

Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»

Кафедра права та соціально-поведінкових наук

Білоцерківський національний аграрний університет

Кафедра психології та здоров'я людини

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Кафедра психології

Тернопільський фаховий коледж Університету «Україна»



«Правові та соціально-психологічні аспекти регуляції поведінки особи в умовах воєнного стану»

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції



*Затверджено кафедрою права та соціально-поведінкових наук Білоцерківського інституту економіки та управління, Університету «Україна»
(протокол №7 від 26.03.2026 р.)*

Рекомендовано до друку Вченою радою Білоцерківського інституту економіки та управління Університету «Україна» (протокол №6 від 30. 03.2026 р.)

Редакційна колегія	
Сидоренко В. В.	кандидат юридичних наук, доцент, заступник директора з навчальної роботи Білоцерківського інституту економіки та управління Університету «Україна»
Пономаренко Т. І.	доктор філософії у галузі психології, завідувачка кафедри права та соціально-поведінкових наук Білоцерківського інституту економіки та управління Університету «Україна»
Співак Л. М.	доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»
Хомчук О. П.	кандидат психологічних наук, в. о. завідувачки кафедри психології та здоров'я людини Білоцерківського національного аграрного університету
Зеленін В. В.	кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Федоренко А. Ф.	кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Ханецька Т. І.	кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психосоматики та психології здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

УДК 34:159.9.019.4:355.01

Правові та соціально-психологічні аспекти регуляції поведінки особи в умовах воєнного стану: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (10 березня 2026 року) / Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»; за заг. ред. Т. І. Пономаренко, Біла Церква, 2026. 199 с.

Всеукраїнську науково-практичну конференцію організовано в рамках НДР:

Тема НДР: «Правові та соціально-психологічні аспекти регуляції поведінки особи в сучасних реаліях (фундаментальне дослідження)» *Номер реєстраційної карти:* 0123U105378

Керівник НДР: Віталій СИДОРЕНКО, канд. юр. наук, доцент, доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук Білоцерківського інституту економіки та управління Університету «Україна»

Матеріали викладено в авторській редакції. За науковий зміст і якість поданих матеріалів, наведені факти та статистичні дані відповідають автори, а також наукові керівники (для здобувачів вищої освіти).

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ № 1: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Байдецька Леся Василівна

Кондиційна сторона соціально-рольового спілкування в умовах психологічної напруги та невизначеності.....8

Барбінова Алла Володимирівна, Ночовна Наталія В'ячеславівна, Харченко Олена Вікторівна

Методи профілактики цифрової втоми..11

Білан Мар'яна Михайлівна

Взаємозв'язок стресостійкості та міжособистісних конфліктів у співробітників організації..14

Галах Марта Зіновіївна

Розвиток адаптивних копінг-стратегій як чинник подолання стресу у студентів..17

Гладченко Артем Юрійович

Теоретичні засади вивчення проблеми стресостійкості в науковій літературі.....20

Голіновський Андрій Володимирович, Співак Любов Миколаївна

Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців у науковій літературі..24

Голубева Ліна Миколаївна

Самоствердження особистості підлітків в умовах війни.30

Дорошенко Карина Ігорівна

Організаційно-психологічні аспекти впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді..33

Дубовик Інна Анатоліївна

Особливості проявів та детермінанти академічної прокрастинації студентів у сучасних умовах..36

Зеленін Всеволод Володимирович

Професійна самореалізація та психологічна регуляція коучів в умовах невизначеності.....39

Кайтанюк Регіна Русланівна

Захисні механізми психіки при переживанні дисгармонії особистості.....43

Кузнєцова Марина Валеріївна

Самооцінка як чинник успішності навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.....46

Літвін Іванна Віталіївна

Психологічні особливості виникнення подружніх конфліктів та шляхи їх подолання.....49

Лук'яниця Дмитро Олександрович

Регуляція поведінки підлітків як чинник профілактики суїцидальних проявів..52

Петер Едіта Балінтівна, Психологічне благополуччя та муніципальні моделі інклюзії як чинники регуляції поведінки особистості в умовах воєнного стану..	57
Петюк Артем Володимирович Нервово-психічна стійкість працівника: ключ до ефективності та благополуччя у сучасному світі..	59
Прохорова Тетяна Михайлівна Зміст емоційного інтелекту як чинника регуляції поведінки особистості в умовах невизначеності..	64
Рибальченко Юлія Леонідівна Вплив цифрової залежності на емоційний стан підлітків..	67
Салганік Емілія Олександрівна Роль особистісної тривожності у формуванні емоційного стану студентів..	71
Сидоренко Юлія Вікторівна, Теоретичний аналіз впливу гендерних стереотипів на професійне самовизначення сучасної молоді..	74
Тартак Святослав Святославович, Самборська Дар'я Петрівна Психологія кольору та світла в інтер'єрі тимчасового житла внутрішньо переміщених осіб як засіб регуляції емоційного стану.	79
Трофіменко Віра Олександрівна Формування здорового способу життя сучасної молоді..	82
Фесенко Катерина роблемне навчання як засіб розвитку критичного мислення студентів у закладі вищої освіти..	83
Хомчук Олена Павлівна Мотивація досягнення майбутніх психологів..	87
Шинкар Ганна Михайлівна Психологічна безпека здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.	89
Шишковська Вікторія Петрівна Особливості адаптації студентів з особливими освітніми потребами.	92
Щепановський Денис Олегович Психологічні особливості суїцидальної поведінки серед безробітних осіб..	94

СЕКЦІЯ № 2: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПЕРСОНАЛУ В ОРГАНІЗАЦІЯХ

Бондар Діана Олександрівна Розвиток самоефективності персоналу організації..	98
Бутова Анастасія Віталіївна, Формування впевненості у собі персоналу організації..	99
Гаврилюк Наталія Юріївна Психологічна адаптація персоналу до дистанційної (змішаної) роботи.....	101
Гондюк Ольга Петрівна Чинники синдрому професійного вигорання у психологів-практиків.....	104
Коваленко Анна Юріївна Психологічний клімат спортивної команди.	107
Лисенко Дар'я Сергіївна Психологічні особливості самоефективності персоналу організації..	109
Михальчук Дарина Юріївна Соціально-психологічний клімат колективу в умовах військового стану.....	111
Рашков Андрій Г.еоргайович, Співак Любов Миколаївна Теоретичний аналіз професійного та емоційного вигорання військовослужбовців в умовах війни..	113
Рябченко Юлія Миколаївна, Могечук Людмила Юріївна Стресостійкість персоналу в умовах організаційних змін.....	117
Савельєв Сергій Миколайович, Особливості професійного вигорання психологів.....	120
Страту Єлизавета Андріївна, Морозов Євгеній Сергійович Розвиток згуртованості трудового колективу засобами тренінгових технологій як психологічний ресурс підвищення ефективності праці.....	121
Хоменко Анастасія Валентинівна Організаційні умови професійної діяльності як чинник розвитку професійного вигорання педагогів.	124
Шарова Каріна Володимирівна Методи підтримки командної взаємодії в організації.....	126
Щербина Анастасія Юріївна Вплив гендерних стереотипів на організаційну поведінку персоналу.....	12

СЕКЦІЯ № 3: СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ТА КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ

Абрамчук Максим Сергійович

Оцінка фінансових ризиків підприємства.....132

Бойко Світлана Василівна

Роль податкового комплаєнсу платника податків під час воєнного стану.....134

Волков Станіслав Сергійович

Оптимізація механізму правового регулювання господарських відносин в сучасних реаліях.....136

Гловацький Антон Валентинович

Вплив правового режиму воєнного стану на соціальну поведінку особистості: позитивні та негативні аспекти.....139

Даценко Руслана Віталіївна

Фінансова поведінка та зміна фінансових звичок населення в умовах воєнного стану.....142

Добренька Наталія Вікторівна

Захист права власності в умовах воєнного стану в Україні.....145

Іваніцький Олександр Віталійович

Забезпечення фінансової стійкості суб'єкта господарювання.....149

Мороз Роман Вікторович

Безпекоорієнтоване управління рівнем оплати праці в аграрних підприємствах.....151

Сидоренко Віталій Вікторович, Рашкова Валентина Володимирівна

Поняття та правова характеристика мобінгу у системі військово-службових правовідносин.....153

Сидоренко Віталій Вікторович

Проблеми нормативної регуляції суспільних відносин у сучасній правовій доктрині.....158

Шишов Олександр Сергійович

Основні учасники фінансового ринку та їх функції.....161

Шкварок Лідія Володимирівна

Правові засади відповідальності за воєнні злочини та злочини проти людяності в умовах воєнного стану.....163

СЕКЦІЯ № 4: ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА, МЕДІАВПЛИВ І ПОЛІТИЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ РІШЕНЬ.

Безугла Жанна Сергіївна

Психологічна безпека та медіавплив на благополуччя особистості в цифровому середовищі.....167

Бондаренко Олег Васильович, Співак Любов Миколаївна, Пономаренко Тетяна Ігорівна

Прокрастинація студентської молоді в умовах цифровізації.....170

Волков Станіслав Сергійович, Співак Любов Миколаївна, Пономаренко Тетяна Ігорівна

Вплив соціальних мереж на стресостійкість особистості в умовах невизначеності.....173

Кожушко Олег Іванович

Універсальний дизайн як інструмент подолання кадрового дефіциту в умовах кризових викликів.....177

Кожушко Олег Іванович

Генеративний штучний інтелект у дизайні та його вплив на інформаційну безпеку й розпізнавання фейків.....181

Кожушко Олег Іванович

Інфографіка як "візуальний психолог": ергономіка та дизайн антистресових практик для укриттів.....186

Косач Тетяна Михайлівна

Філософсько-наукові підходи до розуміння поведінки людини.....190

Пономаренко Тетяна Ігорівна

Соціальні медежі як інструмент маніпуляції свідомістю підлітків в умовах воєнного стану.194

Цуп Андрій Володимирович

Трансформація художньої освіти в умовах цифровізації: вплив на поведінкові стратегії студентів-дизайнерів під час кризових викликів.....197

СЕКЦІЯ № 1: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Байдецька Леся Василівна,
викладач циклової комісії інформаційної справи,
природничих та суспільних дисциплін
Тернопільського фахового коледжу
Університету «Україна»

КОНДИЦІЙНА СТОРОНА СОЦІАЛЬНО-РОЛЬОВОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУГИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сьогодні наше суспільство перебуває в стані соціальної напруги та невизначеності через війну, економічний хаос, безробіття, інформаційний тиск тощо. Соціальна напруга є складним явищем, де соціальні зміни зумовлюють нові негативні наслідки: нестабільність середовища, виникнення конфліктів, незабезпечення простих базисних потреб для нормального існування населення. Саме тому, у наш час, найперспективнішим науковим напрямом дослідження є вивчення нестабільного стану суспільства та вироблення успішних методів і технік його подолання. Найшвидше та найефективніше це можна зробити завдяки спілкуванню, а саме, акцентуючи увагу на кондиційну сторону соціально-рольового спілкування та на особистість людини зокрема.

Особистість - соціалізований індивід, який має свідомість, займає певну позицію, виконує соціальні ролі та відповідає за свої дії. Проблема особистості, як ключова проблема психологічної науки, набуває нової оптики бачення і постає як шлях життєздійснення особистості, розвитку її життєвої компетентності за умов невизначеності та суспільної кризи [1, с. 24].

Усунути усі негативні психологічні стани особистості, зокрема психологічну напругу, стрес, ситуацію невизначеності, можна через підсилення кондиційного аспекту соціально-рольового спілкування. Швидко та ефективно це можна зробити, за допомогою технік, правил, законів та стратегій впливу на реципієнта під час міжособистісної комунікації.

У загальному вигляді, спілкування є формою життєдіяльності людей і необхідною умовою їх об'єднання та розвитку, адже саме спілкування, перетворило людину з біологічної істоти в соціально адаптовану особистість, соціальна природа якого, виражається в тому, що воно завжди відбувається в середовищі людей, де суб'єкти постають як носії соціального досвіду.

Спілкування - це багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання та розуміння іншого [2, с. 17].

Способи, сфера і динаміка спілкування визначаються соціальними функціями людей — учасників спілкування, соціальним статусом, службовими обов'язками. Саме така взаємодія між людьми отримала назву соціально-рольове спілкування, яке регулюється факторами, пов'язаними з виробництвом, обміном і потребами, а також сформованими і прийнятими в суспільстві законами.

Спілкуючись, люди не тільки повинні рахуватися із соціальними звичаями, традиціями, нормами, що існують в суспільстві, але і орієнтуватися на психологічні потреби співрозмовника, беручи до уваги його психоемоційний стан, акцентуючи увагу на його кондиційний аспект.

Кондиційне спілкування - це обмін психічними та фізіологічними станами, спрямований на безпосередній вплив на настрій чи самопочуття партнера (наприклад, підбадьорити або зіпсувати настрій). Воно є частиною соціальної взаємодії, де фокус зміщується з обміну інформацією на передачу емоційного або фізичного тону [4, с. 87].

Сьогодні в соціально-рольовому спілкуванні суттєве значення відіграє психоемоційний стан співрозмовників, адже війна змушує нас не тільки стикатися з фізичною небезпекою, але й переживати емоційний стрес та травматичні події. В таких умовах відбувається порушення звичних життєвих ритмів, що викликає депресію, тривожність, напругу та інші негативні емоції, що в свою чергу, призводить до перевантаження кондиційної сторони соціально-рольового спілкування негативними емоціями.

Через нестабільний психічний стан фахівець певної професії, а особливо напрямку «людина-людина», не зможе правильно та ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми та надати їм необхідну професійну допомогу і психологічну підтримку. Адже стан емоційної напруги негативно впливає не лише на конативну сторону спілкування, але і на безпосереднє виконання професійних обов'язків та посадових інструкцій. Від того, як люди розмовляють між собою, залежить настрій, стан нервової системи, благополуччя і спокій у сім'ях, колективах та суспільства в цілому.

Також, слід пам'ятати, що усі негативні емоції є природними і мають право на існування, в такій ситуації нам потрібно лише дбати про ефективне підвищення стресостійкості та зняття напруги. Для цього, необхідно розробити комплексні тактики та стратегії, які включають спеціальну психологічну підготовку та вміння, надати необхідну підтримку і створити умови для фізичного та емоційного відновлення не лише працівників професій «людина-

людина», але і кожного громадянина зокрема. Спеціалісти, такі як психологи та психотерапевти повинні працювати з військовими, медиками, вчителями, лікарями, представниками кожної професії та цивільним населенням, надаючи консультації та допомогу в подоланні стресу та напруги. Спеціалісти психології повинні знаходитися в кожному трудовому колективі та закладі соціальної сфери, де відбувається взаємодія між людьми в основі якої лежить спілкування.

Саме тому, в умовах невизначеності, необхідно звертати увагу на кондиційну сторону соціально-рольового спілкування з метою надання необхідної психологічної освіти, яка допоможе людям зняти соціальну напруженість, розпізнати стрес та вживати усіх заходів для контролю та подолання негативних станів. Важливо навчати людей навичок збереження емоційної стабільності в умовах високої соціальної напруженості та психологічного навантаження.

Одним із основних напрямків є інтеграція психологічної підготовки у соціально-рольове спілкування, військову службу та навчання цивільного населення методам самопомоги в екстремальних ситуаціях. Психологічне тренування повинно включати навчання управлінню стресом, розпізнаванню його перших ознак та навичкам саморегуляції, адже психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Саме тому, в сьогоденних умовах існування потрібно знати усі техніки кондиційного спілкування, щоб поряд із професійною допомогою надати людині необхідну морально-психологічну підтримку. Для цього мають бути чітко сформовані не лише корисні поради, але і медичні рекомендації як правильно опанувати себе в критичних умовах, допомогти близьким та оточуючим людям підтримувати здоровий психічний стан. У всіх навчальних закладах, крім фахових дисциплін, мають читатися курси психологічної підтримки та допомоги, що пов'язані з попередженням усіх негативних станів, таких як соціальна напруженість, стрес, апатія, депресія, страх, паніка тощо [3, с. 116].

В умовах сьогодення, наш емоційний стан рідко буває стабільним, адже нестабільна економічна ситуація, особисті проблеми, ситуація невизначеності, неможливість будувати плани на майбутнє без думок про те, що вони не здійсняться суттєво впливає на стан нашого здоров'я та якість життя. Справитися з усіма вище описаними явищами, можна лише завдяки кондеційному спілкуванню, яке не лише дозволяє суспільству функціонувати злагоджено, де кожен учасник знає чого чекати від іншого в типовій ситуації, але і надавати необхідну психологічну допомогу та підтримку.

Література

1. Горенко М. В. Психологія спілкування: навч. посіб. Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Візаві, 2024. 109 с.

2. Мирошниченко М.І. Психологія ділового спілкування: конспект лекцій. Одеса, Одеський державний екологічний університет, 2020. 130 с.
3. Соціальна напруженість у кризовому соціумі: соціальнопсихологічний аналіз / [О.Г. Злобіна, М.О. Шульга, Л.Д. Бевзенко та ін.]; за наук. ред. О.Г. Злобіної. Київ: Ін-т соціології НАН України, 2019. С. 74–189.
4. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. «Видавництво 21» Чернівці, 2010. - 528 с.

Барбінова Алла Володимирівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри філології та соціально-гуманітарних дисциплін
Полтавського інституту економіки і права
Університету «Україна»

Ночовна Наталія В'ячеславівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри філології та соціально-гуманітарних дисциплін
Полтавського інституту економіки і права
Університету «Україна»

Харченко Олена Вікторівна,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти
Полтавського інституту економіки і права
Університету «Україна»

МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ЦИФРОВОЇ ВТОМИ

У сучасних умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та постійної доступності інтернет-ресурсів онлайн-простір став невід'ємною складовою повсякденного життя молоді. Інтернет виступає основним джерелом інформації, засобом навчання, комунікації та організації дозвілля. Особливо це стосується молоді, для яких цифрові платформи є не лише інструментом освітньої діяльності, а й середовищем соціалізації, самопрезентації та емоційного розвантаження.

Соціально-психологічні аспекти цифрового благополуччя студентів у цифрову епоху і вплив інформаційного стресу досліджували І. Ломачинська, І. Волинець і С. Хрипко [1, с. 94], підкреслюючи важливість формування цифрової гігієни в освітньому середовищі.

Разом із беззаперечними перевагами цифровізації зростає ризик інформаційного перевантаження, постійного когнітивного напруження та

емоційного виснаження. Надмірна кількість онлайн-контенту, безперервні сповіщення, потреба у швидкому реагуванні та порівняння себе з іншими у соціальних мережах можуть призвести до цифрової перевтоми.

Ю. Шмаленко та В. Орехова, вважають, що цифрова втома є багатовимірним явищем, що характеризується труднощами адаптації психіки, порушенням балансу між активністю і відпочинком, а також погіршенням якості життя [2].

Цифрова втома спричиняє підвищення рівня тривожності, зниження концентрації уваги, порушення сну та загальне психологічне напруження.

Цифрова перевтома може проявлятися як у 3 різних сферах одночасно, так і опосередковано в кожній з них. Розглянемо ці сфери детальніше.

Психологічні прояви цифрової перевтоми включають зниження мотивації, дратівливість, емоційну нестійкість і відчуженість від діяльності, що ускладнює соціальні контакти та впливає на ефективність повсякденних завдань.

Когнітивні симптоми проявляються у зниженні концентрації, труднощах з фокусуванням уваги, зменшенні продуктивності та пам'яті. Це відбувається через перевантаження мозку інформацією, яке перевищує його здатність ефективно обробляти дані.

Фізіологічні прояви включають втому очей, головні болі, напруження м'язів шиї та плечей, загальну слабкість і порушення сну. Ці симптоми свідчать про те, що організм реагує на постійне сенсорне навантаження, яке виникає під час довготривалого користування гаджетами.

Часто всі ці види перевтоми переплітаються, утворюючи складний стан психоемоційного та фізичного виснаження. Тому з метою попередження цифрової перевтоми та негативної дії її наслідків важливо здійснювати профілактику цифрової перевтоми.

Мета профілактичних заходів - усвідомлено контролювати час, проведений в онлайн-середовищі, знизити психоемоційне навантаження та підвищити ефективність когнітивних і навчальних процесів.

1. *Безекранні години* — визначення певних періодів дня, коли учасник не користується гаджетами (наприклад, 2–3 години ввечерами або перша половина дня).

2. *Контроль соціальних мереж* — використання таймерів, додатків для обмеження часу, усвідомлене планування доступу до соцмереж.

3. *Ведення щоденника самопостереження* — записування часу онлайн, емоційних реакцій і рівня втоми для підвищення усвідомленості.

4. *Майндфулнес-практики та дихальні вправи* — медитації 5–10 хвилин на день, вправи на усвідомлене дихання для зниження тривожності та емоційної напруги.

5. *Альтернативні офлайн-активності* — прогулянки на свіжому повітрі, спорт, творчі заняття, читання книг або зустрічі з друзями офлайн.

6. *Поступове обмеження* — спочатку зменшення онлайн-активності на 15–30 хвилин на день, з поступовим нарощуванням безекранних періодів до оптимального рівня.

Впровадження запропонованих профілактичних заходів потребує визначення їхньої потенційної ефективності щодо зниження проявів цифрової перевтоми. Аналіз можливих наслідків застосування окреслених стратегій дає змогу спрогнозувати зміни у психоемоційному, когнітивному та фізіологічному функціонуванні студентів. У цьому контексті доцільно конкретизувати очікувані результати реалізації запропонованих інтервенцій та їхній вплив на рівень психологічного благополуччя молоді. До них відносимо:

- Зменшення психоемоційного навантаження та цифрової перевтоми.
 - Поліпшення концентрації, продуктивності та якості навчання або роботи.
 - Підвищення психологічного благополуччя та формування усвідомлених цифрових звичок.
- Зниження тривожності, дратівливості та проявів FOMO.

Ці рекомендації спрямовані на зменшення цифрової втоми та покращення психоемоційного стану молоді, що виникає через надмірне використання цифрових технологій. Вони є важливою частиною дослідження ефекту тривалого онлайн-активного життя та можливих шляхів подолання наслідків, таких як стрес, тривожність, емоційне виснаження і зниження концентрації.

Крім того, ці рекомендації призведуть до покращення концентрації, продуктивності та якості сну шляхом обмеження часу перед екранами і впровадження практик, таких як цифровий детокс, медитація та регулярні перерви на відпочинок. Вони сприяють створенню збалансованого підходу до використання технологій, що дозволяє молодим людям підтримувати емоційну рівновагу та ефективно справлятися з інформаційним перевантаженням.

Література

1. Ломачинська І., Волинець І., Хрипко С. Соціально-психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів в умовах викликів цифрової доби. *ОД. 2025. № 50(3)*. С. 94–106.

2. Шмаленко Ю., Орехова В. Феномен «цифрової втоми»: психологічні наслідки надмірного сенсорного навантаження. *Сучасна психологія: виклики та перспективи*: збірник матеріалів Всеукраїнської наук.практ. конф. присвяч. Всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 10 жовт. 2025 р.)/за заг. ред. МР Аракеяна.-Одеса, 2025. С. 181-183.

Білан Мар'яна Михайлівна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології
Федоренко Алла Федорівна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ

У сучасних умовах функціонування організацій професійна діяльність співробітників супроводжується підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, що зумовлено швидкими соціально-економічними змінами, високими вимогами до ефективності праці, дефіцитом часу та необхідністю постійної міжособистісної взаємодії. За таких умов стрес стає невід'ємною складовою професійного життя, а рівень стресостійкості працівників – важливим чинником їхньої психологічної адаптації та продуктивності.

Недостатня стресостійкість може призводити до емоційного виснаження, зниження самоконтролю та порушення комунікативних процесів, що, у свою чергу, підвищує ймовірність виникнення міжособистісних конфліктів у колективі. Міжособистісні конфлікти негативно впливають на психологічний клімат організації, ефективність спільної діяльності та задоволеність працівників роботою. Водночас конфліктні ситуації самі по собі виступають потужними стресогенними факторами, що може спричиняти зниження стресостійкості співробітників.

Таким чином, виникає потреба у ґрунтовному вивченні взаємозв'язку між стресостійкістю та міжособистісними конфліктами у співробітників організації. Незважаючи на наявність окремих досліджень, присвячених проблемам стресу та конфліктів у професійному середовищі, питання їхнього взаємного впливу залишається недостатньо розкритим, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Аналіз літератури показав, що проблема організаційні конфлікти є актуальною в організаційній та економічній психології. Цими питаннями займалися Біловодська О., Боковець В., Болотіна І., Великих К. О., Вербовський І., Драган О., Карамушка Л., Кириченко Т., Маркова О., Самолук Н., Соколовська В., Штефан Д. Юрчик Г. та інші

Під міжособистісними конфліктами в організації розуміють «протистояння або зіткнення між двома чи більшою кількістю людей через розбіжності в

інтересах, потребах, цінностях, поглядах або цілях» що пов'язано з сильними емоційними переживаннями» [1; 3], що пов'язане з професійною діяльністю фахівців.

Міжособистісні та організаційні конфлікти можуть мати різну спрямованість і виникати на різних рівнях соціальної взаємодії [1]. Зокрема, у межах організації поширеними є конфлікти між керівництвом і персоналом, що зазвичай пов'язані з розбіжностями в управлінських рішеннях, стилях керівництва або очікуваннях щодо виконання професійних обов'язків. Також виникають конфлікти між окремими підрозділами організації, які можуть бути зумовлені конкуренцією за ресурси, неузгодженістю цілей чи розподілом відповідальності. Окрему групу становлять конфлікти між різними організаціями, що найчастіше мають економічний, професійний або статусний характер. Крім того, конфліктні ситуації можуть виникати між неформальними групами в суспільстві, що відрізняються цінностями, інтересами або соціальними установками.

В умовах невизначеності, що характеризуються нестачею інформації, мінливістю обставин та відсутністю чітких орієнтирів у діяльності, ймовірність виникнення міжособистісних конфліктів у колективі суттєво зростає. Однією з основних причин таких конфліктів стають відмінності у життєвих поглядах, переконаннях та моральних принципах працівників, які в ситуації нестабільності проявляються особливо гостро. За наявності кількох можливих підходів до розв'язання робочих завдань співробітники можуть по-різному інтерпретувати ситуацію та обирати несумісні стратегії дій, що провокує суперечки та напруження у взаємодії.

