та компульсивним споживанням цифрового контенту (doomscrolling)	125
Ворошилова Є. І. Психологічна підтримка хворих на синдром Туретта	127
Демідова Ю. Є., Федоренко Н. О. Вплив психотравмуючих факторів міста на особистість та її життєдіяльність	128
Долгачова Л. Д., Шаполова В. В. Взаємозв'язок перфекціонізму та харчової поведінки ...	129
Дягілєва І. В., Гура Т. В. Психологічні основи ментального здоров'я, розвитку, освіти та самореалізації особистості	131
Казачук О. С., Раєвська Я. М. Психологічні чинники ментального здоров'я в контексті професійного самовизначення та відбору кандидатів на посаду судді	132
Калініченко К. В., Солодовник Т. О. Емоційний інтелект як чинник гармонійної взаємодії в романтичних стосунках	134
Карлюк А. А., Шаполова В. В. Екотерапія як технологія самовідновлення та самовдосконалення	135
Карпенко Д. В., Підбуцька Н. В. Профорієнтаційна робота як фактор особистісного	

розвитку та самореалізації підлітків	137
Ковальова В. В., Хавіна І. В. Психологічні аспекти порушень харчової поведінки	138
Коротченкова А. Д., Татієвська М. М. Психологічні особливості виникнення агресії в цифровому середовищі	140
Литовченко Ю. К., Гура Т. В. Емоційний інтелект у розвитку особистості	142
Луценко Є. О., Штученко І. Є. Особливості емоційних станів переселенців в умовах військового стану	144
Маківська Г. С., Підбуцька Н. В. Психологічні особливості розвитку синдрому вигорання у ІТ-спеціалістів	145
Натопта А. О., Підбуцька Н. В. Психологічна адаптація підлітків-переселенців у кризових соціокультурних умовах	147
Носач К. В., Підбуцька Н. В. Психологічні чинники самотності в юнацькому віці	149
Овчиннікова О. В., Підбуцька Н. В. Структурний аналіз феномену стресостійкості особистості	151
Оганова Д. А., Костиря І. В. Особливості емоційної сфери дітей з неповних родин	153
Осіпова О. В., Гура Т. В. Вплив самотності на психічне здоров'я особистості	154
Петренко А. В., Шаполова В. В. Психологічна стійкість як чинник адаптації особистості в суспільстві змін	156
Полюлях Є. С., Татієвська М. М. Гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в час війни	158
Полякова В. С., Хавіна І. В. Психосоматичні аспекти безсоння в умовах тривалого стресу	159
Пряхіна К. С., Татієвська М. М. Взаємозв'язок тривожності та цифрової залежності у молоді	161
Ромашко С. В., Шаполова В. В. Психологічні аспекти збереження ментального здоров'я під час професійного перезапуску в іншій країні	163
Сариуста А. В., Гура Т. В. Вплив самооцінки на досягнення особистісного потенціалу	165
Семак О. Р., Гура Т. В. Роль емоційного інтелекту та емоційної компетентності у збереженні психічного здоров'я підлітків в умовах військового стану в Україні	167
Сухорукова Д. В., Підбуцька Н. В. Соціально-психологічні особливості адаптації дітей молодшого шкільного віку до школи в умовах дистанційного навчання	169
Таранова Т. В., Підбуцька Н. В. Особливості ментального здоров'я у сучасних умовах	171
Фірсова Є. В., Солодовник Т. О. Майндфулнес як дієвий інструмент для відновлення ментального здоров'я	173
Хаустова А. І., Підбуцька Н. В. Роль емоційного інтелекту у становленні благополуччя	

особистості	176
Худякова В. Є., Штученко І. Є. Вольові якості як ресурс ментального здоров'я особистості	178
Янушенко О. С., Гура Т. В. Фізичне тіло як інструмент для підтримки ментального здоров'я особистості в умовах військового стану	181
Яременко К. Р., Підбуцька Н. В. Роль міжособистісної взаємодії у формуванні психологічного благополуччя	183
Гура Т. В. Професійно-значущі якості спрямованості майбутнього психолога-лідера	185

Наукове видання

**НАУКОВА ШКОЛА АКАДЕМІКА І. А. ЗЯЗІОНА У ПРАЦЯХ ЙОГО СОРАТНИКІВ ТА
УЧНІВ**

МАТЕРІАЛИ
ІХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

22-23 травня 2025

Відповідальні за випуск:

канд. психол. наук., доц. *Панфілов Ю. І.*

канд. пед. наук., доц. *Шаполова В. В.*

Підп. до друку 17.06.2025 Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 9,3

Видавничий центр НТУ «ХП», вул. Кирпичова, 2, м. Харків, 61002

Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 5478 від 21.08.2017 р.

Електронна версія