Невизначеність також підвищує рівень емоційного напруження, оскільки працівники змушені приймати рішення за відсутності чітких інструкцій і прогнозів. Це сприяє виникненню стресових конфліктів, у межах яких люди стають більш схильними до дратівливості, імпульсивних реакцій, агресії та необдуманих рішень. Додатковим чинником загострення конфліктів виступає порушення комунікації: нечітке формулювання думок, неповний або запізнений зворотний зв'язок, а також різне тлумачення інформації в умовах невизначеності можуть призводити до хибного розуміння намірів і емоцій іншої сторони.

Як і у випадку внутрішньоособистісних конфліктів, міжособистісні конфлікти в організації мають як негативні, так і позитивні наслідки. До негативних наслідків належить зниження ефективності діяльності команди через відволікання працівників від виконання професійних обов'язків, підвищення рівня стресу та ризику емоційного вигорання. Тривалі та нерозв'язані конфлікти можуть негативно позначатися на репутації організації,

зменшуючи її привабливість для потенційних працівників і партнерів, а також спричиняти затримки у виконанні завдань і реалізації проєктів.

Водночас за конструктивного підходу конфлікти в умовах невизначеності можуть мати й позитивний ефект. Процес їх подолання сприяє розвитку навичок ефективної комунікації, переговорів та управління емоціями. Успішне вирішення конфліктних ситуацій здатне згуртувати колектив, зміцнювати взаємну довіру та підтримку між співробітниками. Крім того, відкриті обговорення проблем у конфліктних ситуаціях допомагають прояснити позиції сторін, зменшити невизначеність і покращити психологічний клімат в організації, водночас сприяючи розвитку таких особистісних якостей працівників, як емпатія, терпимість та емоційна стійкість.

Отже, міжособистісні конфлікти в організації є неминучими, особливо в умовах невизначеності, оскільки працівники мають різні цінності, очікування та способи реагування на нестабільні обставини професійної діяльності.

В свою чергу, висока стресостійкість – «готовність та здатність особистості протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати складні життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід [2]» є однією із ключових чинників, які дозволяють не лише ефективно вирішувати міжособистісні конфлікти, а й запобігати їх виникненню. Стресостійкі працівники здатні зберігати емоційну рівновагу в умовах невизначеності, контролювати власні реакції та адекватно оцінювати ситуацію, що зменшує ймовірність ескалації напруження у взаємодії з колегами.

Завдяки розвиненій стресостійкості співробітники краще справляються з інформаційною нестачею, суперечливими вимогами та підвищеним навантаженням, що дозволяє їм обирати конструктивні стратегії поведінки у складних комунікативних ситуаціях. Такі працівники більш схильні до відкритого діалогу, пошуку компромісів і врахування позицій інших, а не до імпульсивних або агресивних реакцій. Це сприяє попередженню конфліктів ще на ранніх етапах їх формування.

Таким чином, міжособистісні конфлікти є невід'ємною складовою життєдіяльності сучасних організацій, особливо в умовах підвищеного стресового навантаження. Різноманіття поглядів, цінностей і підходів до вирішення професійних завдань створює передумови для виникнення конфліктних ситуацій, особливо в умовах високої зовнішньої невизначеності (відключення води та світла, загроза безпеці та життю людини, економічна криза тощо). Водночас рівень стресостійкості працівників відіграє ключову роль у їх попередженні та конструктивному розв'язанні. Розвинена стресостійкість сприяє зниженню емоційного напруження, покращенню

комунікації та формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі, що позитивно впливає на ефективність роботи організації загалом.

Література

1. Драган О. І., Болотіна І. М., Штефан Д. В. Технології HR-профайлінгу для попередження конфліктів та розвитку організаційної культури підприємства. *Актуальні питання економічних наук*. 2025. № 9. С. 1 – 16.

2. Шишин О. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. № 16. С. 64–71

3. Юрчик Г. М., Самолюк Н. М. Управління конфліктами у системі менеджменту підприємства. *Вісник Національного університету водного господарства та природокористування. Економічні науки*. 2024. № 3. С. 148-162.

Галах Марта Зіновіївна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології
Федоренко Алла Федорівна

РОЗВИТОК АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ

У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності, інтенсифікації освітнього процесу та зростання вимог до особистісної й професійної самореалізації студенти все частіше стикаються з різноманітними стресогенними чинниками. Навчальне навантаження, екзаменаційний стрес, невизначеність майбутнього, поєднання навчання з роботою, а також міжособистісні труднощі і проблеми із забезпеченням базових потреб (безпека, якісний сон, проблеми зі світлом та опаленням тощо) можуть призводити до хронічного стресу, емоційного виснаження та зниження психічного благополуччя студентської молоді. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема психологічних ресурсів, що забезпечують ефективне подолання стресу.

Одним із ключових таких ресурсів є копінг-стратегії, які визначають індивідуальні способи реагування особистості на стресові ситуації. В свою

чергу, адаптивні копінг-стратегії сприяють конструктивному вирішенню проблем, емоційній стабілізації та збереженню психічного здоров'я, тоді як неадаптивні можуть посилювати дезадаптацію та негативні психоемоційні стани. Незважаючи на наявність численних досліджень копінг-поведінки, питання цілеспрямованого розвитку адаптивних копінг-стратегій у студентів як чинника ефективного подолання стресу залишається недостатньо вивченим. Це зумовлює необхідність поглибленого наукового аналізу даної проблеми та розробки психологічних підходів, спрямованих на формування адаптивних механізмів стресодолання у студентської молоді.

Проблема розвитку копінг-стратегій як чинник подолання стресу добре розроблена в сучасній зарубіжній та українській науці. Серед науковців, які займаються дослідженням копінгу, можна виділити: А. Біллінгс, Р. Моос, Р. Лазарус, Л. Мерфі, С. Фолкмен, С. Душенко, Р. Уікерт, Д. Замерзляк, А. Федоренко, Т. Пономаренко та інші.

Саме поняття «копінг» походить від англійського слова «cope», що перекладається «подолати», «впоратися». Так, Р. Лазаруса та С. Фолкман [4], запропонували трансакційну модель стресу та копінгу, визначивши копінг як динамічні когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресових ситуацій.

Між тим, еволюція поняття копінг-стратегій відображає перехід від простих механістичних моделей до складних інтегративних підходів. Сучасне розуміння копінгу базується на синтезі різних теоретичних підходів та враховує біологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Дослідження показало, що сучасне розуміння копінг-стратегій значно розширилося порівняно з початковими концепціями. Важливим аспектом є врахування індивідуальних відмінностей у виборі та ефективності різних стратегій подолання стресу. Встановлено, що успішність копінгу залежить не тільки від обраної стратегії, але й від контексту ситуації, особистісних ресурсів та соціокультурних факторів [1]. Відтак можемо зробити висновок, що копінг-стратегія – це «сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів і дій, спрямованих на адаптацію до стресу та збереження психосоціальної рівноваги»[2].

Дослідження свідчать [3], що адаптивні копінг-стратегії відіграють визначальну роль у процесі академічної та соціальної адаптації студентів, забезпечуючи ефективне подолання навчального, емоційного та соціального стресу. Копінг-поведінка виступає важливим психологічним механізмом регуляції взаємодії особистості з вимогами освітнього середовища та ширшого соціального контексту, сприяючи збереженню психічної рівноваги, навчальної мотивації та соціальної включеності.

Вченими [3] виявлені вікові та курсові відмінності у структурі копінг-стратегій відображають закономірності особистісного становлення студентської молоді та динаміку формування адаптивного потенціалу. Для студентів першого курсу характерним є поєднання адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій, що зумовлено процесом первинної адаптації до нових умов навчання, зміною соціального статусу та підвищеним рівнем невизначеності. Емоційна нестабільність, коливання самооцінки та виражений пошук соціальної підтримки свідчать про недостатню сформованість ефективних механізмів саморегуляції, що підвищує вразливість до стресових впливів.

На другому-третьому курсах спостерігається поступовий перехід до більш зрілих і конструктивних форм стресодолання. Домінування проблемного аналізу, збереження самовладання та орієнтація на співпрацю відображають зростання когнітивного контролю над стресовими ситуаціями, підвищення впевненості у власних можливостях та здатності використовувати соціальні ресурси. Такі копінг-стратегії сприяють активному подоланню труднощів, зниженню рівня дистресу та формуванню стійкої академічної мотивації.

Студенти четвертого курсу характеризуються переважанням когнітивних і поведінкових адаптивних копінг-стратегій, що свідчить про сформованість навичок саморегуляції та психологічної стійкості. Оптимізм, альтруїзм і конструктивна активність виступають ресурсними чинниками, які забезпечують здатність не лише ефективно долати стресові ситуації, пов'язані з професійним самовизначенням і завершенням навчання, а й зберігати внутрішню рівновагу в умовах соціальної нестабільності.

Особливе місце серед адаптивних копінг-стратегій посідає оптимізм, який розглядається як інтегральний психологічний ресурс подолання стресу. Оптимізм сприяє мобілізації внутрішніх резервів особистості, активізації цілеспрямованої поведінки та залученню соціальної підтримки. Завдяки позитивному переосмисленню складного досвіду оптимізм забезпечує трансформацію негативних переживань у джерело особистісного зростання, підвищує резилентність і сприяє успішній соціальній та академічній адаптації студентів.

Отже, адаптація студентів до стресових умов навчання і соціальної нестабільності значною мірою зумовлена рівнем розвитку адаптивних копінг-стратегій. А формування гнучкої, пластичної копінг-поведінки виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я, підвищення резилентності та успішної соціальної адаптації студентської молоді.

Таким чином, розвиток адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді є важливим чинником ефективного подолання стресу, що зумовлює необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу освітнього процесу

та впровадження програм формування конструктивної копінг-поведінки на різних етапах навчання у закладах вищої освіти.

Література

1. Замерзляк Д., Федоренко А. Еволюція поняття копінг-стратегій: від класичних теорій до сучасних досліджень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.* 2025. № 26 (71). С. 20-32.

2. Пономаренко Т. І., Дорошенко І. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2025. № 1. С. 122–128.

3. Перепелюк Т., Харченко Н. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України.* 2024. № 3 (79). С. 108-114.

4. Folkman S., Lazarus R. S. (Eds.). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping.* Oxford: Oxford University Press, 2018. 672 p.

Гладченко Артем Юрійович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

Науковий керівник:
старший викладач кафедри права
та соціально-поведінкових наук
Сидоренко Юлія Вікторівна

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Сучасне українське суспільство функціонує в умовах комплексних соціально-економічних і воєнних викликів, що істотно впливають на якість життя та перспективи розвитку особистості. Економічна нестабільність, повномасштабна війна та активні бойові дії постають потужними травматичними чинниками, які зумовлюють значні й часто незворотні втрати – матеріальні, фізичні та психологічні. За таких обставин особистість опиняється в ситуації тривалого напруження, невизначеності та підвищеного ризику психоемоційного виснаження.

Стресостійкість у цьому контексті розглядається як інтегральна властивість особистості, що поєднує інтелектуальні, когнітивні, емоційно-вольові та індивідуально-психологічні характеристики. Саме сукупність цих

якостей забезпечує здатність людини витримувати значні навантаження, зберігати ефективність діяльності та внутрішню цілісність у стресогенних умовах.

Сучасне соціальне середовище висуває підвищені вимоги до адаптаційного потенціалу особистості. Тривалий вплив психотравмувальних факторів може спричиняти розвиток дезадаптивних станів, стресових розладів, а також психосоматичних і нервово-психічних порушень. Водночас навіть психічно здорова людина за умов інтенсивного та пролонгованого стресу може переживати симптоматику, характерну для посттравматичних реакцій, що підкреслює необхідність системної психологічної підтримки та гуманізованого підходу до збереження психічного здоров'я населення.

Причини виникнення стресу є багатофакторними та охоплюють широкий спектр життєвих обставин починаючи від втрати близької людини й особистісно значущих подій до фізичного перевантаження чи негативних соціальних впливів. Стресові переживання справляють комплексний вплив на соматичне здоров'я, психічний стан і загальну продуктивність діяльності особистості. Особливої уваги потребує вплив кризових явищ загальносуспільного масштабу (соціально-політичної нестабільності, економічних потрясінь, воєнних подій тощо), які посилюють напруження та негативно позначаються на всіх сферах життєдіяльності населення, зокрема на процесах становлення й розвитку молоді як соціально вразливої групи.

Стресори можуть набувати різних форм від щоденних труднощів і хронічних побутових навантажень до масштабних життєвих випробувань. Незалежно від інтенсивності чи характеру впливу, стрес постає як реакція організму на вимоги, що перевищують звичні адаптаційні можливості нервової системи. У межах транзакційної теорії стресу, розробленої С. Фолкман та Р. Лазарусом, він розглядається як результат взаємодії особистості з навколишнім середовищем, у якій визначальну роль відіграє когнітивна оцінка ситуації як такої, що становить загрозу або перевищує ресурси для її подолання.

Водночас у сучасній психологічній науці підкреслюється амбівалентний характер стресу. За певних умов він може виконувати не лише деструктивну, а й мобілізуючу функцію, стимулюючи активізацію внутрішніх ресурсів та особистісний розвиток. У наукових підходах, зокрема в працях Бабухівської Ю., стрес інтерпретується як неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу чи запит, що потребує відповіді, що дозволяє розглядати його як універсальний адаптаційний механізм у системі «особистість – середовище» [1, с. 63].

У праці Бардина Н., Жидецького Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінського В. зазначається, що стрес відіграє різні ролі в житті людини, оскільки є складним адаптаційним синдромом, здатним мобілізувати організм до виконання неймовірних дій або, навпаки, викликати дезорганізацію і ступір. Це завдання є

особливо важливим у сучасному світі, де людина постійно стикається зі складними ситуаціями, що вимагають ефективної адаптації [2, с. 69].

У дослідженнях Бобра О., увага акцентується на повсякденних проявах стресової реакції, які людина часто переживає в ситуаціях підвищеної відповідальності. Зокрема, описується стан, коли особистість, намагаючись відновити робочий режим перед виконанням важливого проекту, стикається з нав'язливими думками про обсяг невиконаних завдань. У таких умовах організм активізує фізіологічні механізми реагування: прискорюється серцебиття, частішає дихання, з'являється м'язова напруга [3, с. 190]. З наукової точки зору, подібні зміни є проявами адаптаційної реакції організму, спрямованої на мобілізацію ресурсів. Така реакція забезпечує підвищення рівня енергії, концентрації уваги та готовності до дії, що потенційно сприяє ефективному подоланню труднощів. Водночас тривале перебування в стані психофізіологічного напруження може призводити до виснаження, що підкреслює необхідність усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану та своєчасного відновлення ресурсів.

Реакції на стрес є індивідуально зумовленими та залежать від особистісних характеристик, попереднього досвіду, рівня ресурсності й соціальної підтримки. Усвідомлення власних психоемоційних і фізіологічних реакцій на стресові впливи є важливою передумовою формування ефективних стратегій саморегуляції, що спрямовані на зниження інтенсивності напруження та мінімізацію його негативного впливу на якість життя.

Стресостійкість розглядається як індивідуальна характеристика особистості, що відображає її здатність зберігати психологічну рівновагу, продуктивність діяльності та внутрішню цілісність у складних або кризових обставинах. У наукових дослідженнях підкреслюється, що вона визначається сукупністю когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових компонентів. Зокрема, Єрмакова Н. акцентує увагу на здатності особистості витримувати значні навантаження, конструктивно їх опрацьовувати та знаходити ефективні способи розв'язання проблемних ситуацій, що свідчить про активну позицію людини у процесі подолання труднощів і збереження психічного благополуччя [6, с. 60].

Стресостійкість у науковому дискурсі також трактується як здатність особистості до ефективної соціальної адаптації, підтримання значущих міжособистісних взаємин та успішної самореалізації. Це передбачає спроможність людини конструктивно взаємодіяти з соціальним оточенням, зберігати стабільність соціальних зв'язків і досягати поставлених цілей навіть в умовах підвищеної складності чи невизначеності.

За результатами досліджень Єрмакової Н., високий рівень стресостійкості корелює з розвиненими когнітивно-інтелектуальними характеристиками [6, с. 60]. Це свідчить про наявність у таких осіб певних переваг у структурі

психологічного профілю. Зокрема, їм притаманні гнучкість і абстрактність мислення, що забезпечують здатність оперативно адаптуватися до нових обставин і розглядати проблемні ситуації з різних позицій. Крім того, для них характерна виражена полінезалежність, яка виявляється у самостійності прийняття рішень та автономності поведінки [4, с. 149].

Особи з високим рівнем стресостійкості також демонструють здатність до концентрації уваги та виокремлення суттєвої інформації, що підвищує ефективність розв'язання завдань і досягнення поставлених цілей. Розвинена продуктивна пам'ять сприяє якісному засвоєнню, збереженню та цілеспрямованому використанню інформації в процесі діяльності.

Когут О. окреслює сукупність психологічних характеристик, притаманних особам із високим рівнем стресостійкості [7, с. 109]. Зокрема, для них характерні впевненість у собі, активна життєва позиція, розвинений емоційно-вольовий самоконтроль та високий рівень мотиваційної спрямованості. Такі особистості демонструють асертивність, просоціальність і готовність до діяльності, що забезпечує їхню ефективність у міжособистісній взаємодії та співпраці. Високий рівень функціональних можливостей нервової системи сприяє їхній здатності результативно долати стресові впливи та знижувати рівень тривожності.

Структура стресостійкості охоплює низку взаємопов'язаних компонентів, серед яких виокремлюють життєвий досвід, спрямованість особистості, особливості нейродинаміки, специфіку перебігу психічних процесів, риси характеру, темперамент і здібності. Такий підхід підкреслює визначальну роль індивідуально-психологічних характеристик у формуванні та розвитку стійкості до стресу.

Підвищення рівня стресостійкості студентської молоді потребує системної психолого-педагогічної підтримки, а також активної участі сім'ї як значущого соціального інституту. Важливими напрямками роботи є розвиток емоційної стійкості, формування навичок планування й організації життєдіяльності, орієнтація на досягнення цілей та набуття досвіду конструктивного подолання труднощів [5, с. 33].

Таким чином, стресостійкість постає як суттєва інтегральна характеристика особистості, яка забезпечує здатність до самоконтролю, регуляції емоційних реакцій і поведінки в умовах підвищеного напруження. Вона передбачає збереження цілеспрямованості діяльності за наявності емоційного навантаження, ефективне розв'язання поставлених завдань та застосування адекватних ситуації стратегій дій.

До ефективних засобів розвитку стресостійкості належать цілеспрямовані психологічні тренінги, опанування технік саморегуляції психоемоційного стану, активізація пізнавальних процесів та формування внутрішньої мотивації до особистісного зростання. Важливого значення набуває також усвідомлений

вибір конструктивних копінг-стратегій, що сприяють зниженню рівня тривожності та оптимізації поведінки в складних ситуаціях.

Отже, стресостійкість доцільно розглядати як комплексну інтегральну характеристику особистості, що забезпечує емоційну врівноваженість, саморегуляцію поведінки та гнучку адаптацію до змін середовища. Вона виступає важливим ресурсом психологічного благополуччя та ефективної діяльності в умовах стресогенних впливів.

Література

1. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 63–64.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Когут Я. М., Пряхіна Н. О., Ясінський В. П. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
3. Бобро О. В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 3(2). С. 189-192.
4. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. №. 1 (89). С. 146-151.
5. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2. С. 31-38.
6. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11(1). С. 59-63.
7. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2021. Вип. 12. С. 108-113.

Голіновський Андрій Володимирович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

Співак Любов Миколаївна
докторка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Перехід людини з однієї сфери суспільного життя до іншої, зміна професійної діяльності, соціального середовища чи способу життя є важливими, інколи доленосними і навіть драматичними подіями. Такі зміни супроводжуються трансформацією не лише поглядів і настроїв особистості, а й формуванням нових соціальних установок, ціннісних орієнтацій, мотивації, а також моделей поведінки та діяльності загалом. У зв'язку з цим виникає специфіка змісту, структури та динаміки соціально-психологічної адаптації особистості.

Актуальність проблеми соціально-психологічної адаптації, а також психологічної адаптації і реабілітації військовослужбовців та членів їхніх сімей зумовлена різкою зміною умов їхньої життєдіяльності та відсутністю належної попередньої психологічної підготовки до таких життєвих трансформацій. Під час проходження військової служби військовослужбовці зазнають значних фізичних і психологічних навантажень, що супроводжуються накопиченням стресових переживань і психотравм, пов'язаних із виконанням службових обов'язків. Невизначеність життєвих обставин, міжособистісні конфлікти у сім'ї та інші соціально-психологічні чинники спричиняють виникнення негативних емоцій, перенапруження фізичних і психічних функцій та, як наслідок, зниження ефективності діяльності. Такі обставини можуть провокувати формування негативних психоемоційних станів, порушення психічного здоров'я і навіть розвиток психічних розладів. З огляду на те, що військовослужбовці володіють навичками використання різних видів зброї, а також можуть мати труднощі з адаптацією до нових життєвих умов, за відсутності належної соціально-психологічної підтримки це іноді становить потенційну небезпеку як для оточуючих, так і для самих військовослужбовців, що може проявлятися у формах деструктивної поведінки, зокрема алкоголізації, наркотизації чи аутоагресії [4].

Актуальність проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців спричинила активізацію наукових досліджень, присвячених різним аспектам цієї тематики. Так, питання соціальної підтримки сімей учасників бойових дій з боку недержавних організацій досліджувала А. Дуля, а вікові особливості адаптації учасників бойових дій стали предметом наукового аналізу О. Мельник. Проблематику регулювання гендерних відносин у Збройних силах України, а також особливості соціальної профілактики гендерних стереотипів серед військовослужбовців і причини їх формування у своїх працях розглядали Т. Лях і Т. Спіріна. Питання реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій досліджували Ю. Бриндіков, А. Дуля та Т. Спіріна. Окрему увагу викликам і труднощам соціально-психологічної адаптації військовослужбовців приділяли Л. Бегеза, Г. Пріб і Я.

Раєвська, тоді як проблеми соціальної адаптації військовослужбовців у післявоєнний період в Україні аналізували К. Куркова, Л. Луценко-Миськів та інші науковці.

Водночас в Україні простежується тенденція до зростання частки жінок серед військовослужбовців. Практика свідчить, що жінки і чоловіки по-різному переживають процес повернення до цивільного життя після участі в бойових діях. Зокрема, чоловіки частіше намагаються подолати стресові переживання через спілкування та моральну підтримку з боку друзів і побратимів, тоді як жінки більш схильні ділитися власними переживаннями, емоціями та враженнями з партнером або близькими людьми [8].

У психологічній науковій літературі поняття «адаптація» трактується як складний динамічний процес, пов'язаний із виробленням оптимальних стратегій поведінки в умовах змінюваного соціального середовища. Дослідники визначають адаптацію як процес формування найбільш доцільних моделей поведінки, що забезпечують ефективну взаємодію особистості з мікросоціальним середовищем та сприяють її пристосуванню до нових умов життєдіяльності [7].

Поняття «соціальна адаптація» розглядається як процес активного пристосування особистості до умов соціального середовища, що передбачає формування системи конструктивних взаємин, інтеграцію індивіда до різних соціальних груп і спільнот, а також прийняття норм, вимог, правил і цінностей нового соціального середовища.

О. Кокурн виокремлює дві основні групи чинників, які впливають на успішність процесу адаптації особистості. До суб'єктивних факторів він відносить професійну підготовку, життєвий досвід, індивідуально-психологічні особливості, потреби, загальні та професійні інтереси, мотивацію, світоглядні установки, переконання, а також особливості психічних процесів, емоційні й волевільні якості. Об'єктивні фактори, у свою чергу, охоплюють умови діяльності людини, характер і рівень навантаження, психологічний клімат у колективі та соціально-побутові умови життєдіяльності [3].

Водночас Ю. Бриндіков підкреслює, що успішність соціальної адаптації зумовлюється не лише впливом зовнішнього середовища, соціального оточення чи фізіологічними змінами в організмі людини, але й особистісними характеристиками індивіда. Особливе значення при цьому має емоційна стійкість, яка виступає важливим чинником забезпечення психологічної безпеки та ефективної психологічної адаптації особистості [1].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація розглядається як процес взаємного пристосування особистості до нового або зміненого соціального

середовища та водночас пристосування соціуму до індивідуальних потреб людини шляхом їх повного або часткового задоволення. [2].

К. Куркова та Л. Луценко-Миськів висвітлюють особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців у післявоєнний період, підкреслюючи, що в роботі з ними слід приділяти увагу психологічній стійкості, соціальній інтеграції, економічній стабільності, фізичному здоров'ю, забезпеченню житлом, юридичній обізнаності та допомозі, а також громадському визнанню та підтримці [5].

У свою чергу, О. Мельник виокремлює індивідуальні та соціально-психологічні фактори, які впливають на адаптацію військовослужбовців у післявоєнний період, зокрема: психологічне благополуччя, копінг-стратегії, життєстійкість, резилієнтність та посттравматичне зростання [6].

Соціальна адаптація особистості відбувається у двох взаємопов'язаних сферах її життєдіяльності. Першою є соціально-психологічна сфера, що охоплює систему суспільно-психологічних зв'язків і взаємин особистості, які формуються у процесі виконання нею різних соціальних ролей. У межах цієї сфери йдеться про соціально-психологічну адаптацію, що передбачає входження людини в систему міжособистісних відносин, прийняття соціальних норм і формування ефективних моделей взаємодії з оточенням. Другою є сфера професійної, навчально-пізнавальної та інших видів діяльності, яка пов'язана з формуванням і розвитком діяльнісних зв'язків особистості. У цьому контексті доцільно говорити про професійно-діялісну соціальну адаптацію, що полягає в пристосуванні людини до умов професійної діяльності, опануванні нових ролей і функцій у трудовому чи освітньому середовищі. У зв'язку з цим у науковій літературі також виділяють первинну та вторинну соціалізацію, які відображають різні етапи входження особистості в соціальне середовище.

Законодавство України виділяє три основні складові адаптації особистості після участі у бойових діях. Психологічна адаптація полягає у засвоєнні системи цінностей, соціальних норм, установок і моделей поведінки цивільного суспільства для ефективного функціонування у мирному житті. Правова адаптація передбачає набуття знань про правові норми, що визначають соціальний та правовий статус особи, звільненої з військової служби, та її сім'ї, включаючи усвідомлення прав і обов'язків і ознайомлення з роботою державних установ і організацій, які можуть забезпечити підтримку у реалізації цих прав. Професійна адаптація спрямована на вдосконалення наявних професійних знань та навичок або опанування нових, відповідно до обраної сфери діяльності, що забезпечує подальше успішне працевлаштування та інтеграцію у цивільне професійне середовище.

Одним із важливих аспектів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, ветеранів та учасників бойових дій є налагодження взаємин із членами сім'ї, близьким оточенням і друзями після повернення до умов цивільного життя. Період повернення з війни до мирного середовища часто супроводжується значними труднощами, оскільки саме цей етап вважається одним із найскладніших у процесі відновлення подружніх взаємин і соціальної інтеграції військовослужбовця у повсякденне життя.

Перебіг соціально-психологічної адаптації військовослужбовців значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями особистості. До таких характеристик належать сила волі, швидкість і стійкість психічних процесів, система ціннісних орієнтацій, рівень життєстійкості, здатність ефективно долати стресові ситуації, а також інші індивідуальні риси, що впливають на здатність людини пристосовуватися до нових умов життя.

Умежах дослідження вікових особливостей адаптації учасників бойових дій О. Мельник виокремлено низку індивідуальних і соціально-психологічних чинників, які суттєво впливають на процес адаптації військовослужбовців. До них належать, зокрема, психологічне благополуччя; копінг-стратегії, життєстійкість та резилієнтність. Окрім цього, важливу роль відіграє посттравматичне зростання, яке характеризується позитивними змінами у світогляді та життєвих установках особистості [6, с. 8].

Умежах інших дослідженнях зазначається, що процес соціально-психологічної адаптації військовослужбовців має багатовимірний характер та включає низку взаємопов'язаних аспектів. Зокрема, у працях дослідників визначено такі основні прояви соціально-психологічної адаптації: урівноважування, псевдоадаптація, пристосування та уподібнення [7].

З огляду на це можна стверджувати, що військовослужбовці та учасники бойових дій у процесі повернення до мирного життя можуть застосовувати різні стратегії та механізми соціально-психологічної адаптації або їх поєднання. Зокрема, можливе використання імітації адаптації, коли людина демонструє зовнішню пристосованість за внутрішнього неприйняття нових умов; урівноваження між власними ціннісними орієнтаціями та цінностями соціального середовища; уподібнення до певних моделей поведінки відповідно до вимог нового соціального середовища; а також пристосування, що передбачає повне прийняття й визнання його норм і цінностей.

У зв'язку з цим військовослужбовці, ветерани та учасники бойових дій, а також члени їхніх сімей у період повернення до цивільного життя нерідко потребують психологічної допомоги та підтримки. Основною метою соціально-психологічної адаптації є створення сприятливих умов для формування у них таких особистісних компетентностей, які забезпечуватимуть здатність

самостійно розв'язувати життєві проблеми та брати активну участь у суспільному житті. З цією метою в Україні функціонує система заходів, що передбачає реалізацію комплексних соціальних, медичних і психологічних програм, спрямованих на підтримку та відновлення соціального функціонування військовослужбовців і ветеранів.

Отже, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців після участі у бойових діях є складним і багатограним процесом, який залежить як від індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і від умов соціального середовища. Ефективність цього процесу визначається здатністю людини використовувати адаптаційні стратегії, розвивати життєстійкість, резилієнтність і посттравматичне зростання, а також підтримкою з боку сім'ї та суспільства. Тому важливим є впровадження комплексної системи соціальних, психологічних і професійних заходів, спрямованих на успішну інтеграцію військовослужбовців і ветеранів у мирне життя.

Література

1. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. ... д-ра педагогічних наук за спеціальністю 13.00.05 – соціальна педагогіка. Хмельницький, 2018. 559 с.
2. Васиньова Н. С., Іванов Є. В. Соціально-психологічна реабілітація і адаптація військовослужбовців до цивільного життя: виклики та шляхи їх подолання. *Суспільство та національні інтереси. СЕРІЯ «Публічне управління та адміністрування»*. 2024. № 8(8). С. 504-515.
3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
4. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник. Київ: Гнозис, 2013. 116 с.
5. Куркова К. М., Луценко-Миськів Л. І. Соціальна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Право та державне управління*. 2024. № 1. С. 309–316.
6. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2019. 20 с.
7. Пріб Г. А., Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус*. 2022. № 35. С. 159–163.

8. Спіріна Т., Дуля А., Боброва О. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Ввічливість. Humanitas*. 2025. №1. С. 157–162.

Голубева Ліна Миколаївна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Хмельницького інституту соціальних технологій
Університету «Україна»

Науковий керівник:
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Філіпчук Леся Іванівна

САМОСТВЕРДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна є одним із найскладніших соціальних явищ, яке впливає на всі сфери життя людини. Особливо вразливою категорією населення в умовах воєнних конфліктів є підлітки. Саме в підлітковому віці відбувається активне формування особистості, світогляду, цінностей і життєвих орієнтирів. Під впливом війни процес самоствердження підлітків набуває особливих рис і часто супроводжується психологічними труднощами, внутрішніми конфліктами та пошуком нових форм самореалізації.

Самоствердження є важливою складовою розвитку особистості підлітка. Воно проявляється у прагненні до самостійності, формуванні власної позиції, бажанні бути визнаним у суспільстві та відчувати свою значущість. В умовах війни цей процес відбувається під впливом нестабільності, небезпеки, інформаційного тиску та зміни соціального середовища.

Актуальність теми полягає в необхідності дослідження особливостей самоствердження підлітків у складних соціально-психологічних умовах війни, а також у пошуку ефективних шляхів підтримки їхнього особистісного розвитку.

Самоствердження особистості вивчали вчені А. Адлер, В. Івашковський, І. Євченко, Г. Костюк, В. Роменець та інші.

Осмилення проблем самоствердження особистості як соціально-філософської категорії пов'язане з вирішенням низки питань, узятих в контексті соціально-філософської теорії. Українське суспільство вступило у відповідальний період свого розвитку. Іде ломка старого й утвердження нового – це завжди хворобливий процес, поєднаний із багатьма витратами, колізіями поглядів та інтересів. Але без самопізнання, самосвідомості, самоствердження не може бути соціального розвитку, спрямованого на вирішення

загальнолюдських проблем, здійснення ідей гуманізму, соціального прогресу. Інакше можливі стагнація, регрес [3, С.97].

Самоствердження особистості, переконаний В. Роменець, здійснюється через діяльність у формі вчинку. На думку вченого, поняття "вчинок" сутнісно виростає на перетині таких "суб'єктивних" категорій, як "свобода", "творчість", "саморозвиток", "самовдосконалення", "самоствердження" тощо і є духовним розвитком індивіда [1, С.113].

Самоствердження – це процес усвідомлення та реалізації людиною власної індивідуальності, утвердження своїх цінностей, переконань і можливостей у взаємодії з іншими людьми. Для підлітків цей процес є одним із центральних завдань вікового розвитку.

У підлітковому віці формується самооцінка, зростає потреба у визнанні з боку однолітків та дорослих, виникає прагнення до незалежності. Підліток починає активно шукати відповіді на запитання: «Хто я?», «Яке моє місце в суспільстві?», «Якими є мої можливості та цінності?».

Самоствердження підлітків може проявлятися у різних формах: прагнення до самостійності та відповідальності; формування власних переконань і життєвих принципів; активна участь у соціальному житті; розвиток здібностей та інтересів; бажання впливати на події навколо себе.

У сприятливих умовах цей процес сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню впевненості в собі та готовності до дорослого життя.

Процес самоствердження може бути як конструктивним, коли сприяє гармонізації відносин у групі, так і деструктивним, якщо супроводжується конкуренцією чи конфліктами. Важливим аспектом є баланс між прагненням утвердитися та повагою до інших учасників групи [2, с. 204].

Війна значно змінює умови соціалізації підлітків. Вона впливає на їхній емоційний стан, поведінку та систему цінностей. Постійне відчуття небезпеки, вимушене переселення, втрата звичного середовища, розлука з близькими людьми або навіть пережиті травматичні події можуть спричинити серйозні психологічні наслідки.

Серед основних впливів війни на підлітків можна виділити:

Психологічний стрес. Підлітки можуть відчувати страх, тривогу, невпевненість у майбутньому. Це впливає на їхню самооцінку та відчуття безпеки.

Порушення соціальних зв'язків. Через евакуацію або зміну місця проживання підлітки часто втрачають звичне коло друзів, школу, соціальні контакти.

Передчасне дорослішання. У багатьох випадках підлітки змушені брати на себе більше відповідальності, допомагати родині або адаптуватися до нових умов життя.

Інформаційний вплив. Постійний потік новин про війну може викликати емоційне перенавантаження та формувати відчуття безсилля.

Попри складні умови, війна може також сприяти формуванню таких якостей, як стійкість, відповідальність, громадянська свідомість та готовність допомагати іншим.

В умовах війни процес самоствердження підлітків набуває нових форм. Багато молодих людей прагнуть довести свою значущість через участь у волонтерській діяльності, допомогу іншим або активну громадянську позицію.

Серед основних особливостей самоствердження підлітків у воєнний час можна виділити:

1. Підвищене прагнення до соціальної значущості. Підлітки хочуть бути корисними для суспільства, допомагати військовим, волонтерам або постраждалим людям.

2. Формування громадянської ідентичності. Війна часто посилює відчуття приналежності до своєї країни та відповідальності за її майбутнє.

3. Пошук нових форм самореалізації. Підлітки можуть реалізовувати себе через творчість, навчання, громадську активність або інформаційну підтримку.

4. Підвищена емоційна чутливість. Через складні обставини підлітки можуть гостріше реагувати на несправедливість, втрати та соціальні проблеми.

У період війни особливо важливою є підтримка підлітків з боку дорослих. Сім'я, школа та соціальне середовище можуть відігравати ключову роль у формуванні здорового процесу самоствердження.

Сім'я повинна забезпечувати емоційну підтримку, створювати атмосферу довіри та безпеки. Важливо, щоб підліток мав можливість відкрито говорити про свої переживання та отримувати підтримку.

Школа є важливим соціальним середовищем, де підлітки можуть розвивати свої здібності, знаходити друзів та відчувати свою значущість. Учителі можуть допомагати підліткам адаптуватися до складних умов, підтримувати їхню мотивацію до навчання та сприяти розвитку критичного мислення.

Також важливу роль відіграють психологи, громадські організації та молодіжні ініціативи, які створюють можливості для розвитку та самореалізації підлітків.

Самоствердження підлітків є важливим етапом формування особистості, який значною мірою залежить від соціального середовища. В умовах війни цей

процес стає складнішим через психологічний стрес, нестабільність та зміну життєвих обставин.

Водночас воєнні умови можуть сприяти формуванню в підлітків таких важливих якостей, як відповідальність, стійкість, громадянська активність та здатність допомагати іншим.

Для успішного самоствердження підлітків необхідна підтримка з боку сім'ї, школи та суспільства. Створення сприятливих умов для розвитку, психологічна допомога та можливості для самореалізації допоможуть молодому поколінню подолати труднощі та сформувати сильну, відповідальну особистість.

Література:

1. Євченко І. Теоретичний аналіз проблеми самоствердження особистості. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*. 2012. № 4. С. 112-120.
2. Скворчевська Є. Л. До питання самоствердження особистості в малій групі. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 204-208.
3. Цибра М. Ф. Самоствердження особистості як категорія соціальної філософії. *"Перспективи". Соціально-політичний журнал*. 2020. № 3. С. 88-99.

Дорошенко Карина Ігорівна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського національного аграрного університету

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
ст.викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету
Шевченко Антоніна Михайлівна

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали важливим елементом комунікативного простору, що суттєво впливає на різні аспекти життєдіяльності людини. Особливо активно соціальні мережі використовує студентська молодь, для якої вони виступають не лише засобом комунікації, а й джерелом інформації, самовираження та соціальної взаємодії. У зв'язку з цим актуалізується проблема дослідження психологічного впливу соціальних мереж на психоемоційний стан студентів та їхнє психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика психічного стану особистості, що відображає рівень задоволеності життям, позитивне ставлення до себе, відчуття особистісного розвитку та гармонійні міжособистісні відносини [1, с. 164]. У студентському віці формування психологічного благополуччя має особливе значення, оскільки цей період характеризується активним становленням особистості, професійним самовизначенням та розвитком соціальних зв'язків.

Соціальні мережі створюють нові можливості для комунікації та обміну інформацією. Вони дозволяють студентам підтримувати контакти з друзями, брати участь у навчальних спільнотах, обмінюватися досвідом та отримувати доступ до освітніх ресурсів. У цьому контексті соціальні мережі можуть виступати важливим ресурсом соціальної підтримки, що позитивно впливає на психологічний стан студентів [2, с. 118].

Водночас надмірне використання соціальних мереж може мати і негативні наслідки. Дослідження свідчать, що тривале перебування у цифровому середовищі може спричиняти підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження та зниження рівня задоволеності життям. Особливо це стосується ситуацій, коли соціальні мережі використовуються для порівняння себе з іншими або стають джерелом негативних коментарів і критики [3, с. 93].

Одним із важливих організаційно-психологічних аспектів впливу соціальних мереж є зміна характеру міжособистісної комунікації серед студентської молоді. Онлайн-комунікація має свої особливості, які відрізняються від традиційного безпосереднього спілкування. Зокрема, вона характеризується більшою швидкістю обміну інформацією, можливістю анонімності та використанням різних форм візуального контенту. Такі особливості можуть впливати на формування соціальних навичок та міжособистісних відносин [4, с. 207].

У контексті освітнього середовища соціальні мережі можуть використовуватися як інструмент організації навчальної взаємодії. Викладачі та студенти активно використовують різні онлайн-платформи для обміну навчальними матеріалами, обговорення навчальних завдань та організації спільних проєктів. Така форма взаємодії сприяє підвищенню доступності освітніх ресурсів та активізації навчальної діяльності студентів.

Водночас важливо враховувати психологічні ризики, пов'язані з використанням соціальних мереж у студентському середовищі. До таких ризиків належать формування залежності від соціальних мереж, зниження рівня концентрації уваги, порушення режиму сну та підвищення рівня інформаційного навантаження. У довгостроковій перспективі це може негативно впливати на психологічне благополуччя студентів.

Важливим чинником збереження психологічного благополуччя студентсь-

кої молоді є розвиток навичок медіаграмотності. Медіаграмотність передбачає здатність критично оцінювати інформацію, усвідомлено використовувати цифрові ресурси та контролювати час, проведений у соціальних мережах. Формування таких навичок сприяє більш відповідальному та безпечному використанню цифрових технологій [5, с. 74].

Не менш важливим є формування психологічної культури використання соціальних мереж. Психологічна культура передбачає усвідомлення впливу цифрового середовища на психічний стан людини, розвиток емоційної саморегуляції та здатність підтримувати баланс між онлайн- та офлайн-комунікацією.

У сучасних умовах освітні організації можуть відігравати важливу роль у формуванні відповідального ставлення студентів до використання соціальних мереж. Проведення тренінгів з медіаграмотності, психологічної стійкості та ефективної комунікації може сприяти підвищенню рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

Таким чином, соціальні мережі мають значний вплив на психологічне благополуччя студентської молоді. Їх використання може як сприяти розвитку соціальних зв'язків та доступу до інформації, так і створювати певні психологічні ризики. Тому важливим завданням сучасної психологічної науки є дослідження механізмів впливу соціальних мереж на психоемоційний стан студентів та розроблення рекомендацій щодо їх безпечного використання.

Отже, соціальні мережі є важливим компонентом сучасного інформаційного середовища, що суттєво впливає на психологічне благополуччя студентської молоді. Вони створюють нові можливості для комунікації, навчання та соціальної взаємодії, проте водночас можуть спричиняти певні психологічні ризики. Важливими умовами підтримання психологічного благополуччя студентів є розвиток медіаграмотності, формування психологічної культури використання цифрових технологій та створення сприятливого освітнього середовища.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2018. 256 с.
2. Ковальчук В. І. Психологія студентського віку: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 304 с.
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2020. 376 с.
4. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник. Київ: Академвидав, 2017. 448 с.

5. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Київ: Академвидав, 2019. 280 с.

6. Москалець В. П. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2020. 312 с.

Дубовик Інна Анатоліївна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

Науковий керівник:
старший викладач кафедри права
та соціально-поведінкових наук
Сидоренко Юлія Вікторівна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТА ДЕТЕРМІНАНТИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Проблематика прокрастинації посідає вагомe місце у наукових поглядах як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Упродовж останніх двох десятиліть це явище активно досліджується, зокрема в контексті студентської молоді, серед якої воно набуло значного поширення. Результати численних емпіричних досліджень засвідчують наявність позитивного кореляційного зв'язку між прокрастинацією та рівнем тривожності. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах сучасної української реальності, пов'язаної з воєнними подіями та необхідністю адаптації особистості до тривалого стресового впливу.

Рівень академічної прокрастинації може розглядатися як локальний показник успішності адаптації студентів до сучасних умов освітнього середовища. Зниження її проявів свідчить про ефективне пристосування до вимог професійного навчання, тоді як зростання може вказувати на наявність деструктивних або кризових тенденцій у структурі особистісного розвитку майбутнього фахівця [4].

Академічна прокрастинація традиційно визначається як форма неадаптованої поведінки, що ускладнює досягнення успішних результатів у навчальній діяльності та перешкоджає формуванню позитивного академічного досвіду. У науковому колі вона розглядається як чинник, пов'язаний із різноманітними порушеннями організації навчальної діяльності, зокрема систематичним недотриманням дедлайнів, відкладанням виконання завдань і зниженням якості навчальних робіт.

Дослідження засвідчують, що студенти з вираженими проявами академічної прокрастинації характеризуються нижчим рівнем психосоціальної

адаптації порівняно з однолітками. Вони частіше демонструють схильність до різних форм адиктивної поведінки, зокрема до інтернет-залежності, яка може виконувати функцію уникнення реальності в ситуаціях неуспіху або фрустрації.

Прокрастинація має комплекс негативних наслідків, серед яких – несвоєчасне виконання завдань, підвищена тривожність, поспішна та неякісна підготовка до іспитів, а також прояви соціальної тривожності. Попри усвідомлення ними негативних результатів зволікання, така поведінка зберігається та може призводити до зниження рівня задоволеності власною діяльністю. Поширеність цього феномену є доволі високою: за результатами досліджень, близько 30 % дорослого населення систематично не справляється з виконанням повсякденних завдань у встановлені терміни [6].

Аналіз літератури, присвяченої вивченню питання академічної прокрастинації дає нам змогу виділити основні причини прокрастинації [1; 2]:

- порушення вольової сфери;
- нездатність конструктивно розставляти пріоритети;
- неправильні переконання;
- надмірна самовпевненість; лінощі; беспорядність; хвороби;
- відсутність мотивації до навчання;
- перфекціонізм;
- нездатність вибудувувати ієрархію цінностей та цілей, і згідно неї планувати свою діяльність;
- зовнішні відволікаючі фактори.

Серед симптомів академічної прокрастинації можна виділити: поганий сон, високий рівень стресу, відкладання роботи через брак часу, неналежне виконання домашніх завдань, розгубленість, самозвинувачення, почуття провини та неадекватності, низька самооцінка, тривога, депресія тощо [5].

Отже, академічну прокрастинацію доцільно визначати як свідоме та ірраціональне зволікання із виконанням особистістю навчальних завдань, незважаючи на розуміння їхньої значущості та обмеженість у часі [3]. Водночас суб'єкт усвідомлює можливі негативні наслідки такої поведінки, що супроводжується переживанням внутрішнього дискомфорту, психоемоційної напруги та негативних емоційних станів. У результаті формується своєрідний «каскад» деструктивних когнітивних реакцій, зокрема самокритичних думок, які знижують емоційний фон особистості та можуть істотно позначатися на стані її психічного здоров'я.

Для виявлення рівня академічної прокрастинації серед студентів у січні 2026 року було проведено емпіричне дослідження з використанням стандартизованого опитувальника С. Лея. Методика дозволяє оцінити схильність до відкладання навчальної діяльності, виділяючи низький, середній та високий рівні прокрастинації.

У результаті обстеження було встановлено, що 24,5% респондентів належать до групи з низьким рівнем академічної прокрастинації, 56,2% – до середнього рівня, а 19,3% – до високого рівня. Такий розподіл свідчить про те, що більшість студентів демонструють помірну схильність до відкладання навчальних завдань, що може бути пов'язано з поєднанням внутрішньої мотивації та зовнішніх навчальних стимулів, зокрема вимогами освітніх програм, дедлайнами та оцінками.

Високий рівень академічної прокрастинації, спостережуваний у 19,3% студентів, може бути обумовлений низькою організацією часу, недостатньою самодисципліною або психологічними факторами, такими як тривожність, перевантаженість навчальним матеріалом чи низька мотивація до навчання. Середній рівень прокрастинації виявився домінуючим (56,2%), що характерно для студентської аудиторії: більшість студентів відчувають певний опір виконанню навчальних завдань, але при цьому здатні виконувати їх у межах необхідного часу завдяки зовнішнім стимулам і навчальній структурі.

Таким чином, емпіричні дані свідчать про переважання середнього рівня академічної прокрастинації серед студентів, що відображає типову модель поведінки у навчальному процесі: поєднання мотиваційних та організаційних факторів з певними індивідуальними особливостями саморегуляції.

Отже, академічна прокрастинація визначається як свідоме та ірраціональне відкладання виконання навчальних завдань, при якому особистість усвідомлює можливі негативні наслідки своєї поведінки та відчуває відповідні емоційні переживання. Основні детермінанти цього явища включають особистісні характеристики прокрастинатора (мотиваційна та емоційна сфери, рівень самоорганізації), специфіку завдання (його складність, строки виконання, чіткість вимог) та зовнішні впливи (соціальні контакти й організацію навчальної діяльності).

Література

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2013. № 2. С. 24 -25.
2. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. Львів, 2013. С. 217-219.
3. Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Особливості академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану. *Психологічні студії.* 2023. № 3. С. 95–101.

4. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Коханова О. П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. *ГАБІТУС. Психологія особистості*. 2021. № 26. С.127–132.

5. Chu A. H. C., Cho J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*. 2005. № 14. pp. 245–264.

6. Klassen R. M., Krawchuk L. L., Rajani S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*. 2008. №33(4). pp. 915–931

Зеленін Всеволод Володимирович

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ КОУЧІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В умовах соціальної невизначеності коучі, як й більшість представників соціономічних професій стикаються із проблемою особистісної та професійної самореалізації. Дані умови спричиняють дезорієнтацію, зміну пріоритетів, стреси, виснаженість, депресивні стани, порушення саморегуляції та емоційне напруження, що впливає на процеси професійної самореалізації коучів. Це питання в Україні стало нагальним в період пандемії COVID-19 та особливо актуалізувалося з початком повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року. Так, постійний психологічний тиск, страх за безпеку своїх близьких, руйнування інфраструктури, втрати близьких і майна створюють передумови для формування різноманітних порушень психічного здоров'я, зокрема емоційного та професійного вигорання [1, 2]. Це часто призводить до зниження емоційної компетентності – ключової здатності управляти власними та чужими емоціями адекватно викликів ситуації. Тому для оптимізації психологічної регуляції коучі використовують когнітивні механізми, такі як увага, мислення та уява, що допомагають утримувати внутрішню стабільність [3, 4].

Умови повномасштабної війни в Україні призвели до безпрецедентного тиску на психічне здоров'я населення, що вимагає пошуку ефективних заходів для психоемоційного відновлення та підтримки внутрішніх ресурсів особистості [3, 4]. Науковці зазначають, що професійна самореалізація є одним з ключових факторів психологічної стабілізації та особистісного зростання в

кризових умовах. Особливу увагу в сучасній науковій літературі приділяється оцінці психоемоційного стану фахівців соціономічних напрямків, а також ефективності коучингових програм, спрямованих на поліпшення психоемоційного стану та створення передумов професійної самореалізації [2, 3, 5]. Разом з тим, професійна самореалізація, що розглядається як процес повного розкриття потенціалу особистості, досягнення її цілей та сенсу життя, може відігравати ключову роль у підтримці та відновленні психологічного здоров'я в умовах війни. Це поняття виходить за межі простого виживання і спрямоване на розвиток та процвітання особистості навіть у найскладніших обставинах [3]. Було встановлено взаємозв'язок між особистісною та професійною самореалізацією та рівнем психологічного благополуччя. Зокрема, науковці наголошують на важливості розкриття внутрішнього потенціалу особистості та її здатності знаходити сенс у своєму існуванні навіть в умовах невизначеності [4].

Аналіз літератури показує, що професійна самореалізація є важливим чинником відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності, вона виконує функцію не лише механізму подолання наслідків травми, а й джерела посттравматичного зростання [2, 4]. В таких ситуаціях така психологічна допомога, що здійснює коучинг, спрямована на переосмислення травматичного досвіду як можливості для особистісного та професійного зростання – знаходження нових сенсів життя та перспектив самоздійснення [2].

У сучасному світі професійна діяльність коучів все частіше відбувається в умовах невизначеності та зростаючих ризиків, включаючи суспільно-політичні кризи, соціальні та військові конфлікти. Такі умови ставлять особливі вимоги до їхньої професійної самореалізації: необхідно не лише володіти відповідними компетенціями, але й мати високу емоційну стабільність та здатність до психологічної регуляції. Психологічна регуляція виступає як механізм підтримки внутрішніх ресурсів, управління стресом та адаптацію поведінкових та когнітивних стратегій у відповідь на мінливі обставини [2, 3].

Феномен самореалізації традиційно розглядається в психологічній літературі як процес повного розкриття потенціалу особистості, досягнення її цілей та знаходження сенсу життя. Проте в умовах інформаційної та конвенційної війни та її психологічних наслідків, розуміння самореалізації набуває особливого значення. Вона перестає бути виключно прагненням до самоактуалізації у звичайних умовах, а трансформується у пошук сенсу навіть у період невизначеності, у спробу зберегти власну ідентичність та суб'єктність перед обличчям надзвичайних стресових факторів [1, 2].

Психологічне здоров'я в умовах війни постає не лише як відсутність психічних розладів, воно починає охоплювати ширший спектр явищ,

включаючи резильєнтність (психологічну стійкість), здатність до адаптації та рекреації, підтримку позитивного емоційного стану, соціальну інтеграцію та відчуття сенсу життя. Саме в таких умовах професійна самореалізація коучів виступає в якості інтегративного чинника, що поєднує ці аспекти. Крім того, було встановлено, що професійна самореалізація може виступати як механізм подолання травматичного досвіду, трансформуючи його в ресурс для особистісного зростання [2]. Також було показано, що навіть у найскладніших умовах людина прагне до професійного саморозвитку та реалізації своїх можливостей, що може стати потужним джерелом внутрішньої стійкості [3].

Разом з тим, в умовах сучасних викликів військової агресії в Україні можливість особистості продовжувати професійний саморозвиток та самореалізацію постає актуальною психологічною потребою. Військовий конфлікт чинить всебічний руйнівний вплив на психологічний стан людини. Зокрема, значно зростає поширеність ПТСР, депресивних та тривожних станів [3, 4]. Постійний психологічний тиск, страх за безпеку своїх близьких, руйнування інфраструктури, втрати близьких і майна створюють передумови для формування різноманітних порушень психічного здоров'я. Це явище визначається високим рівнем емоційної виснаженості, цинізму або відстороненості, зниження мотивації до подальшої діяльності, що негативно впливає на життєдіяльність коучів та здатність до подальшої адаптації у кризових умовах. Дані фактори підривають можливість задовольняти базові потреби особистості, створюючи перешкоди для особистої та професійної самореалізації. При цьому О. Р. Ткачишина (2023) визначає, що високий рівень емоційного виснаження, цинізму або відстороненості, зниження мотивації до подальшої діяльності негативно впливає на життєдіяльність та можливість ефективної адаптації, самореалізації у кризових умовах [4]. Це зумовлює невизначеність життєвих смислів і цінностей людини, виснаженою умовами війни. Також, слід зазначити, що саме життєві смисли та цінності визначають провідні мотиви людської діяльності та відображаються на життєздатності людини, її вибір.

Виходячи з вищезазначеного, основним чинником успіху у роботі з клієнтами постає вибір способу та напрямку професійного розвитку і саморозвитку самих коучів. Їм необхідно знаходити можливості й підходи для успішного використання доступних ресурсів, що допоможуть ефективно розвивати особистісні та професійні навички, досягти більш високого рівня самореалізації [2] навіть в умовах війни. Завдяки самореалізації коуча його клієнт, що прагне до саморозвитку та вдосконалення [5], теж формує високі стандарти моральних якостей та сенсів життя в умовах війни.

Результати аналізу досліджень демонструють ефективність впливу коучингу на підвищення психоемоційної стійкості, професійної мотивації та суб'єктивного благополуччя особистості в умовах військового конфлікту. Для успішного досягнення цих цілей та їх розвитку коучу необхідно навчитися гнучко мислити, швидко та успішно адаптуватися до нових змінних умов, особливо під час криз. Крім того, велику роль набуває рівень мотивації, наявність ціннісних орієнтирів та прагнення до самовдосконалення [1, 3, 5]. Слід зазначити, що самоактуалізація виступає одним із основних складових процесу саморозвитку. Вона сприяє формуванню життєвої повноцінності під час тривалих викликів, таких як збройний конфлікт в Україні, для чого необхідна цілеспрямована психологічна підтримка та вміння подолати особистісні проблеми самих коучів.

Професійна самореалізація коучів в умовах невизначеності вимагає мати високий рівень емоційної стабільності, саморегуляції та ефективних механізмів адаптації. Ці чинники допомагають подолати стрес, розвивати резильєнтність та мотивацію. Успішні коучі здатні підтримувати високий рівень ефективності, поєднуючи професійне самовдосконалення з рефлексивним, ціннісним встановленням цілей. Ключовими елементами є емоційна регуляція, самосвідомість і зростання, щоб перетворити невизначеність на можливість для професійного розвитку.

Література

1. Plyina A. Self-realization of personality in the conditions of sociocultural transformation. *Naukove piznannia: metodolohiia ta tekhnolohiia - Scientific cognition: methodology and technology*. 2019. Vol. 2(43). P. 32-38. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6737>.
2. Hryshchenko M., Zelenin V. Self-Realization Strategies and Their Impact on Mental Health in the Context of Professional Development. *Salud, Ciencia Y Tecnología - Serie De Conferencias*. 2025. Vol. 4. P. 688. <https://doi.org/10.56294/sctconf2025688>.
3. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А., Турбан В. В., та ін. Психологічні технології сприяння позитивному психологічному здоров'ю різних верст населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення. *практичний посібник*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна, 2024. 168 с.
4. Ткачишина О. Р. Проблема психічного здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 207-211. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.35>

5. van Zyl L. E., Roll L. C., Stande M. W., Richter S. Positive Psychological Coaching Definitions and Models: A Systematic Literature Review. Front. Psychol. 2020. Vol. 11. P. 793. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00793>.

Кайтанюк Регіна Русланівна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня,
Хмельницького інституту соціальних технологій
Університету «Україна»

Науковий керівник:
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Філіпчук Леся Іванівна

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ДИСГАРМОНІЇ ОСОБИСТОСТІ

Сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем невизначеності, динамічністю соціальних процесів, інформаційним перевантаженням та постійними змінами життєвих обставин. У таких умовах особистість часто стикається з внутрішніми конфліктами, переживанням психологічної напруги та дисгармонії. Дисгармонія особистості може проявлятися у невідповідності між потребами, цінностями, життєвими цілями та реальними можливостями їх реалізації.

У ситуаціях психологічного напруження людина прагне зберегти внутрішню рівновагу та емоційну стабільність. Одним із механізмів, що забезпечують адаптацію до складних життєвих обставин, є захисні механізми психіки. Вони являють собою несвідомі психологічні процеси, спрямовані на зниження внутрішньої напруги, подолання тривоги та збереження цілісності особистості.

Психологічні механізми захисту виконують важливу функцію регуляції поведінки людини, оскільки допомагають адаптуватися до стресових ситуацій та зменшувати інтенсивність негативних переживань.

У сучасній психологічній науці проблема функціонування захисних механізмів у ситуаціях внутрішньої дисгармонії набуває особливої актуальності. Зростання рівня стресу, соціальної нестабільності та психологічних криз потребує більш глибокого вивчення механізмів психологічної саморегуляції особистості.

Проблема психологічних механізмів захисту має тривалу історію дослідження у психології та психоаналізі. Вперше поняття «механізм

психологічного захисту» було введено у науковий обіг представниками психоаналітичної школи.

Значний внесок у дослідження цієї проблеми зробили такі вчені, як З. Фрейд, А. Фрейд, А. Адлер, Е. Фромм, К. Хорні, К. Роджерс та інші.

З. Фрейд розглядав психологічні захисні механізми як спосіб захисту «Я» від внутрішніх конфліктів і тривоги, що виникають унаслідок протиріч між свідомими бажаннями та соціальними нормами.

Подальший розвиток теорії психологічного захисту здійснила А. Фрейд, яка систематизувала основні механізми захисту та розкрила їхню роль у функціонуванні особистості. Її праця «Психологія Я та захисні механізми» стала одним із класичних досліджень у галузі психоаналізу.

У своїх дослідженнях вона виділила низку основних захисних механізмів, серед яких витіснення, регресія, проекція, інтроекція, сублимація, реактивне утворення та інші.

Л. Котлова наголошує, що захисні механізми психіки безпосереднім чином впливають на формування психологічного благополуччя через запобігання дезорганізації поведінки. Емпірична база цього дослідження дає змогу зробити висновки про наявність зв'язку між відчуттям психологічного благополуччя та захисними механізмами, оскільки, порівнявши результати механізмів психологічного захисту в досліджуваних із низьким і високим рівнем психологічного благополуччя, можна сказати, що результати є вищими в останніх [1, С. 49].

Сучасні психологічні дослідження розглядають психологічний захист не лише як механізм уникнення тривоги, а й як важливий елемент адаптації особистості до складних життєвих ситуацій. Разом з тим у науковій літературі зазначається, що надмірне використання захисних механізмів може призводити до викривлення сприйняття реальності та порушення психологічної рівноваги.

Дисгармонія особистості характеризується внутрішнім психологічним конфліктом, що виникає внаслідок суперечностей між потребами, цінностями, мотивами та соціальними вимогами. Вона може проявлятися у вигляді емоційної нестабільності, тривожності, невпевненості у собі, відчуття незадоволеності життям або втрати сенсу діяльності.

У структурі особистісної дисгармонії важливу роль відіграють такі чинники: внутрішні конфлікти між бажаннями та соціальними нормами; невідповідність між реальним і бажаним образом «Я»; труднощі самореалізації; низький рівень психологічної адаптації; переживання невизначеності майбутнього.

У таких ситуаціях психіка людини активізує механізми психологічного захисту, які допомагають знизити рівень внутрішньої напруги та зберегти психологічну стабільність.

Захисні механізми психіки відіграють важливу роль у регуляції поведінки людини, оскільки дозволяють зменшувати інтенсивність негативних емоцій та підтримувати психологічну стабільність [2].

У ситуаціях переживання внутрішньої дисгармонії вони виконують кілька функцій: адаптаційну – допомагають людині пристосовуватися до складних життєвих обставин; регулятивну – сприяють зниженню рівня тривоги та емоційного напруження; компенсаторну – дозволяють зберігати позитивне уявлення про себе; стабілізуючу – підтримують цілісність структури особистості [3].

Разом з тим надмірне використання захисних механізмів може призводити до психологічної дезадаптації. Якщо людина постійно уникає усвідомлення проблем або спотворює реальність, це може перешкоджати особистісному розвитку та ефективному вирішенню життєвих труднощів.

Сучасний світ характеризується високим рівнем соціальної та психологічної невизначеності. У таких умовах людина змушена постійно адаптуватися до нових обставин, що може викликати підвищений рівень тривоги та стресу.

Захисні механізми у цьому контексті виступають своєрідним психологічним ресурсом, який допомагає людині справлятися з невизначеністю. Вони сприяють збереженню емоційної стабільності, підтримують відчуття контролю над ситуацією та допомагають зменшити інтенсивність негативних переживань.

Разом з тим важливо, щоб механізми психологічного захисту не перешкождали усвідомленню реальних проблем. Оптимальним є поєднання психологічного захисту з розвитком рефлексії, емоційної зрілості та здатності до конструктивного вирішення життєвих труднощів.

Отже, захисні механізми психіки є важливим елементом психологічної саморегуляції особистості. Вони виконують функцію зниження внутрішньої напруги, допомагають долати тривогу та підтримують психологічну рівновагу. У ситуаціях переживання дисгармонії особистості захисні механізми сприяють адаптації людини до складних життєвих обставин і забезпечують стабільність її психічного стану. Разом з тим надмірне або неусвідомлене використання таких механізмів може призводити до викривлення сприйняття реальності та ускладнювати процес особистісного розвитку.

Література:

1. Котлова Л. О. Особливості психологічного благополуччя особистості з різними захисними механізмами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2021. Т. 32(71), № 1. С. 45-50.

2. Медіаторність в сучасних реаліях: протистояння медіатравми. Збірник наукових праць; [укладач Чаплінська Ю.С.; літ.ред. Н.Л. Дятел] / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.

3. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія.* 2021. Вип. 4. С. 17–21.

Кузнєцова Марина Валеріївна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології
Федоренко Алла Федорівна

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК УСПІШНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасних умовах розвитку вищої освіти зростають вимоги до якості підготовки фахівців, їхньої академічної успішності, здатності до самостійного навчання, саморозвитку та професійного становлення. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває вивчення психологічних чинників, що впливають на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти. Одним із таких чинників є самооцінка, яка відіграє важливу роль у формуванні мотивації до навчання, рівня навчальних досягнень, академічної активності та адаптації студентів до освітнього середовища закладу вищої освіти.

Самооцінка як інтегральне особистісне утворення відображає уявлення індивіда про власні можливості, здібності та досягнення, впливає на характер постановки цілей, вибір стратегій навчальної діяльності, рівень упевненості у власних силах і ставлення до навчальних труднощів. Адекватна самооцінка сприяє формуванню відповідального ставлення до навчання, розвитку саморегуляції та наполегливості у досягненні навчальних результатів, тоді як

занижена або завищена самооцінка може негативно позначатися на успішності навчальної діяльності, знижувати рівень мотивації або призводити до неефективних форм поведінки у навчальному процесі.

Зі сторінок словника відомо, що самооцінка – це «оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей» [4, с. 445]. Належачи до ядра особистості, вона є важливим регулятором поведінки. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим вона впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості [4].

У вітчизняній психології показано, що самооцінка безпосередньо впливає на пізнавальну діяльність людини, зокрема на процеси сприйняття, формування уявлень, планування та вирішення інтелектуальних завдань. Дослідження свідчать, що рівень самооцінки визначає активність когнітивних процесів: студенти з адекватною або високою самооцінкою демонструють більшу впевненість у своїх знаннях, ефективніше організують навчальний матеріал, легше концентруються на завданні та здатні до глибшого аналізу інформації. Натомість занижена самооцінка часто супроводжується невпевненістю, сумнівами у власних можливостях і схильністю до уникнення складних завдань, що безпосередньо знижує продуктивність навчальної діяльності та обмежує розвиток когнітивного потенціалу [1].

Разом з тим, аналіз наукової літератури дозволяє виокремити наступні чинники, що впливають на самооцінку здобувачів освіти:

Особистісні чинники [2; 5]

- власні досягнення у навчанні формують у студента уявлення про свої здібності та впевненість у можливості долати академічні завдання.
- внутрішня мотивація до навчання, цілеспрямованість і потреба у самореалізації сприяють формуванню позитивної самооцінки.
- здатність контролювати стрес, переживання невдач та адаптуватися до труднощів підвищує адекватність самооцінки.

Соціальні чинники [3]

- підтримка та оцінка викладачів, однолітків і батьків безпосередньо впливають на формування уявлення студента про власну цінність і компетентність.
- соціальне порівняння з успіхами або невдачами інших студентів може як підвищувати, так і знижувати самооцінку.
- атмосфера співпраці, прийняття та підтримки сприяє позитивній самооцінці, тоді як конфлікти та конкуренція — її зниженню.

Академічні чинники [1]

- адекватний баланс між складністю завдань та рівнем підготовки студента підвищує впевненість у власних силах.
- конструктивна оцінка результатів навчання, рекомендації щодо покращення успішності формують реалістичну та адекватну самооцінку.
- участь у наукових проектах, гуртках, конференціях та вибір освітніх стратегій стимулюють розвиток позитивного самосприйняття.

Відтак, самооцінка здобувача освіти формується під впливом взаємодії особистісних характеристик, соціального оточення та навчальних умов, що визначає її роль як ключового чинника успішності академічної діяльності.

Отже, дослідження доводять [1], що самооцінка студентів впливає на складність проходження адаптаційних процесів, тоді як юнаки з об'єктивною та високою самооцінкою швидше та успішніше адаптуються до нових умов навчання у ЗВО. Відтак, метою закладу вищої освіти повинно бути не лише формування професійних компетентностей майбутнього фахівця, але й збереження психологічного здоров'я здобувачів освіти.

Таким чином, самооцінка є не лише як психологічна характеристика особистості, а й як ключовий фактор, що модулює ефективність пізнавальних процесів у навчанні. Вивчення її впливу на академічні досягнення студентів дозволяє визначати психологічні умови успішної адаптації до освітнього середовища, підвищення мотивації до навчання та формування стратегії саморозвитку, що є надзвичайно важливим у контексті сучасної системи вищої освіти.

Література

1. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 35-39.
2. Редько С. І. Особистісні чинники психологічної адаптації першокурсників до навчання у вищому закладі освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 6. С. 52 – 58.
3. Спринська З., Сорочич Н. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. *Габітус*. 2023. № 48. С. 87 – 91.
4. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
5. Ponomarenko T., Zelenin V. Implementation of Information and Communication Technologies in the Process of Future Psychologists' Training in Consideration of Their Learning Motivation. *International Journal of Information and Education Technology*. 2022. №12(4). pp. 352–358.

Літвін Іванна Віталіївна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Хмельницького інституту соціальних технологій
Університету «Україна»

Науковий керівник:
викладач кафедри психології та соціальної роботи
Кравченко Лілія Олексіївна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Сім'я є важливим соціальним інститутом, який забезпечує задоволення базових психологічних потреб людини: потреби у любові, підтримці, безпеці, самореалізації та соціальній ідентичності. Саме у сімейному середовищі формуються ключові моделі міжособистісної взаємодії, емоційні зв'язки та ціннісні орієнтації особистості. Проте подружні взаємини не завжди характеризуються гармонійністю, оскільки у процесі спільного життя можуть виникати конфлікти, що впливають на психологічний стан партнерів та стабільність сім'ї.

Подружні конфлікти є однією з найбільш поширених форм міжособистісних конфліктів. Вони виникають унаслідок зіткнення інтересів, цінностей, поглядів, життєвих цілей або потреб партнерів, що супроводжується негативними емоційними переживаннями та напруженням у взаєминах.

Н. Миропольцева аналіз вітчизняних і зарубіжних теоретичних і конкретних експериментальних робіт показує, що різноманітні діагностичні сценарії сімейних стосунків дозволяють сім'ям по-новому поглянути на свої стосунки, розкриваючи сторони спілкування та взаємодії, які часто не повністю реалізуються. Учасниками подружніх конфліктів часто є не протилежні сторони для повної реалізації своїх цілей, а жертви власних неусвідомлених особистісних рис і неточностей, які не відповідають дійсності, їх сприйняттю ситуації та їм самим. Подружній конфлікт характеризується надзвичайною неоднозначністю, тому немає достатнього контексту для зв'язку зі специфікою поведінки людей у конфлікті [2, с. 39].

У сучасному суспільстві проблема подружніх конфліктів набуває особливої актуальності у зв'язку з підвищеним рівнем соціальної та економічної нестабільності, змінами традиційних сімейних ролей, зростанням психологічного навантаження та невизначеністю майбутнього. У таких умовах подружжя часто стикається з труднощами адаптації до нових життєвих обставин, що може провокувати конфліктні ситуації.

Невирішені конфлікти у сім'ї можуть призводити до емоційного відчуження, зниження рівня задоволеності шлюбом, психологічного стресу та навіть розпаду сім'ї. Саме тому дослідження психологічних особливостей виникнення подружніх конфліктів і пошук ефективних способів їх подолання є важливим завданням сучасної психологічної науки.

Проблема подружніх конфліктів активно досліджується у психології, соціології та сімейній педагогіці. Науковці розглядають конфлікти як природний елемент міжособистісної взаємодії, який може мати як деструктивний, так і конструктивний характер.

У психології конфлікт визначають як зіткнення протилежних інтересів, цілей, позицій або поглядів учасників взаємодії, що супроводжується сильними емоційними переживаннями та прагненням відстояти власну позицію.

Дослідники зазначають, що подружні конфлікти виникають через розбіжності у системі цінностей, очікуваннях партнерів, розподілі сімейних ролей, а також через недостатній рівень взаєморозуміння між членами сім'ї [1].

У науковій літературі виділяють різні підходи до вивчення сімейних конфліктів. Зокрема, соціально-психологічний підхід розглядає конфлікти як результат взаємодії особистісних характеристик партнерів та соціального середовища. Інші дослідники акцентують увагу на ролі індивідуально-психологічних чинників, таких як темперамент, характер, рівень емоційної зрілості та особливості комунікативної поведінки.

Наукові дослідження також підкреслюють, що конфлікти можуть виникати через незадоволення базових потреб у шлюбі: потреби у повазі, емоційній підтримці, психологічній близькості та взаєморозумінні [1].

Окрім цього, дослідники зазначають, що причинами подружніх конфліктів можуть бути ревності, прагнення контролювати партнера, невпевненість у собі, а також різні уявлення чоловіка і жінки щодо ролей у сім'ї.

Таким чином, аналіз наукових праць свідчить, що подружні конфлікти є складним соціально-психологічним явищем, яке формується під впливом комплексу особистісних, соціальних та комунікативних чинників.

Подружні конфлікти мають складну психологічну структуру та виникають унаслідок взаємодії різноманітних чинників. До основних психологічних причин їх виникнення належать:

1. Розбіжності у системі цінностей і життєвих установок. Кожен із партнерів вступає у шлюб із власною системою цінностей, сформованою у батьківській сім'ї та соціальному середовищі. Якщо ці цінності суттєво відрізняються, це може призводити до непорозумінь і конфліктів у процесі прийняття важливих сімейних рішень.

2. Невідповідність очікувань подружжя. Часто партнери мають різні уявлення про шлюбні ролі, розподіл обов'язків, фінансову відповідальність або виховання дітей. Нереалістичні або неузгоджені очікування можуть викликати розчарування та конфлікти.

3. Недостатній рівень комунікації. Однією з найпоширеніших причин сімейних конфліктів є порушення ефективної комунікації між партнерами. Нездатність відкрито висловлювати свої почуття, потреби та переживання може призводити до накопичення негативних емоцій і загострення конфліктів.

4. Емоційні та особистісні чинники. До важливих психологічних чинників конфліктності належать: низький рівень емоційної зрілості; підвищена тривожність; імпульсивність; низька толерантність до фрустрації; прагнення домінування.

5. Побутові та соціально-економічні труднощі. Конфлікти у сім'ї також можуть виникати через матеріальні труднощі, розподіл домашніх обов'язків або перевантаження роботою. Побутові проблеми часто виступають каталізатором психологічного напруження у подружжі.

І. Сингаївська зауважує, що основне завдання корекції сімейних дисфункцій – усунення симптомів когнітивних, особистісних, поведінкових порушень у членів сім'ї; опанування подружжя конструктивними патернами взаємодії в ситуаціях сімейної кризи [3].

Ефективне подолання подружніх конфліктів передбачає використання конструктивних стратегій взаємодії та розвиток психологічної культури спілкування у сім'ї.

1. Розвиток ефективної комунікації. Важливим чинником гармонізації подружніх взаємин є здатність партнерів відкрито обговорювати проблеми, висловлювати свої потреби та враховувати позицію іншої людини.

2. Формування емпатії та взаєморозуміння. Емпатія дозволяє партнерам краще розуміти емоційний стан один одного та знаходити компромісні рішення у конфліктних ситуаціях.

3. Узгодження сімейних ролей і очікувань. Подружжю важливо домовлятися щодо розподілу обов'язків, фінансових питань та сімейних цінностей, що сприяє зниженню рівня напруження у взаєминах.

4. Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів. До конструктивних стратегій належать: компроміс; співпраця; взаємні поступки; пошук спільного рішення.

5. Психологічна допомога. У випадках тривалих або деструктивних конфліктів ефективним може бути звернення до сімейного психолога або проходження сімейного консультування.

Сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем невизначеності, що впливає на психологічний стан особистості та її поведінку у міжособистісних стосунках. Економічні труднощі, професійна нестабільність, інформаційне перевантаження та соціальні зміни можуть підвищувати рівень стресу у сім'ї.

У таких умовах зростає ризик конфліктів, оскільки партнери можуть по-різному реагувати на стресові ситуації та невизначеність майбутнього. Важливим чинником збереження стабільності сім'ї стає здатність партнерів підтримувати один одного, спільно вирішувати проблеми та адаптуватися до нових умов життя.

Отже, подружні конфлікти є складним соціально-психологічним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії різноманітних особистісних, комунікативних та соціальних чинників. Основними психологічними причинами їх виникнення є розбіжності у системі цінностей, невідповідність очікувань партнерів, порушення комунікації, емоційна незрілість та соціально-економічні труднощі.

У сучасних умовах невизначеності проблема подружніх конфліктів набуває особливої актуальності, оскільки зовнішні стресові чинники можуть посилювати напруження у сімейних взаєминах.

Ефективне подолання конфліктів передбачає розвиток навичок конструктивного спілкування, формування емпатії, узгодження сімейних ролей та використання психологічної допомоги у складних ситуаціях.

Література:

1. Булич Д. Соціально-психологічні причини виникнення конфліктів у сімейних стосунках: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» 4 курсу денної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія». Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2023. 66 с.
2. Миропольцева Н. І., Серeda К. О. Теоретичний аналіз подружніх конфліктів. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 34-39.
3. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки університету "КРОК". Серія : Економіка*. 2021. Вип. 1. С. 251-257.

Лук'яниця Дмитро Олександрович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

Науковий керівник:

доктор філософії у галузі психології,
завідувачка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Пономаренко Тетяна Ігорівна

РЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДАЛЬНИХ ПРОЯВІВ

У Підлітковий вік є періодом інтенсивних біопсихосоціальних змін, становлення самосвідомості, формування ціннісних орієнтацій та моделей саморегуляції. Нестабільність емоційної сфери, підвищена чутливість до соціальних впливів, труднощі ідентичності та міжособистісної взаємодії можуть ускладнювати процеси регуляції поведінки й підвищувати вразливість до деструктивних форм реагування.

Суїцидальні прояви в підлітковому віці розглядаються як багатофакторне явище, зумовлене поєднанням особистісних, сімейних, соціальних та когнітивно-емоційних чинників. Водночас значну роль відіграє рівень сформованості механізмів поведінкової регуляції — здатності усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати імпульси, прогнозувати наслідки дій, конструктивно долати фрустрацію та стрес.

Недостатній розвиток саморегуляції, емоційної стійкості й навичок адаптивного копінгу може сприяти виникненню аутоагресивних тенденцій як способу розв'язання внутрішнього конфлікту або реагування на кризову ситуацію. У цьому контексті регуляція поведінки постає не лише як індивідуально-психологічна характеристика, а й як важливий профілактичний ресурс, здатний зменшувати ризик формування суїцидальних намірів.

Попри значну кількість досліджень суїцидальної поведінки, питання ролі механізмів поведінкової регуляції у профілактиці суїцидальних проявів у підлітків потребує подальшого теоретичного осмислення та емпіричного вивчення. Актуальність означеної проблеми зумовлює необхідність розробки комплексних психолого-педагогічних програм, спрямованих на формування ефективної саморегуляції як ключового чинника превенції суїцидального ризику в підлітковому середовищі.

Поняття «суїцид» походить від латинських слів «sui» (себе) та «caedere» (вбивати) і означає свідоме та навмисне формування себе життя [1]. За визначенням Американської психіатричної асоціації (American Psychiatric Association), суїцид – це акт самогубства, який людини здійснює свідомо та навмисно [4].

Американський психолог Едвін Шнейдман (E. Shneidman), один із провідних дослідників суїциду, визначав його як свідомий акт самознищення,

спричинений нестерпним психічним болем [5]. Він виокремив десять спільних рис, характерних для всіх суїцидів, серед яких:

- Пошук рішення – суїцид, за Шнейдманом, є спробою вирішення проблеми, яка суб'єктивно сприймається як нерозв'язна. У підлітків із недостатньо сформованими навичками саморегуляції звужується репертуар альтернативних способів подолання труднощів. Розвиток гнучкого мислення та навичок проблемно-орієнтованого копіngu виступає профілактичним ресурсом.
- Прагнення припинити свідомість – тут йдеться про бажання зупинити потік болісних переживань. Низький рівень емоційної регуляції у підлітків ускладнює витримування інтенсивних афектів. Формування навичок усвідомлення й прийняття емоцій знижує ризик деструктивних способів «вимкнення» переживань.
- Нестерпний психічний біль (психач) – центральний чинник суїциду це суб'єктивно нестерпний біль, пов'язаний із фрустрацією базових психологічних потреб (у прийнятті, любові, автономії, досягненні, безпеці тощо). У підлітковому віці ці потреби загострюються, а їх фрустрація може призводити до кризи ідентичності. Ефективна поведінкова регуляція допомагає конструктивно реагувати на фрустрацію.
- Фрустрація психологічних потреб – фоли потреби залишаються нереалізованими, формується внутрішній конфлікт. Підлітки з розвиненими навичками саморегуляції здатні шукати соціально прийнятні способи задоволення потреб або змінювати ставлення до ситуації.
- Безпорадність і безнадія – відчуття відсутності контролю над життям свідчить про порушення когнітивної регуляції та негативні атрибутивні стилі. Профілактична робота має бути спрямована на формування внутрішнього локусу контролю та віри у можливість змін.
- Амбівалентність – більшість суїцидентів одночасно хочуть жити й померти. У підлітків ця внутрішня суперечність часто виражена особливо гостро. Підтримка дорослих і розвиток рефлексії дозволяють «підсилити» життєствердну частину цієї амбівалентності.
- Звуження когнітивної сфери (тунельне мислення) – порушення когнітивної регуляції проявляється у сприйнятті ситуації як безальтернативної. Розвиток критичного мислення, когнітивної гнучкості та здатності бачити перспективу є ключовими профілактичними чинниками.
- Втеча (ескапізм) – суїцид розглядається як спосіб втечі від проблеми. Недостатня здатність витримувати фрустрацію та стрес підвищує ризик такої

реакції. Формування стресостійкості та навичок адаптивного копіngu знижує потребу в деструктивному «униканні».

- Комунікація наміру – суїцидальна поведінка часто супроводжується сигналами — вербальними чи невербальними. Підлітки з труднощами емоційної регуляції можуть демонструвати непрямі форми комунікації (ризикована поведінка, аутоагресія). Розвиток навичок відкритого вираження переживань є важливою профілактичною умовою.
- Відповідність загальному стилю життя – суїцидальна поведінка зазвичай узгоджується з типовими способами реагування особистості. Якщо для підлітка характерні імпульсивність, ригідність, схильність до самообвинувачення, це підвищує ризик. Тому профілактика має бути системною й спрямованою на формування зрілих моделей саморегуляції.

Таким чином, у світлі концепції Е. Шнейдмана суїцидальні прояви підлітків можна розглядати як наслідок порушень емоційної, когнітивної та вольової регуляції в умовах фрустрації значущих потреб. Це підкреслює, що розвиток навичок саморегуляції, емоційної компетентності та конструктивного подолання труднощів є одним із ключових напрямів профілактики суїцидальної поведінки в підлітковому віці.

Разом з тим, регуляція поведінки як чинник профілактики суїцидальних проявів ґрунтується на розумінні того, що підлітковий вік є періодом становлення механізмів самоконтролю, емоційної стійкості та відповідальності за власні рішення. Саме в цей період відбувається активне формування системи саморегуляції, тобто здатності усвідомлювати власні переживання, керувати імпульсами, прогнозувати наслідки дій і вибудовувати поведінку відповідно до соціальних норм і особистісних цінностей [3].

Суїцидальні прояви у підлітків часто пов'язані не лише з інтенсивністю переживань, а й з недостатньою здатністю їх регулювати. Емоційна нестабільність, імпульсивність, ригідність мислення, труднощі у вирішенні проблем і низький рівень стресостійкості можуть призводити до сприйняття кризової ситуації як безвихідної [3]. У таких умовах деструктивна поведінка постає як спосіб зменшення внутрішньої напруги або втечі від психічного болю.

Регуляція поведінки охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів:

- Емоційний (здатність розпізнавати, приймати та конструктивно виражати почуття).
- Когнітивний (уміння аналізувати ситуацію, бачити альтернативи, планувати дії та передбачати наслідки).

- Вольовий (здатність контролювати імпульси, долати труднощі та діяти відповідно до усвідомлених цілей).
- Соціальний (уміння звертатися по допомогу, підтримувати міжособистісні зв'язки, ефективно комунікувати).

Сформованість цих компонентів виступає захисним фактором у ситуаціях фрустрації, конфлікту чи особистісної кризи. Підліток, який володіє навичками саморегуляції, здатний витримувати сильні емоції, шукати підтримку, переосмислювати події та обирати конструктивні способи розв'язання проблем. Натомість дефіцит регуляторних механізмів підвищує ризик аутоагресивних реакцій і суїцидальних намірів.

Варто також зазначити, що в умовах війни країна-агресор системно маніпулює свідомістю підлітків, викликаючи страх, тривогу та безнадію. Такий психологічний тиск може порушувати їхню саморегуляцію, підвищуючи ризик деструктивних рішень, у тому числі суїцидальних проявів [2]

У профілактичному вимірі це означає, що робота має бути спрямована не лише на виявлення груп ризику, а й на розвиток у всіх підлітків [1]:

- емоційної компетентності;
- навичок стрес-менеджменту;
- конструктивних копінг-стратегій;
- критичного та гнучкого мислення;
- відповідальності за власні рішення.

Таким чином, регуляція поведінки постає як системний ресурс психічного здоров'я підлітка. Її розвиток сприяє підвищенню адаптивності, зміцненню внутрішніх опор особистості та зниженню ймовірності формування суїцидальних проявів. Отже, формування ефективної саморегуляції має розглядатися як один із ключових напрямів комплексної профілактики суїцидального ризику в підлітковому середовищі.

Література

1. Осетрова О. О. Соціально-філософський аспект дослідження феномену суїциду: монографія Дніпро: РВВ ДНУ; ЛПРА. 2020. 124 с.
2. Сидоренко В., Пономаренко Т., Сидоренко Ю. Теоретичні аспекти маніпуляції свідомістю підлітків в умовах війни: психологічні механізми та правові наслідки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2025. № 4. С. 116 – 124. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2025.4.16>
3. Хомчук О. П., Пономаренко Т. І. Особливості психоемоційних станів підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2024. № 1. С. 109-113. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.20>

4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed., text revision). Washington, 2020. DC: American Psychiatric Association.
5. Shneidman E. The Suicidal Mind. U.S.A.: Oxford University Press, Revised ed. Edition. 1998. 208 p.

Петер Едіта Балінтівна,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
Інституту соціальних технологій
Університету «Україна»

Науковий керівник:
старший викладач кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Інституту соціальних технологій
Хорунженко Галина Володимирівна,

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА МУНІЦИПАЛЬНІ МОДЕЛІ ІНКЛЮЗІЇ ЯК ЧИННИКИ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану регуляція поведінки особистості зазнає суттєвих трансформацій під впливом «ефекту подвійного тиску»: необхідності адаптації до безпекових загроз та прискореної цифровізації суспільних процесів. Традиційні адміністративні методи регуляції втрачають ефективність без урахування психологічного стану суб'єкта. Актуальним стає перехід до стратегій регуляції через забезпечення психологічного благополуччя, що виступає внутрішнім стабілізатором. Особливого значення це набуває на рівні територіальних громад, де синергія муніципального управління та соціальних ініціатив стає інструментом збереження соціальної згуртованості.

Проблема регуляції поведінки в організаційних системах досліджувалася Л. Карамушкою, яка акцентує на важливості ментального здоров'я персоналу. Концепція «психологічної безпеки» Е. Едмондсон визначає середовище без страху як базову умову для адаптації до змін. Питання резильєнтності та копінг-стратегій у стресових ситуаціях висвітлені в роботах С. Фолькмана та Р. Лазаруса.

Роль соціальних інституцій у стабілізації поведінки громади корелює з сучасними підходами до муніципального менеджменту в умовах кризи.

Регуляція поведінки особистості в умовах воєнного стану та прискореної цифровізації базується на динамічній рівновазі між зовнішніми стимулами (управлінськими рішеннями) та внутрішніми ресурсами (психологічним благополуччям). В умовах хронічного стресу когнітивна сфера особистості

зазнає звуження, що призводить до домінування реактивних форм поведінки (паніка, агресія або апатія).

Ефективна регуляція в таких умовах реалізується через дворівневу модель, апробовану в межах Тячівської територіальної громади:

Мікрорівень: Соціально-трудова реабілітація та інклюзія (на прикладі інклюзивної кав'ярні-кондитерської «Шоколад»).

Практична реалізація моделі соціально-економічної регуляції здійснюється на базі інклюзивної кав'ярні СРАЦ «Парасолька». Це особливе місце, де поєднуються смачні солодоші та важлива громадська місія – підтримка молоді з інвалідністю.

Наразі у закладі працює семеро вихованців центру, для яких процес приготування напоїв та обслуговування гостей є формою первинної професійної соціалізації. Участь у реальних виробничих процесах дозволяє молоді з інвалідністю трансформувати соціальну роль "об'єкта опіки" у роль "суб'єкта праці", що безпосередньо впливає на саморегуляцію поведінки через відчуття власної значущості та автономії. Даний проєкт став результатом системного міжнародного партнерства з Асоціацією «Парасолька» (Швейцарія) та БФ «Комітет медичної допомоги у Закарпатті», і виступає не лише як соціальний проєкт, а як психологічний інструмент регуляції поведінки вразливих груп.

- Когнітивна структуризація: робота в умовах чітких операційних стандартів та використання цифрових систем обліку (POS-термінали, онлайн-замовлення) дозволяє персоналу з ментальними порушеннями опанувати нові когнітивні схеми. Це знижує рівень тривожності перед «цифровим світом» і формує стабільні поведінкові паттерни через алгоритмізацію дій.
- Економічна суб'єктність: отримання заробітної плати та фінансова автономія переорієнтують особистість із зовнішнього локусу контролю («від мене нічого не залежить») на внутрішній. Це є ключовим чинником саморегуляції, оскільки людина починає сприймати себе як активного учасника економічного життя, а не об'єкт опіки.

Макрорівень: Муніципальна стратегія стійкості (на прикладі Тячівської міської ради та профільного відділу) Регуляція поведінки всієї громади здійснюється через створення «архітектури вибору» та безпекового середовища:

- Цифрова прозорість як антистресор: впровадження міською радою інструментів електронного врядування мінімізує інформаційну ентропію (невизначеність). Оперативне інформування через цифрові канали блокує поширення дезінформації, яка є головним дестабілізатором суспільної поведінки під час війни.

- Культурно-спортивна ревіталізація: діяльність Відділу культури, молоді та спорту спрямована на регуляцію психоемоційного стану громади через залучення до активних форм дозвілля. Організація спортивних змагань, фестивалів (як-от відновлення «Tyachiv Fest») та робота молодіжних хабів виконують функцію соціального контейнування. Це дозволяє мешканцям легально «каналізувати» накопичену напругу, трансформуючи її в конструктивну соціальну взаємодію.
- Інституційна «Психологічна безпека»: створення мережі «Пунктів незламності», ветеранських просторів та залучення міжнародних партнерів (Швейцарія, Чехія) створює відчуття глобальної включеності громади. Громадянин, відчуваючи підтримку інституцій, демонструє вищий рівень соціальної відповідальності (кооперативна поведінка) замість егоцентричних стратегій виживання.

Таким чином, регуляція поведінки особистості в сучасних реаліях зміщується від прямого примусу до створення середовища сприяння, де психологічне благополуччя, інклюзивна праця та цифрова доступність стають запорукою соціальної стабільності територіальної громади.

Психологічне благополуччя є базовою детермінантою конструктивної поведінки особистості в умовах воєнного стану. Модель інклюзивного підприємництва (кав'ярня «Шоколад») доводить, що економічна суб'єктність є потужним механізмом саморегуляції для вразливих категорій населення. Муніципальне управління в кризових умовах має виконувати роль «емоційного камертона» громади, регулюючи поведінку мешканців через цифрову прозорість, створення безпекових хабів та розвиток міжнародного партнерства.

Література

1. Карамушка Л. М. Психологія управління: підручник. Київ: Міленіум, 2015. 440 с.
2. Едмондсон Е. Робота без страху: Створення психологічної безпеки на робочому місці. Київ: Vivat, 2021. 352 с.
3. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану: зб. тез доп. Всеукр. наук. практ. конф. Київ: НАУ, 2023. 142 с.
4. Fredrickson B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*. 2004. № 359. pp. 1367–1377.
5. Сапольскі Р. Біологія поведінки. Чому ми робимо те, що робимо. Київ: Наш Формат, 2021. 672 с.

Петюк Артем Володимирович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
ВСП «Дніпровський фаховий коледж інженерії та педагогіки

Науковий керівник:

доктор філософії у галузі політології,
доцент кафедри соціально-психологічних і гуманітарних наук
Дніпровського державного технічного університету

Редькіна Ганна Михайлівна

**НЕРВОВО-ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКА: КЛЮЧ ДО
ЕФЕКТИВНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СУЧАСНОМУ СВІТІ**

У сучасному світі, що характеризується стрімкими змінами, інформаційним перевантаженням та постійним тиском, нервово-психічна стійкість працівника набуває особливої актуальності. Виклики глобалізації, діджиталізації та непередбачувані кризи (як, наприклад, пандемія COVID-19 чи повномасштабна війна в Україні) значно підвищують рівень стресу на робочому місці. Це призводить не лише до зниження продуктивності та якості праці, але й до зростання показників професійного вигорання, депресивних станів та психосоматичних захворювань серед працівників.

Організації, які прагнуть бути конкурентоспроможними та забезпечити стабільний розвиток, дедалі більше усвідомлюють, що людський капітал є їхнім найціннішим активом. Здатність працівників зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до змін та ефективно функціонувати в умовах невизначеності стає критично важливою.

Таким чином, вивчення, оцінка та розвиток нервово-психічної стійкості стають не просто питанням кадрового менеджменту, а стратегічною необхідністю для забезпечення здоров'я, благополуччя та ефективності як окремих індивідів, так і цілих колективів.

Проблема нервово-психічної стійкості є предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Теоретичні засади вивчення адаптаційних можливостей особистості та стресостійкості закладені у класичних працях Г.Сельє [5] та Р.Лазаруса [3].

Концепція життєстійкості (hardiness) як ключового ресурсу подолання стресу була розроблена американським психологом С.Мадді [4].

В українській психологічній науці фундаментальні дослідження нервово-психічної стійкості як чинника професійної надійності представлені у роботах О.Кокуна [1]. Психологічні аспекти функціонування персоналу в організаціях та питання професійного стресу ґрунтовно досліджуються Л.Карамушкою та іншими сучасними українськими дослідниками [2].

Нервово-психічна стійкість є інтегральною якістю особистості, що характеризує її здатність успішно адаптуватися до складних, стресових та

екстремальних умов професійної діяльності без значних порушень психічного стану та продуктивності. У контексті регуляції поведінки стійкість виступає як внутрішній стабілізатор, що дозволяє особистості зберігати цілеспрямованість дій навіть за дефіциту інформації чи прямої екзистенційної загрози. Механізм такої регуляції базується на здатності людини свідомо трансформувати негативні емоційні стани у конструктивні стратегії подолання. В умовах воєнного стану, коли зовнішні подразники набувають екстремального характеру, нервово-психічна стійкість стає фундаментом для прийняття зважених рішень, запобігаючи панічним реакціям та афективним діям на робочому місці.

Нервово-психічна стійкість є комплексною характеристикою і включає декілька взаємопов'язаних компонентів:

- емоційна стабільність: здатність зберігати спокій, контролювати емоційні реакції та уникати імпульсивних вчинків під впливом стресу;

- стресостійкість: механізми опору до негативного впливу стресових факторів, що дозволяють ефективно функціонувати навіть в умовах високої напруги;

- адаптивність: гнучкість мислення та поведінки, що дозволяє швидко пристосовуватися до нових умов, завдань та непередбачуваних обставин;

- резильєнтність (життєстійкість): здатність відновлюватися після психічних травм, невдач та стресових подій, повертаючись до повноцінного функціонування;

- саморегуляція: вміння свідомо керувати своїми психічними станами, емоціями, думками та діями для досягнення бажаного результату.

Важливою складовою є також когнітивний компонент – здатність до адекватного оцінювання ситуації, що дозволяє особистості вибудовувати гнучку програму поведінки, сприймати кризову ситуацію не як нездоланну перешкоду, а як виклик, що потребує адаптації.

У цьому контексті саморегуляція стає вольовим актом, спрямованим на підтримку стабільного рівня працездатності в умовах дефіциту ресурсів – часових, енергетичних чи безпекових. Для працівників в Україні сьогодні характерним є явище подвійного стресу: поєднання професійних обов'язків з екзистенційними загрозами (тривоги, відключення світла, турбота про близьких). Відтак, нервово-психічна стійкість стає не просто професійною рисою, а механізмом збереження цілісності особистості.

Рівень нервово-психічної стійкості визначається взаємодією внутрішніх та зовнішніх факторів:

1. Внутрішні фактори:

- особистісні риси: темперамент, характер, самооцінка, рівень оптимізму, локус контролю;

- стан здоров'я: фізичне здоров'я, хронічні захворювання, рівень енергії;

- досвід: попередній досвід подолання стресу та життєвих труднощів;

- копінг-стратегії: набір індивідуальних способів подолання стресових ситуацій.

2. Зовнішні фактори:

- умови праці: рівень навантаження, режим роботи, наявність перерв, безпека робочого місця;

- психологічний клімат у колективі: підтримка колег, стосунки з керівництвом, наявність конфліктів;

- соціальна підтримка: наявність підтримки з боку родини, друзів;

- організаційна культура: цінності компанії, можливості для професійного розвитку.

Особливу роль в умовах війни відіграє фактор безпеки, який змушує організації переглядати підходи до регуляції робочого часу та психологічного розвантаження персоналу. Сучасне лідерство в умовах невизначеності має бути орієнтованим на людину, де керівник виконує роль емоційного стабілізатора для команди, транслюючи спокій та впевненість.

Для комплексної оцінки нервово-психічної стійкості застосовується низка методів:

- психодіагностика: використання стандартизованих тестів та опитувальників для оцінки стресостійкості (наприклад, методики діагностики нервово-психічної стійкості, опитувальники емоційного вигорання), тривожності, депресивних станів, а також особистісних рис, що корелюють зі стійкістю;

- психофізіологічні методи: у деяких випадках можуть застосовуватися вимірювання фізіологічних показників (наприклад, пульс, артеріальний тиск, електропровідність шкіри, варіабельність серцевого ритму) у відповідь на стресові стимули;

- спостереження: безпосереднє спостереження за поведінкою працівника в реальних або змодельованих стресових ситуаціях;

- бесіда та інтерв'ю: глибинні інтерв'ю з працівниками для збору інформації про їхній досвід подолання стресу, особисті стратегії, а також виявлення факторів, що впливають на їхнє самопочуття;

- аналіз професійної діяльності: оцінка продуктивності, кількості помилок, випадків прогулів чи частих лікарняних, що можуть свідчити про зниження нервово-психічної стійкості.

Нервово-психічна стійкість не є вродженою та незмінною якістю; її можна і потрібно розвивати.

Основними напрямками розвитку нервово-психічної стійкості є:

1. Індивідуальний рівень:

- навчання стрес-менеджменту: тренінги з розвитку навичок емоційної саморегуляції, релаксаційних технік (дихальні вправи, тілесні вправи та ін.), когнітивної реструктуризації;

- розвиток адаптивних копінг-стратегій: формування навичок вирішення проблем, планування, позитивного переосмислення ситуацій;

- здоровий спосіб життя: дотримання режиму сну, збалансоване харчування, регулярна фізична активність;

- психологічне консультування: індивідуальна робота з психологом для опрацювання внутрішніх конфліктів, підвищення самооцінки та розвитку особистісних ресурсів.

Критично важливим тут є розвиток навичок психологічної гігієни – здатності вчасно розпізнавати симптоми втоми та застосовувати техніки самопомоги. Важливо розвивати навички рефлексії, які допомагають працівнику вчасно помічати ознаки психоемоційного виснаження та застосовувати техніки самопомоги (наприклад, дихальні вправи або метод когнітивного переформулювання).

2. Організаційний рівень:

- оптимізація умов праці: раціональний розподіл навантаження, нормований робочий день, забезпечення достатніх перерв та відпочинку;

- створення сприятливого психологічного клімату: розвиток культури взаємодопомоги та підтримки, ефективна комунікація, вирішення конфліктів;

- програми психологічної підтримки: впровадження програм анонімного консультування, воркшопів з ментального здоров'я;

- навчання керівників: формування лідерських якостей, спрямованих на підтримку благополуччя працівників та запобігання вигоранню.

Сучасна організаційна культура повинна базуватися на емпатії та соціальній підтримці, що є найефективнішим зовнішнім регулятором поведінки у кризові періоди. У період воєнного стану зовнішні чинники часто переважають за силою впливу, тому роль організаційної підтримки зростає в геометричній прогресії.

Вивчення та розвиток нервово-психічної стійкості працівника є фундаментальною передумовою для забезпечення довгострокової ефективності та благополуччя як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях. У сучасному турбулентному світі, де стрес та невизначеність стають нормою,

здатність людини зберігати психічну рівновагу та ефективно функціонувати є критично важливою.

Ігнорування аспекту вивчення та розвитку нервово-психічної стійкості призводить до негативних наслідків:

- зниження продуктивності;
- зростання рівня захворюваності;
- текучість кадрів;
- загальне погіршення морального стану колективу.

Навпаки, цілеспрямована робота з підвищення нервово-психічної стійкості через діагностику, профілактику та розвиток відповідних навичок дозволяє створити стійку, мотивовану та здорову робочу силу, здатну успішно долати виклики та досягати високих результатів.

Таким чином, інвестиції у психологічне здоров'я та стійкість працівників – це не просто витрати, а стратегічно важливе рішення, що забезпечує стабільний розвиток, інноваційність та конкурентоспроможність будь-якої організації у довгостроковій перспективі.

Література

1. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія / Ін-т психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Київ, 2025. 214 с.

2. Креденцер О., Карамушка Л., Вальдшмідт Ф., Клімов С. Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3-4 (27). С.6-25. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>

3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

4. Maddi S.R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Springer Netherlands, Irvine, CA, 2013. 86 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1>

5. Selye H. Stress without Distress. Philadelphia, PA : J. B. Lippincott Co, 1974. 171 p.

Прохорова Тетяна Михайлівна,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня,
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Співак Любов Миколаївна

ЗМІСТ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується станом екстремальної невизначеності, зумовленої повномасштабною воєнною агресією. Постійне перебування в зоні високого стресу, загроза життю, втрата стабільності та хронічне психоемоційне виснаження висувають нові вимоги до адаптивних можливостей особистості.

Емоційний інтелект у цих умовах постає фундаментом внутрішньої опори та дієвим інструментом регуляції поведінки. Здатність ідентифікувати деструктивні стани (паніку, гнів) та трансформувати їх у конструктивні дії запобігає особистісному розпаду й забезпечує збереження психічної цілісності.

Теоретичне переосмислення класичних та сучасних концепцій емоційного інтелекту крізь призму воєнних викликів є необхідним для розробки методів психологічної допомоги та підвищення життєстійкості громадян нашої держави.

Становлення уявлень про емоційний інтелект (ЕІ) пройшло тривалу еволюцію: від філософських роздумів античності про баланс раціонального та чуттєвого до виокремлення ЕІ як фундаментальної психологічної категорії наприкінці минулого століття. Аналіз історичної ретроспективи доводить, що поєднання когнітивної та афективної сфер стало науковою відповіддю на неспроможність традиційних теорій інтелекту повноцінно пояснити адаптивні можливості людини.

Як зазначають Е.Л. Носенко та Н.В. Коврига, коріння проблеми сягає античності, зокрема етики Аристотеля. Мислитель наголошував на важливості узгодження почуттів із розумом, стверджуючи, що доречне та стримане вираження емоцій є ознакою чесноти [3]. А.Г. Четверик-Бурчак, аналізуючи ці погляди, підкреслює, що антична «поміркованість» фактично є першим в історії описом механізму емоційної саморегуляції [4].

Епоха Нового часу зафіксувала розрив між інтелектуальним та афективним, трактуючи емоції як ірраціональний дезорганізатор. Проте на початку ХХ століття психологи переглянули цю дихотомію. Так, у 1920 році Р. Торндайк запровадив поняття «соціального інтелекту» як здатності розуміти інших та діяти розмірковано та адекватно щодо оточуючих [1, 3].

Подальший розвиток пов'язаний з ієрархічною моделлю Д. Векслера, який наполягав на врахуванні «неінтелектуальних» аспектів здібностей, зокрема афективно-регулятивних компонентів, що впливають на загальний показник IQ [4].

Дж. Гілфорд у своїй кубічній моделі обґрунтував автономність соціально-інтелектуальних здібностей [4]. Він запропонував аналізувати їх через три вектори: зміст (поведінкова інформація), операції (пізнання, пам'ять, оцінювання) та результати. Фундаментом емоційного інтелекту за Дж. Гілфордом є ефективна обробка саме поведінкової інформації.

Важливим кроком стала теорія множинного інтелекту Г. Гарднера (1983). Дослідник виокремив два типи «особистісного інтелекту» (*personal intelligence*): міжособистісний, а саме здатність дешифрувати наміри та стани інши; внутрішньоособистісний, це спрямованість на ідентифікацію власних почуттів та самокерування. Синтез цих векторів став теоретичним підґрунтям для появи терміну «емоційний інтелект» [1, 2].

Офіційний відлік сучасної історії емоційного інтелекту починається з 1990 року завдяки праці Дж. Майєра та П. Селовея, які вперше сформулювали визначення поняття «емоційний інтелект», розглядаючи ЕІ як когнітивну здібність сприймати та розуміти емоції [2, 4].

У 1995 році Д. Гоулман представив «змішану модель», де ЕІ постає як сукупність п'яти факторів: самосвідомості, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок. Його підхід акцентує на інтерпретації інформації для досягнення цілей [5].

До змішаних моделей також належить концепція Р. Бар-Она, який структурував ЕІ за п'ятьма сферами: внутрішньоособистісною, міжособистісною, адаптивністю, управлінням стресом та загальним настроєм [6]. У свою чергу, Н. Холл визначив ЕІ як здатність до диференціації модальності емоційних станів, що є базою для конструктивної взаємодії [2].

Вагомий внесок у вітчизняну концептуалізацію ЕІ внесли Е.Л. Носенко та Н.В. Коврига, застосувавши інформаційний підхід. Згідно з їхнім баченням, емоції виконують роль «оцінних значень», допомагаючи орієнтуватися в життєвих сенсах [3]. Розвиваючи ці ідеї, А.Г. Четверик-Бурчак доводить, що ЕІ виступає медіатором (посередником), який інтегрує емоційний досвід у когнітивні стратегії, забезпечуючи «успішність життя» та суб'єктивне благополуччя [4].

С.П. Дерев'янка розглядає ЕІ як динамічну структуру, що є чинником соціально-психологічної адаптації. Питання онтогенезу та особистісної зрілості висвітлює М.М. Шпак (2021), наголошуючи, що дефіцит ЕІ у дорослому віці стає перешкодою для самореалізації.

Сучасний етап досліджень, зумовлений реаліями війни, представлений у працях О.П. Лящ, О.В. Хуртенко та С.В. Марчук. Автори трактують ЕІ як фундамент резильєнтності, що дозволяє зберігати критичне мислення та психологічну пружність під тиском стресу. С.В. Марчук підкреслює роль ЕІ у подоланні травматичного досвіду, що є критично актуальним для України.

Додатково, Р.Я. Колісник акцентує на нейропсихологічних основах емоцій, а М.М. Августюк підсумовує тенденцію до інтеграції підходів у єдину ресурсну систему особистості. Ґрунтовне продовження проблематика отримала у дослідженнях П.І. Авхадеєва (адаптивність), Ю.В. Бреус (професійне становлення), а також у працях О.О. Бантишевої, В.В. Зарицької, І.С. Мазохи, К.В. Максьом та інших науковців.

Таким чином, еволюція поглядів на емоційний інтелект демонструє його перетворення з допоміжного когнітивного механізму на ключовий чинник регуляції поведінки.

В сучасних реаліях емоційний інтелект стає визначальною основою адаптивної спроможності особистості, що забезпечує її функціональність, психологічну стійкість та збереження цілісності в умовах тривалого стресу.

Література

1. Августюк М.М. Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія "Психологія"*. 2021. Том 32 (71), № 1. С. 81-86.
2. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія "Психологія"*. 2021. Вип. 3. С 20-23.
3. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
4. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 187 с.
5. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
6. Bar-On, R., Parker, J.D.A. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363–388.

Рибальченко Юлія Леонідівна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського інституту економіки та управління

Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
завідувачка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Пономаренко Тетяна Ігорівна

ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

Наразі цифрові технології відіграють все більш значну роль у житті підлітків. Постійний доступ до смартфонів, соціальних мереж, онлайн-ігор та різноманітних додатків формує новий спосіб комунікації, навчання та розваг. Разом із цим зростає ризик **цифрової залежності**, яка проявляється у надмірному проведенні часу онлайн, втраті контролю над користуванням гаджетами та зниженні зацікавленості у реальному спілкуванні.

Виникає актуальне питання: *«Як цифрова залежність впливає на емоційний стан підлітків?»*. Дослідження свідчать, що надмірне користування цифровими пристроями може провокувати підвищену тривожність, депресивні настрої, агресивність або емоційну нестійкість. Водночас, частина підлітків використовує цифрові платформи як спосіб самовираження та соціальної підтримки, що ускладнює однозначну оцінку наслідків.

Таким чином, проблема цифрової залежності є комплексною та багатогранною: вона поєднує психологічні, соціальні та поведінкові аспекти, що впливають на емоційне благополуччя підлітків. Визначення специфіки цих впливів є необхідним для розробки ефективних стратегій профілактики та психологічної підтримки молоді.

Цифрова залежність – це стан, при якому людина втрачає контроль над використанням цифрових пристроїв та платформ, таких як смартфони, соціальні мережі, комп'ютерні ігри або інтернет-застосунки. Вона проявляється постійною потребою бути онлайн, труднощами з відмовою від гаджетів, тривогою чи роздратуванням при обмеженні доступу до цифрового середовища [3].

Науці відома значна кількість причин виникнення цифрової залежності у підлітків. Зокрема, можна виокремити наступні групи [1; 2]:

- Нейропсихологічні механізми – активність у соцмережах та іграх стимулює виділення дофаміну — гормону задоволення, що формує «звичку» постійного отримання позитивних емоцій від цифрових взаємодій.

- Соціальні фактори – тиск однолітків, прагнення соціальної визнаності та страх пропустити важливу інформацію (FOMO) підштовхують до постійного перебування онлайн.
- Емоційні причини – підлітки використовують цифрові платформи для зниження стресу, уникнення негативних емоцій або самовираження, що може перетворюватися на механізм залежності.
- Культурні та технологічні умови – легкий доступ до інтернету, безперервний потік інформації та розваг сприяють формуванню звички постійної взаємодії з цифровим середовищем.

У підлітковому віці цифрова залежність особливо небезпечна, оскільки вона може впливати на розвиток емоційної сфери, соціальних навичок та самооцінки.

Цифрова залежність суттєво впливає на психоемоційний стан підлітків. Надмірне користування соціальними мережами, онлайн-іграми та іншими цифровими платформами призводить до:

- Підвищеної тривожності та стресу – постійна потреба перевіряти повідомлення та контент створює стан постійного напруження, відчуття тривоги при відсутності доступу до гаджетів (ефект FOMO).
- Зниження самооцінки – порівняння себе з іншими в соцмережах часто призводить до незадоволення власним зовнішнім виглядом чи досягненнями, що формує комплекс неповноцінності.
- Депресивні та негативні настрої – надмірне перебування онлайн пов'язують з розвитком депресивних станів, апатії та емоційної нестійкості.
- Проблеми зі сном та емоційною регуляцією – тривале використання гаджетів, особливо перед сном, порушує біологічні ритми та здатність контролювати емоції.
- Соціальна ізоляція – підлітки, залежні від цифрових платформ, можуть менше взаємодіяти в реальному житті, що обмежує розвиток соціальних навичок та емоційної стійкості.
- Відтак, цифрова залежність не лише змінює спосіб проведення часу, а й безпосередньо впливає на емоційний розвиток, стабільність та психічне здоров'я підлітків. Важливо враховувати ці ризики при вихованні, навчанні та соціальній підтримці молоді.

Разом з тим, стрімке проникнення цифрових технологій у життя підлітків суттєво трансформує їхні соціалізацію, комунікацію та психоемоційний досвід. Соціальні мережі стали не лише засобом самовираження та спілкування, а й фактором впливу на емоційний стан, поведінку та цінності молоді. Надмірне

користування ними пов'язане з тривожністю, депресивними настроями, зниженням самооцінки, порушенням сну та формуванням залежності від віртуального середовища. Дослідження показують, що частина підлітків проводить у соцмережах понад три години на день, що підвищує ризик психоемоційних порушень, особливо серед дівчат. Для пом'якшення негативного впливу необхідні програми соціальної підтримки, розвиток емоційної стійкості, критичного мислення та цифрової грамотності, а також навчання батьків і вчителів безпечному використанню цифрових платформ [4].

Таким чином, цифрова залежність серед підлітків є серйозним фактором, що впливає на їхній емоційний стан та психічне здоров'я. Надмірне користування соціальними мережами та онлайн-платформами призводить до підвищеної тривожності, депресивних настроїв, зниження самооцінки, порушення сну та соціальної ізоляції. Водночас цифрове середовище може слугувати простором для самовираження та соціальної підтримки. Тому важливим є комплексний підхід: розвиток емоційної стійкості, критичного мислення, цифрової грамотності та програми соціальної підтримки для підлітків, а також навчання батьків і педагогів безпечному використанню технологій. Лише такий підхід забезпечує гармонійний психоемоційний розвиток молоді в умовах цифрової епохи.

Література

1. Колодій А. І., Браніцька Т. Р. Психологічні фактори виникнення інтернет-залежності у підлітковому віці: теоретичний аналіз. Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: матеріали Міжнар. наук.практ. конф., м. Вінниця, 8-9 жовт. 2024 р. С. 259-267.
2. Скрипець О. С., Здоровець Т. Г. Причини виникнення інтернет-залежності у підлітків. *Психологія і війна*: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 338 – 341.
3. Стахова О. О., Борисюк Т. П. Психологічні особливості прояву інтернет-залежності в підлітковому віці. *Наукове мислення*: збірник статей вісімнадцятої Всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції “Наукова думка сучасності і майбутнього”. 2018 . С. 58-60.
4. Шевчук О. В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2025. № 1. С. 98-101.

Салганік Емілія Олександрівна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Розова Тетяна Миколаївна

РОЛЬ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Сучасні соціально-економічні умови характеризуються тривалими кризовими процесами, пандемією та повномасштабною війною. Все це призводить до того, що проблема психічного благополуччя молоді набуває особливої актуальності. Постійний вплив факторів високої зовнішньої невизначеності (відключення світла, проблеми з Інтернетом, постійні «повітряні тривоги» тощо), загрози безпеці та нестабільності майбутнього спричиняє зростання рівня тривожності, зокрема серед студентської молоді. За таких умов особистісна тривожність дедалі частіше починає домінувати над ситуативною, втрачаючи тимчасовий характер і набуваючи рис відносно стійкої особистісної характеристики. Таким чином, тривожність перестає бути реакцією на конкретні стресові ситуації та трансформується у хронічний стан, що істотно впливає на емоційну сферу особистості.

Разом з тим, сучасні студенти перебувають у складній життєвій ситуації, де поряд із зовнішніми соціальними викликами існує потреба в успішному навчанні, професійному становленні та самореалізації. Поєднання академічних навантажень, невизначеності життєвих перспектив і психологічного тиску з боку суспільних подій значно підсилює тривожні переживання, що негативно відображається на емоційному стані, рівні психологічної адаптації та загальному психічному здоров'ї студентів. У зв'язку з цим постає необхідність ґрунтовного вивчення ролі особистісної тривожності у формуванні емоційного стану студентської молоді в умовах сучасних соціальних трансформацій.

Проблема тривожності була актуальною завжди як серед закордонних (А. Бекк, Р.Мей, Ч.Спілбергер, Дж. Тейлор, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорн та ін.) так і серед вітчизняних (Г. Айзенк, І. Блохіна, А. Прихожан, С. Рубінштейн, С. Ставицька та ін.) науковців.

Так, ще всім відомий Ч. Спілбергер дав визначення тривожності особистості. Вчені розглядав її як «емоційний стан, що може виникати в ситуації загрози, небезпеки, невизначеності і проявляється у вигляді

напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм» [6]. При цьому, А. Адлер вважав, що тривога є засобом агресії, засобом для влади над іншими людьми. Між тим, К. Юнг стверджував, що тривога є реакцією людини на вторгнення до її свідомості ірраціональних сил і образів колективного несвідомого.

Також варто зазначити, що у психології розрізняють ситуативну та особистісну тривожність [6], що мають різну природу, тривалість прояву та вплив на поведінку людини. Ситуативна тривожність – це лише тимчасовий емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну стресову або загрозову ситуацію (наприклад, іспит, виступ, небезпека). В свою чергу, особистісна тривожність – це стійка індивідуальна риса характеру, що виражається у схильності часто і легко переживати тривогу в різноманітних ситуаціях, навіть коли немає очевидної загрози.

Вченими встановлено, що тривога має різну природу, а тому можна виокремити наступні причини її виникнення у студентської молоді [1; 2; 5; 7]:

- соціально-економічні чинники, які пов'язані з нестабільністю суспільної ситуації, зокрема наслідками економічних криз, пандемії та війни, що формують відчуття небезпеки, невизначеності майбутнього та втрати контролю над власним життям;
- навчально-професійні фактори, серед яких високі академічні вимоги, інтенсивне навчальне навантаження, страх неуспішності, оцінювання та конкуренція в освітньому середовищі.
- особистісні чинники, зокрема недостатньо сформовані навички емоційної саморегуляції, низький рівень стресостійкості, занижена або нестабільна самооцінка, що підвищують вразливість студентів до тривожних переживань [2].

Окрім цього, період студентства супроводжується кризою ідентичності, необхідністю професійного та життєвого самовизначення, що посилює внутрішню напругу й сприяє зростанню рівня тривожності [1]. Таким чином, поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників зумовлює підвищену схильність студентів до розвитку як ситуативної, так і особистісної тривожності, що безпосередньо впливає на їхній емоційний стан та психологічне благополуччя [5].

Відтак, у сучасних умовах війни, економічної кризи та високої мінливості майбутнього тривожність є одним із провідних психологічних чинників, що визначає емоційний стан студентів. Підвищений рівень тривожності сприяє формуванню стійкого емоційного напруження, зниженню емоційної стабільності та переважанню негативних емоційних переживань, таких як страх, невпевненість, депресія, напруженість і емоційне виснаження [4]. За

умов хронічного впливу стресогенних факторів тривожність перестає виконувати адаптивну функцію [3] й трансформується в особистісну характеристику, що впливає на спосіб сприйняття реальності та інтерпретацію життєвих подій [7].

Як наслідок, студенти з високим рівнем особистісної тривожності схильні сприймати навчальні та життєві ситуації як загрозові, що ускладнює емоційну саморегуляцію, знижує мотивацію до навчання та самореалізації й погіршує загальний емоційний фон. У контексті постійної невизначеності майбутнього тривожність підсилює відчуття безпорадності та втрати контролю, що негативно позначається на психологічній адаптації студентів і якості їхнього емоційного життя. Таким чином, тривожність відіграє ключову роль у формуванні емоційного стану студентів, визначаючи рівень їхньої емоційної стійкості та здатність адаптуватися до викликів сучасної реальності [5; 7].

Таким чином, в умовах війни, соціально-економічної нестабільності та невизначеності майбутнього тривожність набуває стійкого характеру й суттєво впливає на емоційний стан студентів. Підвищений рівень особистісної тривожності знижує емоційну стабільність, ускладнює адаптацію до навчального процесу та негативно позначається на психологічному благополуччі студентської молоді. У зв'язку з цим особливої значущості набуває обов'язкова системна психологічна підтримка з боку закладів вищої освіти, а також активна й безперервна діяльність психологічної служби, спрямована на профілактику тривожних станів, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості студентів.

Література

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. 2021. № 4. – С. 82–86.
2. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. № 8 (17). С. 479-484.
3. Калюжна Є. М., Білик К. М. Взаємозв'язок рівня тривожності та адаптаційного потенціалу студентів. *Габітус*. 2024. № 63. С. 93-99.
4. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 70-78.
5. Fabrício P. Cruz A., Dingsor S. Pereira W., Ribeiro N., Sousa J. N., Thaís S. Macedo Anxiety in the academic environment: impacts on quality of life and well-being of university students. *International Journal of Educational Research*. 2026. № 136. e102916.

6. Gaudry E., Spielberger C. D. Anxiety and Educational Achievement. New York: Wiley, 1971. 180p.

7. Savytska O. The evaluation of the mental and emotional state of the university students in the situation of exam. *Current Problems of Psychiatry*. 2020. № 20 (4). pp. 309-317.

Сидоренко Юлія Вікторівна,
аспірантка УДУ імені Михайла Драгоманова,
викладачка психолого-педагогічних дисциплін,
КЗКОР «Білоцерківський гуманітарно-педагогічний
фаховий коледж»

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У сучасному світі, що характеризується стрімким розвитком та постійними змінами, люди намагаються адаптуватися до високих темпів трансформацій. При цьому слід враховувати, що самі індивіди також зазнають змін, пристосовуючись до нових умов. Особливо значний вплив такі трансформації мають на підростаюче покоління. Особистість, яка ще не сформована остаточно і знаходиться у процесі формування власного «Я», більш чутлива до впливу швидкоплинних змін.

Одним із ключових аспектів розвитку у період ранньої юності є процес самовизначення, як особистісного, так і професійного характеру. Вибір майбутньої професії належить до найбільш значущих рішень у житті людини. Тому дослідження проблеми професійної спрямованості старшокласників має як наукову, так і практичну цінність, оскільки правильність професійного вибору впливає на суспільну значущість людини, її соціальне становище, задоволеність професійною діяльністю, фізичне та психічне здоров'я тощо.

На успішність професійного вибору впливає низка чинників, серед яких значну роль відіграють соціальні та психологічні стереотипи. Вони формуються на основі індивідуальних установок, досвіду, спостережень та особливостей виховання. Хоча стереотипи мають здатність трансформуватися протягом життя, темп їх змін значно відстає від темпів розвитку суспільства. Саме тому, стереотипне мислення продовжує значно впливати на формування інтересів, уподобань та життєвих пріоритетів людини. В сучасному суспільстві воно поширене серед більшості людей і проявляється у різних формах. Особливою увагою у наукових дослідженнях користуються соціальні стереотипи, зокрема

гендерні. Гендерні стереотипи визначаються як культурно та соціально обумовлені уявлення про норми поведінки та якості, притаманні чоловікам і жінкам. Формування гендерних стереотипів пояснюється відмінностями у соціальних ролях чоловіків та жінок [2].

Гендерні стереотипи це стійкі уявлення, як суспільства так і окремої людини про відмінності чоловіка та жінки в поведінці, характері, особливостях життєдіяльності, особистісних рисах, ролі в сім'ї та соціумі. Зміст цих уявлень може диференціюватись в залежності від історичного періоду, місцезнаходження та соціального середовища, проте суть залишається незмінною, вони вказують як правильно мають поводитись ті особи, котрі належить до одної із статей [4].

Поняття «гендерні стереотипи» розглядається як узагальнені уявлення про чоловіків і жінок, які проявляються передусім у формі гендерно-рольових стереотипів. Вони визначають суспільно прийнятні ролі та види діяльності для представників обох статей, а також відображають стереотипні уявлення про гендерні риси — психологічні та поведінкові характеристики, які традиційно приписуються чоловікам і жінкам. Зазначається, що саме уявлення про психологічні та поведінкові відмінності між статями виступають основою формування і відтворення гендерно-рольових стереотипів [3].

У наукових дослідженнях виокремлюють три основні групи гендерних стереотипів. Перша ґрунтується на уявленнях про психологічні особливості чоловіків і жінок (*masculine – feminine*), відповідно до яких чоловікам приписують активність, компетентність та раціональність, тоді як жінкам – емоційність, покірність і чутливість. Друга група пов'язана з розподілом соціальних і професійних ролей, згідно з яким жінкам традиційно відводиться сфера сім'ї та домашнього господарства, а чоловікам – професійна діяльність і суспільна реалізація. Третя група стереотипів стосується характеру праці: жіноча діяльність асоціюється переважно з виконавчими функціями, тоді як чоловіча із творчою та управлінською діяльністю [1]. Зазначені стереотипи глибоко закріплені в суспільній свідомості та сприяють підтримці традиційних моделей гендерної поведінки. Через їх латентний характер вони є доволі стійкими та складно піддаються корекції.

Вплив гендерних стереотипів на професійну сферу можна простежити через явище вертикальної сегрегації, що проявляється у нерівномірному представленні чоловіків і жінок на різних рівнях професійної ієрархії. Зокрема, жінки значно рідше обіймають керівні посади, які передбачають ухвалення важливих управлінських рішень, тоді як найвищі щаблі професійної структури здебільшого займають чоловіки. Поширеним залишається стереотип про те, що

жінки менш схильні до швидкого прийняття рішень, наполегливості, рішучості та ініціативності.

Рання юність є віковим етапом, що завершує формування фізіологічної зрілості особистості та водночас започатковує процес становлення соціальної зрілості, яка підготовлює молоду людину до самостійного дорослого життя. Провідним видом діяльності старшокласників у цей період виступає навчально-професійна діяльність. Готовність молодої людини до самовизначення розглядається як важливий показник особистісної зрілості, що свідчить про здатність індивіда ефективно реалізувати власний потенціал.

Професійне самовизначення старшокласників слід розглядати як складний процес професійної орієнтації, що передбачає вибір напрямку та спеціалізації майбутньої діяльності відповідно до індивідуальних здібностей, інтересів, потреб і прагнень. Водночас помилковим є твердження, що зміст професійного самовизначення обмежується лише вибором професії. Насправді цей процес супроводжує особистість упродовж усього трудового життя, охоплюючи професійний розвиток, кар'єрне зростання, самореалізацію, а також постійне вдосконалення особистісних і професійних компетентностей.

Професійне самовизначення формується під впливом комплексу соціально-психологічних чинників, серед яких важливу роль відіграють соціально-економічні умови, взаємодія з соціальними інститутами, особливості вікового розвитку, соціокультурне середовище, рівень особистісного розвитку та провідні мотиваційні установки. У цьому контексті значення мають також такі фактори, як сімейні умови, успішність у навчанні, характер взаємин з учителями та однолітками, а також рівень усвідомленості професійного вибору. За наявності несприятливих умов ці чинники можуть зумовлювати передчасне або недостатньо обґрунтоване професійне самовизначення. Тому саме в період ранньої юності молоді люди зіштовхуються з необхідністю вибору майбутньої професії, орієнтуючись як на власні інтереси та здібності, так і на суспільні очікування та поширені соціальні стереотипи. Це підкреслює значущість гендерного чинника у процесі професійного вибору.

Процес професійної самоідентифікації починається ще під час соціалізації, коли індивід засвоює відповідні гендерні ролі. Гендерні ролі формують певні моделі поведінки, яких особистість прагне дотримуватися, щоб відповідати очікуванням суспільства. Історично склалося, що чоловікам традиційно приписували ролі захисників, годувальників і лідерів, тоді як жінкам – роль хранительок домашнього вогнища та виховательок дітей. Хоча сучасне суспільство значною мірою трансформувало ці уявлення, у процесі виховання діти й досі засвоюють різні моделі поведінки залежно від статі. Зокрема, дорослі часто заохочують у дівчат такі риси, як ніжність, турботливість і

скромність, тоді як у хлопців підкріплюють силу, сміливість та раціональність, що впливає на формування їхніх життєвих і професійних орієнтацій.

Формування поведінкових моделей, що відповідають гендерній належності, розпочинається ще в ранньому дитинстві. Значну роль у цьому процесі відіграють культурні наративи, зокрема казки та мультфільми, які транслюють традиційні уявлення про ролі чоловіків і жінок. У фольклорних сюжетах жіночі персонажі зазвичай репрезентують ідеали фемінності, демонструючи такі риси, як краса, ніжність і тендітність, а також виконують ролі принцес, матерів або хранительок домашнього затишку, відповідальних за підтримання порядку та гармонії в родині. Чоловічі персонажі, навпаки, уособлюють маскулітні характеристики – мужність, фізичну силу, працелюбність і рішучість, виконуючи ролі захисників, батьків, землеробів, ремісників або управителів.

Таким чином, гендерні стереотипи відіграють важливу роль у процесі формування індивідуальної та професійної ідентичності особистості. Вони виникають на основі життєвого досвіду, спостережень, виховання та соціальних переконань, відображаючи суспільно прийняті статеві ролі та статуси. З часом такі уявлення закріплюються як соціальні норми для чоловіків і жінок і стають основою гендерної рольової соціалізації наступних поколінь. Вплив гендерних стереотипів на вибір професійної діяльності є досить значним, що проявляється у поділі професій на так звані «чоловічі» та «жіночі» [3].

Виходячи з вище зазначено, щодо професійного самовизначення дівчат, то вони нерідко уникають професій, які в суспільстві традиційно вважаються «чоловічими», побоюючись негативної реакції або соціального осуду з боку осіб, що дотримуються стереотипного мислення. У зв'язку з цим дівчата частіше обирають професії, що відповідають усталеним соціальним уявленням про жіночі ролі, тобто професії, пов'язані з медициною, вихованням дітей, творчістю та індустрією краси. У суспільній свідомості зберігається переконання, що основною життєвою реалізацією жінки є роль дружини, матері та господині, тоді як професійна самореалізація нерідко розглядається як другорядна. Стосовно хлопців ситуація часто має протилежний характер, оскільки суспільство висуває до них певні очікування щодо вибору професійної діяльності. Представники чоловічої статі нерідко навіть не розглядають професії, які традиційно сприймаються як «жіночі». Зазвичай перед старшокласниками постає перелік соціально схвалюваних професій, пов'язаних із технічними науками, підприємницькою діяльністю, спортом або управлінням. Історично склалося, що для чоловіків професійна діяльність і досягнення у сфері кар'єри розглядаються як провідний аспект самореалізації [5]. У результаті значна частина сучасної молоді схильна обирати професії, що

відповідають соціальним очікуванням: дівчата частіше надають перевагу традиційно «жіночим» видам діяльності, тоді як хлопці орієнтуються на «чоловічі» професії. Водночас існує й третій варіант професійного вибору – гендерно нейтральні професії, які вважаються прийнятними для представників обох статей.

Дослідження С. Ситнік свідчать, що фемінні гендерні стереотипи професійної спрямованості старшокласників пов'язані з розвитком соціальних інтересів та орієнтацією на взаємодію в інтелектуальному або соціальному професійному середовищі. Натомість маскулінні гендерні стереотипи відображають професійну орієнтацію на діяльність, пов'язану з технікою, електронікою, механікою та конструюванням, а також на професії реалістичного, підприємницького або артистичного типів. Водночас наявні емпіричні дані не дають змоги однозначно визначити, чи зумовлена така професійна спрямованість біологічними чинниками, чи вона формується під впливом соціально-психологічного середовища [6].

Отже, гендерні стереотипи є важливим соціально-психологічним чинником, що впливає на формування професійних орієнтацій молоді. Вони починають формуватися ще в ранньому дитинстві в процесі соціалізації та закріплюються через виховання, культурні зразки і суспільні очікування. У період ранньої юності, коли відбувається активне професійне самовизначення, ці уявлення можуть істотно впливати на вибір майбутньої діяльності, сприяючи поділу професій на «чоловічі» та «жіночі». У результаті старшокласники нерідко орієнтуються не лише на власні здібності та інтереси, а й на усталені соціальні норми та очікування. Водночас сучасні суспільні зміни поступово сприяють розширенню професійних можливостей для представників обох статей та формуванню більш гендерно нейтральних професійних орієнтацій.

Література

1. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві: колективна монографія / ред. Ю. Саєнко. Київ : ВАІТЕ, 2007. 144 с.
2. Дніпрова О. А., Єрмолаєва Т.В., Черняк Н.О. Гендерні стереотипи та вибір професії. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». педагогічні науки.* 2018. № 2 (16). С.46-51.
3. Красілова Ю.М., Ільчук А.М. Особливості впливу гендерних стереотипів на вибір майбутньої професії студентів. *Габітус.* 2024. № 58. С. 155-161.
4. Рассказова О. І., Григоренко В. Л. Гендерна соціальність особистості: структурний аналіз. Гендерна політика міст: історія і сучасність. Харків, 2015. 230 с.

5. Ренке С. О. Гендерний аспект становлення професійного образу «Я» особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2017. № 36. С. 294-307.

6. Ситнік С. Гендерні стереотипи професійної спрямованості старшокласників. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 11. С. 184-194.

Тартак Святослав Святославович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Тернопільського фахового коледжу
Університету «Україна»

Самборська Дар'я Петрівна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Тернопільського фахового коледжу
Університету «Україна»

Науковий керівник:
викладач циклової комісії
візуальних та соціальних комунікацій
Тернопільський фаховий коледж
Університету «Україна»

Цуп Андрій Володимирович

ПСИХОЛОГІЯ КОЛЬОРУ ТА СВІТЛА В ІНТЕР'ЄРІ ТИМЧАСОВОГО ЖИТЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану в Україні питання соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) набуває особливої гостроти. Втрата звичного життєвого простору та вимушене перебування у місцях тимчасового розселення часто супроводжуються станом дезорієнтації, тривожності та емоційного виснаження особистості. У цьому контексті дизайн інтер'єру тимчасового житла перестає бути виключно питанням естетики чи ергономіки, перетворюючись на дієвий інструмент регуляції психоемоційного стану.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку доступних та ефективних засобів візуальної корекції середовища, які здатні мінімізувати негативні наслідки стресу. Колір та світло є фундаментальними елементами дизайну, що безпосередньо впливають на фізіологічні процеси та когнітивні реакції людини. Наукове обґрунтування використання певних спектральних

характеристик світла та колірних палітр в інтер'єрах для ВПО дозволить створити умови для швидшої психологічної реабілітації та формування відчуття безпеки в умовах невизначеності.

Теоретичний фундамент дослідження впливу візуальних стимулів на психоемоційну сферу людини закладений у працях М. Люшера, чії методики діагностики стану через колірні вподобання стали класикою світової психології [1]. У контексті створення інклюзивного та адаптивного простору для вразливих груп населення особливої ваги набувають принципи універсального дизайну. Зокрема, А. В. Цуп розглядає роль інформаційних технологій та цифровізації у розбудові інклюзивного середовища, що дозволяє створювати гнучкі та комфортні умови для інтеграції осіб у кризових ситуаціях [2].

Психологічні аспекти взаємодії людини з архітектурним середовищем та інтер'єром аналізує Дж. Цейзель, акцентуючи на можливостях дизайну у зниженні рівня тривожності через продумані візуальні сценарії [3]. Питання психології середовища та формування «місця безпеки» для людини в умовах стресу розкриті у працях Н. Я. Крижановської [4]. Разом із тим, функціональна роль світла як інструменту регуляції емоційного фону та біоритмів особистості в інтер'єрі стає об'єктом уваги у дослідженнях О. Соловйова, що підкреслює міждисциплінарний характер проблеми адаптації ВПО [5].

Створення інтер'єру для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) вимагає особливого підходу, де естетика поступається функціональній психології. Головним завданням дизайнера є трансформація «чужого», часто депресивного простору (гуртожитків, модульних містечок) у «терапевтичне середовище».

Колір як емоційний стабілізатор. Вибір колірної палітри безпосередньо впливає на вегетативну нервову систему. Для регуляції стану тривожності рекомендується використання концепції «природних пастелей». М'які відтінки шавлії (зелений) та небесно-блакитного мають седативний ефект, знижуючи рівень м'язової напруги та частоту пульсу. Водночас використання теплих нейтральних кольорів (бежевий, теракотовий, пісочний) створює відчуття стабільності, чого часто бракує людям, які втратили дім. Важливо уникати візуального шуму та агресивних контрастів (яскраво-червоного або глибокого чорного), оскільки вони можуть виступати тригерами для осіб із ПТСР.

Світловий сценарій та біоритми. Світло є найпотужнішим регулятором «циркадних» ритмів та гормонального фону. В умовах стресу у ВПО часто спостерігаються порушення сну та вечірня тривожність. Рішення дизайнера має передбачати три рівні освітлення:

Природне світло - максимальний доступ до вікон для стимуляції вироблення серотоніну вдень.

Функціональне світло - яскраве холодне світло (4000К) у зонах спільної праці чи навчання для підтримки концентрації.

Адаптивне вечірнє світло - використання локальних джерел (торшерів, настільних ламп) із теплою колірною температурою (2700–3000К).

Візуальне зонування та контроль. Згідно з принципами універсального дизайну, про які зазначає А. В. Цуп, середовище має бути гнучким. Для ВПО важливо мати відчуття контролю над власним мікропростором. Навіть у тимчасовому житлі використання кольору (наприклад, фарбування однієї стіни чи текстильні акценти) допомагає візуально розмежувати «свою» зону від загальної. Це зменшує соціальну напругу та конфліктність у місцях компактного проживання, сприяючи стабілізації поведінкових реакцій мешканців.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що дизайн інтер'єру тимчасового житла для внутрішньо переміщених осіб є потужним немедикаментозним засобом регуляції психоемоційного стану особистості. В умовах воєнного стану, коли людина перебуває у стані хронічної невизначеності, середовище має виконувати компенсаторну функцію, повертаючи відчуття безпеки та стабільності. Основними інструментами такої регуляції є науково обґрунтований підбір кольору та світла.

Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок, що впровадження принципів універсального дизайну, на яких наголошує А. В. Цуп, у поєднанні з методами психології середовища, дозволяє створювати гнучкий інтер'єр, що адаптується до потреб ВПО. Це не лише покращує якість побуту, а й сприяє швидшій соціальній адаптації та формуванню нових поведінкових рішень у кризових умовах. Подальші дослідження у цьому напрямку мають бути зосереджені на розробці доступних методичних рекомендацій для облаштування центрів компактного проживання з урахуванням терапевтичного впливу дизайну.

Література

1. Lüscher M. The Lüscher Color Test. London: Pan Books, 1972. С. 185.
2. Цуп А. В. Інформаційні технології та цифровізація інклюзивного середовища. Універсальний дизайн. Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики : матеріали XXIV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 2024 р.). Київ: Університет «Україна», 2024. С. 246.
3. Zeisel J. Inquiry by Design: Environment/Behavior/Neuroscience in Architecture, Interiors, Landscape, and Planning. New York: W. W. Norton & Co, 2006. С. 403.
4. Крижановська Н. Я. Основи психології середовища : навч. посіб. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. С. 156.

5. Соловійов О. Психологія світла в дизайні сучасного інтер'єру. Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв. 2018. № 1. С. 45–52.

Трофіменко Віра Олександрівна,
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Здоровий спосіб життя – це свідомо обраний людиною спосіб організації власної життєдіяльності, спрямований на збереження та зміцнення здоров'я. Він передбачає відповідальне ставлення до свого фізичного, психологічного, соціального й духовного стану та систематичне дотримання корисних звичок у повсякденному житті. Основною метою такого способу життя є підтримання гармонійного розвитку особистості, підвищення працездатності та покращення якості життя.

Здоровий спосіб життя охоплює різні складові, що впливають на всі аспекти здоров'я людини. Серед них важливе місце займає усвідомлення цінності здоров'я, відмова від шкідливих звичок, збалансоване та раціональне харчування, належні побутові й трудові умови, а також достатній рівень рухової активності. Важливими умовами його формування є гармонійна взаємодія людини з природою, духовний розвиток, дотримання раціонального режиму дня, загартовування організму, сприятливий психологічний клімат у сім'ї та колективі, дотримання гігієнічних норм і оптимальний рівень фізичної активності [2].

Важливу роль у підтриманні здоров'я відіграє рухова активність. Оптимальний руховий режим сприяє зміцненню м'язів, серцево-судинної та дихальної систем, покращує кровообіг і позитивно впливає на нервову систему. Регулярні фізичні навантаження допомагають підтримувати організм у належному стані, підвищують витривалість і сприяють профілактиці багатьох захворювань.

Раціональне харчування також є невід'ємною складовою здорового способу життя. Особливо важливим воно є для студентської молоді, оскільки в цей період організм активно розвивається та потребує достатньої кількості поживних речовин. Правильно організоване харчування сприяє нормальному росту й розвитку організму, підтримує високий рівень працездатності та допомагає зберігати здоров'я протягом тривалого часу [1].

Водночас сучасні підходи до профілактики шкідливих звичок показують, що традиційні методи, які ґрунтуються лише на заборонах або повчаннях, є малоефективними. Тому в освітніх закладах важливо організовувати систематичну та цілеспрямовану роботу з молоддю, використовуючи різноманітні форми і методи впливу. Такі заходи мають стимулювати пізнавальну активність студентів, впливати на їхню мотиваційну сферу, формувати усвідомлене ставлення до власного здоров'я та спонукати до перегляду життєвих пріоритетів [2].

Формування здорового способу життя молоді є складним і багатограним процесом, у якому повинні брати участь різні соціальні інститути. Важливими умовами його ефективності є виховання інтересу студентів до фізичної активності, надання знань з фізичної культури, фізіології та гігієни людини, а також формування переконання щодо необхідності регулярних занять фізичними вправами. Не менш важливим є практичне навчання студентів самостійно підтримувати фізичну активність у повсякденному житті.

Отже, здоровий спосіб життя є важливою умовою збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я людини. Він передбачає комплексну систему поведінки, що включає раціональний режим праці й відпочинку, правильне харчування, фізичну активність, відмову від шкідливих звичок і дотримання гігієнічних норм. Формування здорового способу життя серед молоді потребує спільних зусиль освітніх установ, сім'ї, держави та суспільства загалом, а також активної участі самих молодих людей у відповідальному ставленні до власного здоров'я.

Література

1.Панок В.Г. Організаційні і функціональні моделі діяльності психологічної служби з формування позитивного ставлення учнів і студентів до здорового способу життя / В.Г. Панок. – К.: Ніка-Центр, 2011. – 82 с.

2.Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галусян Ю. М. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства. Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж. 2004. 164 с.

Фесенко Катерина,

здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
ДЗВО «УМО» НАПН України

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедра педагогіки, психології та менеджменту,
Кулішов Володимир Сергійович

ПРОБЛЕМНЕ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасні тенденції розвитку освіти зумовлюють необхідність пошуку нових, більш результативних підходів до організації освітнього процесу в закладах освіти. Традиційна авторитарна модель навчання часто призводить до пасивності здобувачів освіти та зниження їхньої ініціативності, що актуалізує потребу у створенні такого освітнього середовища, яке сприятиме всебічному розвитку особистості. У зв'язку з цим перед викладачем постає завдання трансформувати навчальний процес із монотонного та формалізованого у змістовний, цікавий і пізнавально-привабливий.

Однією з ефективних педагогічних технологій, що стимулює пізнавальну активність і мотивацію студентів, є проблемне навчання. Воно розглядається не лише як окремий метод викладання, а й як цілісна педагогічна концепція, спрямована на формування гармонійно та всебічно розвиненої особистості. У сучасній освітній практиці проблемне навчання дедалі ширше використовується як різновид активного навчання, що сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу.

У сучасних педагогічних дослідженнях проблемне навчання трактується як інтерактивний, дитиноцентрований підхід, який істотно відрізняється від традиційних моделей навчання, орієнтованих переважно на репродуктивне засвоєння знань. Використання цього підходу дає можливість студентам активніше долучатися до освітньої діяльності, застосовувати знання у практичному контексті, розвивати комунікативні та мовленнєві вміння. Водночас сучасна педагогічна парадигма спрямована на формування активної та творчої особистості, здатної усвідомлювати глобальні й локальні проблеми суспільства та брати участь у їх розв'язанні. Сьогодні суспільство потребує фахівців, які володіють уміннями самостійно шукати нові способи вирішення складних завдань, аналізувати проблемні ситуації та знаходити ефективні шляхи їх подолання.

В. Павленко визначає метод проблемного навчання передбачають активну багатосторонню взаємодію між викладачем і студентами, а також комунікацію всередині навчального колективу. Така взаємодія спрямована на спільне обговорення проблемних питань, аналіз різних точок зору та пошук оптимальних шляхів розв'язання поставлених завдань у процесі співпраці всіх учасників освітнього процесу [2].

Проблемне навчання розглядається як різновид розвивального освітнього процесу, у якому провідне місце займають проблемні ситуації. Їх використання спрямоване на формування продуктивного мислення студентів, а також

розвиток критичного та логічного мислення. У межах такого підходу студенти навчаються розв'язувати складні, відкриті завдання, що потребують самостійного аналізу та пошуку рішень. У процесі роботи вони спираються на наявні знання щодо певної проблеми, власний попередній досвід, визначають, якої інформації їм бракує для її розв'язання, а також обирають відповідні стратегії діяльності [3].

Ключовим елементом проблемного навчання є створення проблемної ситуації. Під проблемною ситуацією розуміють ситуацію пізнавальної складності, що орієнтує студентів на розв'язання певної проблеми. Така ситуація або залучає їх до самостійного опанування елементів нової теми, або стимулює до більш глибокого та усвідомленого осмислення вже відомого навчального матеріалу.

Як зазначають дослідники, проблемна ситуація є одним із базових компонентів проблемного навчання, адже саме вона сприяє активізації мисленнєвої діяльності студентів, формує пізнавальну потребу та стимулює їхню інтелектуальну активність у процесі навчання [1].

Проблемні ситуації в освітньому процесі можуть реалізовуватися у формі проблемних завдань різного характеру. Серед них виокремлюють кілька основних видів. До першої групи належать пізнавально-лінгвістичні завдання, які передбачають використання наочних матеріалів, кросвордів, мовних вправ та інших дидактичних засобів. Другу групу становлять пізнавально-комунікативні завдання, що створюються на основі моделювання життєвих ситуацій, близьких і зрозумілих студентам, та сприяють активізації їхньої комунікативної діяльності. Третю групу складають духовно-пізнавальні завдання, які орієнтовані на осмислення внутрішнього світу людини, моральних цінностей і особистісних переживань.

Ефективність використання проблемних ситуацій у навчальному процесі залежить від дотримання певних вимог. Зокрема, вони мають містити елементи новизни у змісті навчального матеріалу; передбачати наявність певної перешкоди на шляху досягнення поставленої мети, а також включати невідомі компоненти, що відповідають пізнавальним потребам і можливостям студентів; містити певні логічні суперечності або недоліки в послідовності викладу, які стимулюють пошук рішення [3].

Проблемне навчання загалом розглядається як педагогічний підхід, що сприяє розвитку творчої та інтелектуальної активності студентів, спонукає їх до самостійного пошуку нових знань у процесі розв'язання суперечностей і проблемних завдань. У такій моделі навчання здобувачі освіти виступають активними учасниками освітнього процесу, оскільки працюють над вирішенням проблеми самостійно, а не отримують готові знання від викладача.

До основних переваг проблемного навчання належать: високий рівень самостійності студентів у навчальній діяльності; формування стійкого пізнавального інтересу та особистісної мотивації до навчання; розвиток інтелектуальних і розумових здібностей студентів. Також, проблемне навчання має низку переваг, що зумовлюють його високу ефективність у формуванні та розвитку критичного мислення студентів. У процесі такого навчання здобувачі освіти навчаються аналізувати інформацію, робити обґрунтовані висновки та обирати найбільш доцільні способи розв'язання проблемних завдань, що є важливими компетентностями в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Таким чином, критичне мислення сприяє здатності швидко й обґрунтовано оцінювати різні судження, погляди, аргументи та докази, а також формувати власну позицію. Воно допомагає студентам аргументовано висловлювати власні думки, логічно обґрунтовувати свою точку зору та коректно заперечувати твердження, з якими вони не погоджуються. Крім того, розвиток критичного мислення сприяє глибшому усвідомленню як власних переконань, так і поглядів інших людей [4].

У процесі навчання в закладі вищої освіти формування критичного мислення також сприяє розвитку низки важливих інтелектуальних умінь. Зокрема, здобувачі освіти набувають здатності оперативно розпізнавати аргументи, визначати ключові ідеї в текстах, використовувати наукові докази та результати досліджень фахівців у певній галузі. Водночас вони навчаються відрізняти аналітичні та критичні матеріали від інших інформаційних повідомлень, що підвищує рівень їхньої інформаційної культури.

У професійній діяльності та повсякденному житті критичне мислення допомагає майбутнім фахівцям діяти більш зважено й обґрунтовано, точніше аналізувати ситуації та ефективніше приймати рішення. Воно сприяє здатності швидко виокремлювати головне і другорядне, раціонально підходити до розв'язання проблем і результативно виконувати різноманітні завдання.

Отже, проблемне навчання є ефективним підходом, що сприяє розвитку критичного мислення студентів та їх активної пізнавальної діяльності. Воно формує здатність аналізувати інформацію, аргументовано висловлювати власну позицію та знаходити оптимальні рішення в проблемних ситуаціях. У процесі такого навчання здобувачі освіти розвивають уміння визначати ключові ідеї, використовувати наукові докази та відрізняти аналітичну інформацію від інших повідомлень. Сформовані навички критичного мислення допомагають їм ефективніше вирішувати професійні та життєві завдання, приймати обґрунтовані рішення й успішно діяти в сучасному інформаційному середовищі.

Література

1. Кулецька Т. Ю. Використання проблемних ситуацій на уроках англійської мови в початкових класах. *Український психолого-педагогічний вісник*. Київ: Педагогічний інститут Київського університету ім. Б. Грінченка, 2016. № 18. С. 9 - 13.

2. Павленко В. В. Проблемні ситуації: поняття і типи. *Нові технології навчання: збірник наукових праць. Інститут інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України, Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки*. 2014. № 83. С. 196-202.

3. Павленко В. В. Теоретичні основи застосування проблемних ситуацій в освітньому процесі вищої школи. Актуальні проблеми управління освітою і навчальними закладами: зб. наук. пр. / за заг. ред. В. Ф. Русакова, І. М. Зарішняк. Вип. 4. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2021. С. 99-106.

4. Павленко С. А., Сидорова А. І., Назаренко З. Ю., Ткаченко І. М., Браїлко Н. М. Формування критичного мислення здобувачів освіти як складової soft skills. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2024. № 3 (87). С.145-149.

Хомчук Олена Павлівна,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету

МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Мотивація досягнення студентів-психологів є важливою складовою професійної мотивації та проявляється у прагненні до успіху в навчанні, оволодінні психологічними знаннями й розвитку професійних навичок. Вона стимулює саморозвиток, відповідальність і готовність до майбутньої професійної діяльності.

Професійна мотивація – це сукупність внутрішніх і зовнішніх стимулів, які впливають на вибір людиною професії та спонукають її тривалий час виконувати професійні обов'язки. Вона визначає спрямованість трудової діяльності особистості та допомагає досягати поставлених цілей. Подібно до інших видів мотивації, професійна мотивація формується під впливом різних факторів, як внутрішніх (інтереси, цінності, прагнення до самореалізації), так і зовнішніх (умови праці, соціальне середовище, матеріальні стимули). Ці фактори можуть бути як постійними, так і тимчасовими, тому професійна мотивація поєднує у собі відносну стабільність і водночас здатність змінюватися [4].

Рівень і характер професійної мотивації значною мірою залежать від індивідуальних психологічних особливостей людини та умов її життя. У одних людей вона може залишатися майже незмінною протягом багатьох років, а в інших – істотно змінюватися за короткий період. У процесі розвитку мотивація професійної діяльності проходить кілька основних етапів. Перший етап пов'язаний із вибором професії або спеціальності. Другий – із вибором конкретного місця роботи. Третій етап полягає у безпосередньому здійсненні професійної діяльності. На кожному з цих етапів людина керується певними мотивами, які впливають на її рішення та поведінку. Спочатку формуються мотиви вибору професії, а згодом вони трансформуються у мотиви вибору місця роботи та подальшої трудової діяльності [1].

У науковій літературі виділяють кілька основних типів професійної мотивації. Перший – домінантний тип, який характеризується стійким інтересом до обраної професії. У цьому випадку людина відчуває позитивні емоції від процесу пізнання та діяльності, прагне глибше зрозуміти свою професійну сферу, розширити знання і вдосконалювати власні навички. Другий тип – ситуативний. Він виникає під впливом життєвих обставин, які не завжди відповідають особистим інтересам людини. Часто основою такої мотивації є економічні або сімейні фактори, що мають нагальний характер. Третій тип – конформістський (сугестивний), який формується під впливом найближчого соціального оточення: порад батьків, друзів чи знайомих [2].

Особливості мотивації досягнення студентів-психологів пов'язані з прагненням до саморозвитку, пізнання внутрішнього світу людини та бажанням допомагати іншим. Для них характерне поєднання пізнавального інтересу, професійної самореалізації й соціально значущих мотивів. Важливу роль відіграють внутрішні мотиви: інтерес до психологічних знань, розвиток емпатії, комунікативних умінь і професійної компетентності. Також на мотивацію впливають успіхи в навчанні, практичний досвід та підтримка викладачів [3].

Отже, професійна мотивація є важливим чинником формування та реалізації трудової діяльності людини. Вона формується під впливом різних внутрішніх і зовнішніх факторів, проходить кілька етапів розвитку та може проявлятися у різних типах. Розуміння особливостей професійної мотивації допомагає краще усвідомити причини вибору професії та сприяє більш ефективному професійному самовизначенню і розвитку особистості.

Література

1. Алмаші С., Костюк С. Дослідження психологічної готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності. Вісник Національного університету оборони України. 2019. №2 (52). С. 5–15.

2. Андрійчук І. П. Психологічні особливості розвитку професійної мотивації в майбутніх психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» 2018. Вип. 1 (1).– С. 14– 19.

3.Боковець О. І. Мотивація досягнення у студентів із різним інноваційним потенціалом. Вісник післядипломної освіти. 2020. Вип. 12(41). С. 10–27.

4.Нікітіна І. В. Мотиваційний тренінг у процесі професійної підготовки фахівців. Національний університет харчових технологій. Том 1. Випуск 36. Київ. 2015. С.56.

Шинкар Ганна Михайлівна
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
Інститут соціальних технологій
Університету «Україна»

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор,
старший науковий співробітник, завідувач лабораторії позашкільної освіти
Інституту проблем виховання НАПН України.
Литовченко Олена Віталіївна

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасному суспільстві проблема психологічної безпеки особистості набуває особливої актуальності. Це зумовлено широкомасштабною війною, різного роду російських фейків, пропагандою, інформаційною перенасиченістю середовища людського існування численними природними, техногенними та соціальними катастрофами, поляризації суспільства, зростанням соціального неблагополуччя, знищенням частоти й ефективності міжособистісних контактів тощо.

Динамічні та неоднозначні події, швидкі непередбачувані зміни в суспільстві, що відбуваються останнім часом, зумовлюють виникнення багатьох психологічних проблем і позначаються насамперед на психічному здоров'ї, психічному стані й задоволеності життям.

Потреба в безпеці, за А. Маслоу, завжди була однією з найважливіших потреб людини в будь-якому віці [2, с. 176]. Люди завжди потерпали і змушені були захищатися від найрізноманітніших загроз і небезпек. Проте якщо раніше під загрозою опинялося переважно їхнє фізичне здоров'я, добробут і саме існування, то сьогодні стрімко зростає кількість загроз та небезпек, що

завдають шкоди передусім їхньому психічному здоров'ю і психологічному благополуччю.

Освітнє середовище є частиною життєвого середовища людини, тому виявилось не захищеним від несприятливих тенденцій життя суспільства, де певне місце займають прояви соціально-психологічного насильства, агресивності, недобррозичливості, а також негативний психологічний вплив, поширені конфлікти і образи, погрози, що розглядаються як порушення психологічної безпеки. Тому проблема психологічної безпеки особистості здобувача вищої освіти в наш час є особливо **актуальною**.

Якщо проблема безпеки в освітньому середовищі школи досить глибоко вивчена науковцями, то в освітньому середовищі ЗВО вона лише набирає обертів.

Феномену психологічної безпеки присвячено низку досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців в яких робиться спроба визначити її сутність і розглянути з різних позицій умови її забезпечення. Однак доводиться констатувати, що й сьогодні серед науковців немає єдиного підходу до визначення сутності та складових цього явища. Проте його теоретико-емпіричне вивчення проводиться, про що свідчать праці таких учених, як Р. Агузумцян, Ю. Варданян, Н. Волянчук, Л. Заграй, А. Застело, Ю. Зінченко, М. Котик, Б. Лазоренко, О. Лазорко, Д. Леонтьєв, В. Лепський, О. Лещинська, Г. Ложкін, І. Мельник, Л. Михайлов, М. Міхеєва, Ф. Мугулов, Л. Найдьонова, Е. Носенко, В. Панов, В. Петрик, О. Петрунько, І. Приходько, Л. Регуш, С. Решетіна, С. Роцин, В. Рубцов, Г. Смолян, В. Соломін, В. Соснін, М. Слюсаревський, А. Сухов, Н. Тарабріна, Т. Титаренко, О. Ткачишина, О. Юдіна, В. Ясвін та ін.

Результати багатьох досліджень науковців свідчать про те, що ефективність освітнього процесу залежить від показника психологічної безпеки освітнього середовища. Автори виділяють цілий ряд чинників, що визначають специфіку психологічної безпеки особистості в системі освіти. У своїх роботах вони розглядають психологічну безпеку під кутом зору її залежності не тільки від особистості, а й від її оточення, групи тощо.

Психологічна безпека особистості здобувача вищої освіти є необхідною умовою розвитку її функціональних можливостей, профілактики психосоматичних порушень, особистісного потенціалу.

Під психологічною безпекою особистості здобувача вищої освіти ми розуміємо динамічний процес захищеності особистості від різного виду психологічних загроз і визначенні стратегій забезпечення психологічної безпеки студентської молоді в освітньому середовищі.

Психологічна безпека особистості здобувача вищої освіти буде забезпечена за умов:

- наявності психологічно комфортних умов для навчальної діяльності та розвитку особистості здобувача вищої освіти;

- вчасного надання першокурснику ненав'язливою психологічною допомогою при вирішенні питань, що виникають у процесі роботи та взаємодії з однолітками та викладачами;

- психологічне забезпечення умов для формування та розвитку соціальної відповідальності, професійної мотивації та почуття компетентності в інтересах майбутньої фахової діяльності, потреб самої особистості здобувача вищої освіти і розвитку суспільства;

- актуалізація індивідуальних сил особистості і спокійне подолання «проблемних ситуацій», що виникають під час навчання, спілкування й розвитку першокурсника;

- анонімність процесів вирішення «стресогенних ситуацій», що виникають під час навчання у закладі вищої освіти і сумісного проживання у гуртожитку, непублічному характері вирішення проблем та публічному характері похвали досягнень здобувача вищої освіти;

- створення умов для самовизначення та самореалізації особистості молодого людини в умовах ЗВО та створення сприятливих умов для самоудосконалення власного особистісно-професійного потенціалу.

Саме в освітньому середовищі ЗВО мають створюватись умови, спрямовані не лише на особистісно-професійний розвиток здобувачів вищої освіти. Чим більше й повніше особистість використовує можливості середовища, тим успішніше відчувається її вільний і активний саморозвиток.

Крім цього, психологічна безпека особистості здобувача вищої освіти буде забезпечена, якщо в кожному ЗВО ефективно діятимуть Психологічні служби, основними завданнями яких є: надання психологічної допомоги здобувачам вищої освіти та співробітникам університету у складних життєвих ситуаціях; формування у здобувачів вищої освіти та співробітників університету високого рівня психологічної культури; психологічна просвіта: ознайомлення здобувачів вищої освіти та викладачів з основами психології; формування потреб у психологічних знаннях; вивчення психологічних труднощів здобувачів вищої освіти ЗВО та підготовка пропозицій з оптимізації навчання; сприяння особистісному розвитку здобувачів вищої освіти.

Сприяє психологічній безпеці особистості здобувача вищої освіти і КБОС (Кодекс безпечного освітнього середовища).

Сьогодні існує позитивний зарубіжний досвід створення подібних внутрішніх документів, у яких прописані правила закладу в сфері популяризації безпечного освітнього середовища.

КБОС - це документ закладу освіти, який повинен регулювати всі напрями діяльності закладу щодо порушень прав особистості на безпеку, а також питання її підтримки та втручання в ситуації, коли може виникати загроза її життю, здоров'ю та благополуччю. У ньому мають бути прописані конкретні дії, що стосуються, насамперед, захисту студентів від різного роду загроз, ризиків під час перебування в закладі освіти, а також чіткі рекомендації щодо забезпечення здобувачам вищої освіти і викладачам комфортних умов життєдіяльності.

Отже, психологічна безпека особистості здобувача вищої освіти є необхідною умовою розвитку її функціональних можливостей, профілактики психосоматичних порушень, особистісного потенціалу. Саме в освітньому середовищі ЗВО мають створюватись умови, спрямовані не лише на особистісно-професійний розвиток здобувачів вищої освіти. Чим більше й повніше особистість використовує можливості середовища, тим успішніше відчувається її вільний і активний саморозвиток. Психологічна безпека особистості здобувача вищої освіти буде забезпечена за умов ефективної діяльності психологічних служб в кожному ЗВО та створенням та функціонуванням КБОС (Кодексу безпечного освітнього середовища).

Література

1. Лещинська О.А. Інформаційно-психологічна безпека: концепція соціокультурного імунітету: монографія. Івано-Франківськ: ПП Кузів Б.П., 2013. 144 с.
2. **Maslow A.** *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1970. 369 p.
3. Практична психосоматика: діагностичні шкали: навчальний посібник / За заг. ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. Київ: ВНТУ, 2018. 108 с.
4. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
5. Слюсаревський М. М. Психологічна безпека людини в онтологічному і гносеологічному вимірах. Київ : Талком, 2020. 318 с.

Шишковська Вікторія Петрівна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Кущенко Ірина Вікторівна

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти – це процес пристосування молодої людини до нових умов освітнього середовища, вимог навчання, соціального оточення та способу життя. Перехід від шкільної системи до університетської супроводжується змінами в організації навчального процесу, підвищенням рівня самостійності та відповідальності за результати навчання.

Особливістю адаптації є необхідність швидко опанувати нові форми навчання: лекції, семінари, практичні заняття, самостійну роботу з великим обсягом інформації. Важливу роль відіграє також соціальна адаптація – встановлення контактів із одногрупниками, викладачами, входження до студентського колективу та нової академічної культури. Для багатьох студентів це також період психологічної адаптації, адже змінюється звичний ритм життя, умови проживання та рівень контролю з боку дорослих [2].

Причиною дезадаптованості студентів юнацького віку може бути проблема соціалізації в умовах нової субкультури, що особливо гостро виявляється у тих юнаків та дівчат, які навчаються далеко від культурного середовища, в якому вони зростали.

Входження у теперішнє культурне середовище може спричинити дезорієнтацію індивіда, що має такі прояви: роздратованість, психосоматичні розлади; почуття втрати друзів, статусу внаслідок відірваності від звичного оточення; почуття відкинутості, що часто відповідає дійсності через ворожість оточуючих; плутанина в рольових очікуваннях, ціннісних орієнтаціях і особистісній ідентичності; здивування, тривога, дискомфорт; почуття безсилля через неможливість ефективно взаємодіяти з новим оточенням [1, 2].

З метою дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації в студентів з інвалідністю нами був використаний опитувальник К.Роджерса і Р.Даймонда «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації», адаптований Д.Я.Райгородським. Виявлено, що у групі 1 (студенти з інвалідністю) переважає низький рівень адаптивності, який складає 40%, в той час як серед студентів другої групи (особи з нормативним психофізичним розвитком) переважає високий рівень – 56,67%.

Характерним для високого рівня є прийняття індивідом норм і цінностей соціального середовища, усталених форм соціальної взаємодії, формальних та неформальних зв'язків. Такі студенти юнацького віку беруть активну участь у суспільному житті навчального закладу, будують конструктивні міжособистісні стосунки у студентській групі та поза її межами. Серед студентів з особливими потребами високий рівень виявлено лише у 23,33% опитуваних, що статистично достовірно відрізняється від показників другої групи ($t = 2,82; p \leq 0,05$).

Значущі відмінності виявлені і між показниками респондентів першої і другої груп на середньому рівні ($t = 2,30; p \leq 0,05$). Цей рівень характеризується суперечливим ставленням до себе та оточуючих, існують труднощі у налагодженні стосунків, може з'являтися тривожність, почуття безпорадності. Разом з тим, через деякий час ці студенти здатні зосередитись на вирішенні проблем, подолати тривожність та конструктивно діяти в нових умовах. Серед студентів з інвалідністю цей рівень виявлено майже у двічі більше (36,67%) порівняно з групою нормативних осіб (16,67%).

Низький рівень притаманний 40,00% респондентам першої групи та 26,66% другої групи. Цей рівень характеризується труднощами у встановленні соціальних контактів, оцінюванні своєї ролі та місця в колективі, що негативно позначається на ефективності учбової діяльності та розвитку особистості в цілому.

Література

1. Ворожбит С.А. Індивідуально-психологічні фактори успішної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вузі. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧДПУ, 2004. Серія: психологічні науки. Вип. 25. С. 20–22.
2. Галецька І.І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Вісник “Соціогуманітарні проблеми людини”. 2005. №1. С.91-101.

Щепановський Денис Олегович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Хмельницького інститут соціальних технологій
Університету «Україна»

Науковий керівник:
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Луцкевич Наталія Іванівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ

Суїцидальна поведінка є однією з найбільш гострих медико-соціальних та психологічних проблем сучасного суспільства. Вона розглядається як складне явище, що формується під впливом соціальних, економічних та індивідуально-психологічних чинників. У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності, зростання рівня безробіття та невизначеності майбутнього проблема суїцидальних тенденцій серед безробітних осіб набуває особливої актуальності [2].

Безробіття є значущим стресогенним чинником, що впливає на психологічний стан людини, її самооцінку, відчуття соціальної значущості та життєві перспективи. Втрата роботи часто супроводжується відчуттям безпорадності, соціальної ізоляції, економічної нестабільності та зниженням рівня життєвого контролю. Ці переживання можуть призводити до депресивних [2].

К. Мітченко, О.Зінько, Т. Гагаріна наголошують, що психологи, як фахівці першої лінії допомоги, все частіше стикаються з клієнтами, які перебувають у стані суїцидальної кризи, і це вимагає від них спеціалізованих знань та навичок для ефективних інтервенцій та запобігання трагічним наслідкам. Специфіка роботи психолога, відповідно до викликів сьогодення, передбачає необхідність реагування на суїцидальні прояви незалежно від первинного запиту клієнта та вимагає від фахівця відповідної компетентності та етичної готовності до надання допомоги. Особливо гостро дане питання простежується в умовах забезпечення психологічного супроводу та проведенням психологічних інтервенцій в умовах повномасштабного вторгнення РФ на територію України [3, С. 1483].

Емпіричні дослідження також підтверджують зв'язок між економічними труднощами та рівнем суїцидів. Зокрема, статистичні моделі показують, що підвищення рівня безробіття може супроводжуватися зростанням показників суїцидальної смертності, що свідчить про значний вплив соціально-економічних факторів на психологічне благополуччя населення.

У контексті сучасних кризових процесів, глобальної нестабільності, воєнних та економічних потрясінь проблема психологічних механізмів суїцидальної поведінки серед безробітних осіб потребує більш глибокого теоретичного та практичного дослідження.

Проблема суїцидальної поведінки досліджувалася представниками різних наукових напрямів: психології, соціології, медицини та психіатрії. Багато науковців розглядали суїцид як багатфакторне явище, яке формується під

впливом соціально-психологічних, індивідуально-особистісних та біологічних чинників.

У психологічній літературі суїцидальна поведінка розглядається як комплексний процес, який включає суїцидальні думки, наміри, підготовчі дії, парасуїцид та завершений суїцид. Вона формується поступово і пов'язана з внутрішнім психологічним конфліктом особистості [2].

Дослідження соціально-психологічних чинників суїциду показують, що ключову роль у формуванні суїцидальних намірів відіграють такі фактори, як соціальна ізоляція, низький рівень підтримки, стресові життєві події та психологічні кризи [2].

Особливу увагу дослідники приділяють взаємозв'язку між економічними труднощами та психічним станом людини. Втрата роботи часто супроводжується різким зниженням самооцінки, виникненням почуття соціальної непотрібності, а також розвитком депресивних симптомів, що можуть призводити до суїцидальних тенденцій [1].

Крім того, сучасні дослідження показують, що на ризик суїцидальної поведінки впливають і такі психологічні фактори, як хронічна нудьга, відсутність життєвих перспектив та відчуття втрати сенсу життя. Такі переживання можуть посилювати депресивні стани та підвищувати ймовірність формування суїцидальних намірів.

Таким чином, наукові дослідження підтверджують, що безробіття є одним із важливих соціально-психологічних чинників ризику суїцидальної поведінки, оскільки воно безпосередньо впливає на емоційний стан, систему цінностей та мотиваційну сферу особистості.

Безробіття істотно змінює психологічний стан людини та структуру її особистісної саморегуляції. У більшості випадків воно супроводжується переживанням психологічної кризи, що проявляється у зниженні рівня життєвої активності, втраті мотивації та відчутті безперспективності.

Однією з характерних особливостей психологічного стану безробітних є зниження самооцінки. Робота виконує не лише економічну, але й соціально-психологічну функцію, оскільки вона забезпечує людині відчуття значущості, соціальної ролі та належності до певної спільноти. Втрата роботи може призводити до формування почуття неповноцінності та соціальної маргіналізації.

Ще однією важливою психологічною особливістю є підвищений рівень тривожності та депресивних переживань. Безробітні особи часто стикаються з невизначеністю щодо майбутнього, фінансовими труднощами та соціальним тиском, що посилює емоційне напруження.

У психологічній структурі суїцидальної поведінки виділяють кілька ключових компонентів:

1. **Когнітивний компонент** – суїцидальні думки, переконання про безвихідність ситуації, негативне бачення майбутнього.

2. **Емоційний компонент** – переживання безнадійності, відчаю, сорому, почуття провини.

3. **Мотиваційний компонент** – прагнення уникнути психологічного болю або життєвих труднощів.

4. **Поведінковий компонент** – суїцидальні наміри або спроби.

Для безробітних осіб характерним є посилення саме когнітивного та емоційного компонентів, що проявляється у формуванні негативних установок щодо власної цінності та майбутнього.

Крім того, важливу роль відіграє порушення системи соціальних зв'язків. Втрата професійного середовища часто призводить до звуження кола спілкування та зниження рівня соціальної підтримки, що підсилює психологічну ізоляцію.

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем невизначеності, що пов'язано з економічними кризами, соціальними трансформаціями та швидкими змінами на ринку праці. У таких умовах безробітні особи стають особливо вразливою соціальною групою.

Невизначеність майбутнього може призводити до формування так званого **екзистенційного вакууму**, коли людина втрачає відчуття сенсу життя та життєвих орієнтирів. Це може сприяти розвитку психологічної дезадаптації та підвищенню ризику суїцидальної поведінки.

Крім того, безробіття часто супроводжується порушенням механізмів психологічної саморегуляції. Людина може втрачати здатність ефективно справлятися зі стресом, що призводить до накопичення негативних емоцій та внутрішнього конфлікту.

Важливу роль у запобіганні суїцидальним тенденціям відіграють такі психологічні ресурси: стресостійкість; соціальна підтримка; позитивна самооцінка; наявність життєвих цілей; розвиток адаптивних стратегій подолання труднощів.

Формування та підтримка цих ресурсів є важливим напрямом психологічної профілактики суїцидальної поведінки.

Отже, суїцидальна поведінка серед безробітних осіб є складним соціально-психологічним явищем, яке формується під впливом комплексу економічних, соціальних та індивідуально-психологічних чинників. Безробіття виступає потужним стресовим чинником, що може призводити до зниження самооцінки, розвитку депресивних станів, соціальної ізоляції та втрати життєвих

перспектив. У поєднанні з умовами невизначеності ці фактори можуть підвищувати ризик формування суїцидальних намірів. Дослідження психологічних особливостей суїцидальної поведінки безробітних осіб є важливим для розробки ефективних програм психологічної допомоги та профілактики. Особливу увагу слід приділяти розвитку психологічної стійкості, підтримці соціальних зв'язків та формуванню конструктивних стратегій подолання кризових ситуацій.

Література:

1. Іваць А., Романів О., Надь Б. Соціально-психологічні чинники та фактори ризику суїцидів серед осіб молодого віку. Україна. Здоров'я нації, 2023. (3), С. 28–29.
2. Мельник А. П., Грушецька О. В., Федоренко Д. Є. Психодіагностичний аспект ризику суїцидальної поведінки безробітних осіб: теоретичний підхід. *Психологічні студії*, 2024. (2), 74–78.
3. Мітченко К. В., Зінько О. М., Гагаріна Т. Л. Робота психолога з клієнтами у суїцидальній кризі: аналіз потреб та викликів. *Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина")*. 2025. № 7. С. 1481-1488.

СЕКЦІЯ № 2: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПЕРСОНАЛУ В ОРГАНІЗАЦІЯХ

Бондар Діана Олександрівна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського національного аграрного університету

Науковий керівник:
канд. психол. наук,
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету
Хомчук Олена Павлівна

РОЗВИТОК САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ

Концепція самоєфективності вперше була запропонована А. Бандурою ще в кінці 1970-х років і активно досліджувалася ним протягом двадцяти років. А. Бандура вважає, що привабливість результату і віра в позитивний результат недостатні для запуску мотивації суб'єкта. Необхідна також віра в свою здатність впоратися з даним видом діяльності. Самоєфективність полягає в тому, наскільки компетентною почувається людина, виконуючи ту чи іншу справу. А. Бандура вважає, що самоєфективність – центральна і найважливіша детермінанта людської поведінки. Згідно з даними, отриманими А. Бандурою і його колегами, люди з високою самоєфективністю більш наполегливі, краще вчаться, а також володіють великою самоповагою, менш тривожні і менш схильні до депресій [3].

Самоєфективність персоналу є важливим психологічним та управлінським фактором, який впливає на результативність діяльності організації, рівень професійної мотивації працівників та ефективність виконання робочих завдань. Розвиток самоєфективності персоналу є складним і багатоаспектним процесом, що включає психологічні, соціальні та управлінські чинники. Високий рівень самоєфективності сприяє підвищенню продуктивності праці, розвитку ініціативності та відповідальності працівників. Працівники, які впевнені у власних можливостях, більш активно залучаються до виконання складних завдань, демонструють наполегливість у досягненні результату та легше адаптуються до змін у професійному середовищі [2].

Одним із ключових факторів формування самоєфективності є професійний досвід успішного виконання завдань. Коли працівник отримує позитивні результати своєї діяльності, це підсилює його віру у власні здібності та мотивує до подальшого розвитку. Важливу роль також відіграє соціальне навчання, тобто спостереження за успішною діяльністю колег або керівників.

Такий досвід сприяє формуванню у працівників переконання, що подібні результати є досяжними і для них [2].

Суттєвим чинником розвитку самоефективності є підтримка з боку керівництва та організаційного середовища. Ефективні керівники створюють умови для професійного зростання персоналу, заохочують ініціативу, надають конструктивний зворотний зв'язок і підтримують атмосферу довіри в колективі. Позитивна оцінка результатів діяльності, визнання досягнень та підтримка у складних ситуаціях сприяють підвищенню впевненості працівників у власних можливостях. Важливим інструментом розвитку самоефективності є також система навчання та професійного розвитку персоналу. Тренінги, семінари, програми підвищення кваліфікації та наставництво дозволяють працівникам удосконалювати свої знання й навички, що безпосередньо впливає на рівень їхньої впевненості у професійній діяльності [1].

Отже, розвиток самоефективності персоналу є важливим напрямом управління людськими ресурсами в сучасних організаціях. Формування високого рівня впевненості працівників у власних професійних здібностях сприяє підвищенню ефективності діяльності організації, покращенню психологічного клімату в колективі та створенню умов для сталого професійного розвитку персоналу.

Література

1. Бондарчук, О.І. Соціальна самоефективність працівників як чинник психологічної безпеки середовища. Збірник наукових статей міжнародного університету й Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Серія: «Психологічні науки: проблеми і здобутки». № 2(12), 2018. С. 5-24.

2. Казакова, С.В. Особливості самоефективності керівників закладів професійно-технічної освіти як психологічного чинника успішності їхньої професійної діяльності. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. № 6, 2018. С. 65-77.

3.Музика, О.О. Самоефективність як фактор професіоналізації студентів. Освітологічний дискурс. №3–4 (22–23), 2018. С.83–94.

Бутова Анастасія Віталіївна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського національного аграрного університету

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету

ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ

Впевненість у собі проявляється у формуванні такої поведінки, за якої людина здатна діяти спонтанно, адекватно виражати емоції, відкрито говорити про власні потреби та вимоги, вільно висловлювати свою позицію, аргументувати її й відстоювати власну думку. Вона є складним особистісним утворенням, що має специфічну структуру та поєднує важливі практичні й ефективні якості. У сучасних умовах впевненість стає одним із ключових чинників професійної реалізації людини та її ефективної взаємодії з іншими. Саме тому проблема формування й розвитку впевненості у собі набуває дедалі більшої актуальності [2,4].

Дослідження змісту поняття «впевненість у собі» свідчить, що воно тісно пов'язане з внутрішнім світом особистості та її ставленням до інших людей і життєвих обставин. Впевненість виступає базовою характеристикою особистості й основою розвитку соціальних здібностей [2].

М. Мішечкіна визначає кілька типів впевненості у собі: самовпевненість, ситуативну впевненість, парадоксальну впевненість і невпевненість. Самовпевненість проявляється у вірі у власні сили та переконаності у правильності своїх дій. Ситуативна впевненість характеризується нестійкістю і залежністю від обставин та підтримки оточення. Зовнішня демонстрація впевненості може супроводжуватися прагненням до самоствердження або досягнення успіху будь-якою ціною. Парадоксальний тип пов'язаний із труднощами співвіднесення власних бажань із реальними можливостями та частим зверненням по допомогу до інших. Невпевненість, у свою чергу, проявляється у недостатньому досвіді успіху, залежності від думок інших людей і постійних сумнівах у власних силах [1].

Поєднання різних компонентів розвитку особистості зумовлює формування різних проявів упевненості. С. Мельничук зазначає, що її становлення у пізньому юнацькому віці пов'язане з процесами особистісного й професійного самовизначення, розвитком самосвідомості, узгодженням реального та ідеального образу «Я», а також із посиленням здатності до саморозвитку й цілеспрямованої діяльності [3].

Емпіричне дослідження рівня впевненості у собі серед персоналу показало, що високий рівень цього показника характерний для 23,33% опитаних, середній – для 43,34%, тоді як низький рівень мають 33,33% респондентів (вибірка становила 30 осіб).

Впевненість у собі працівників суттєво впливає на ефективність діяльності організації. Вона сприяє активності, ініціативності та готовності

брати відповідальність за результати роботи. Упевнені співробітники швидше приймають рішення, краще взаємодіють у колективі та легше долають труднощі. Це підвищує продуктивність праці, покращує атмосферу в команді та сприяє досягненню цілей організації. Водночас надмірна самовпевненість може призводити до помилок і недооцінки ризиків [4].

Отже, впевненість у собі є важливою психологічною характеристикою особистості, що визначає її активність, здатність до самореалізації та ефективної взаємодії з оточенням. Розвиток цієї якості сприяє професійному зростанню, підвищенню результативності діяльності та формуванню гармонійної особистості

Література

1. Мішечкіна М. Є. Онтогенетичний вимір упевненості в собі як соціально значущої якості. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань: ПП Жовтий, 2010. Ч. 4. С. 18–93.

2. Мельничук С.К Сутність, структурні компоненти та критерії вивчення впевненості в собі. Вісник Інституту розвитку дитини. Випуск 21. 2012. С. 134–139.

3. Мельничук С.К. Особливості становлення впевненості в собі в юнацькому віці. Person, Family, and Society: Interdisciplinary Approach to the Harmonization Interests. Monograph. Opole: the Academy management and administration in Opole. 2016. P. 36–42.

4. Савченко В. Управління розвитком персоналу: навч. посібник. Київ: КНЕУ, 2002. 351 с.

Гаврилюк Наталія Юріївна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського національного аграрного університету

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
ст.викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету
Шевченко Антоніна Михайлівна

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПЕРСОНАЛУ ДО ДИСТАНЦІЙНОЇ (ЗМІШАНОЇ) РОБОТИ

Сучасний розвиток суспільства характеризується активним впровадженням цифрових технологій у різні сфери професійної діяльності. Одним із результатів таких змін стало поширення дистанційних та змішаних форм

організації праці. Ці процеси особливо активізувалися у період пандемії COVID-19, а також в умовах соціальних трансформацій, що відбуваються у багатьох країнах світу. Перехід до дистанційної роботи суттєво змінив характер професійної діяльності, способи взаємодії між працівниками та умови виконання професійних завдань.

У зв'язку з цим актуалізується проблема психологічної адаптації персоналу до нових умов професійної діяльності. Психологічна адаптація розглядається як процес активного пристосування особистості до змін у професійному середовищі, що супроводжується перебудовою поведінки, формуванням нових способів діяльності та розвитком необхідних психологічних ресурсів [1, с. 142].

Дистанційна робота передбачає виконання професійних обов'язків поза межами традиційного робочого місця із використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Змішаний формат роботи поєднує елементи дистанційної та офлайн діяльності, що потребує від працівників високого рівня гнучкості, самостійності та відповідальності.

У процесі переходу до дистанційної роботи працівники можуть стикатися з низкою психологічних труднощів. До них належать порушення звичного режиму діяльності, труднощі у плануванні робочого часу, зниження рівня соціальної взаємодії з колегами та відчуття ізольованості [2, с. 215]. Такі фактори можуть негативно впливати на психологічний стан працівників, спричиняти підвищений рівень стресу та зниження ефективності професійної діяльності.

Одним із важливих чинників успішної адаптації до дистанційної роботи є розвиток навичок саморегуляції діяльності. Саморегуляція дозволяє працівнику ефективно планувати свою діяльність, контролювати виконання професійних завдань та підтримувати необхідний рівень продуктивності [3, с. 96]. У дистанційних умовах працівники часто мають більшу автономію у виконанні професійних обов'язків, що потребує високого рівня самоорганізації.

Важливу роль у процесі адаптації відіграє також мотивація професійної діяльності. Внутрішня мотивація сприяє підвищенню рівня залученості працівників до виконання професійних завдань, стимулює їх до активної діяльності та сприяє подоланню труднощів, пов'язаних із новими умовами роботи.

Не менш важливим чинником адаптації є організаційна підтримка з боку керівництва та колег. Підтримка може проявлятися у наданні необхідних ресурсів для роботи, забезпеченні ефективної комунікації між членами колективу, створенні можливостей для професійного розвитку та підвищення кваліфікації [4, с. 121].

Важливим аспектом психологічної адаптації до дистанційної роботи є

підтримання психологічного благополуччя працівників. Дослідження свідчать, що рівень психологічного благополуччя значною мірою залежить від балансу між професійним та особистим життям, можливості ефективно організовувати робочий час та підтримувати соціальні контакти [5, с. 74].

Особливого значення набуває проблема меж між роботою та особистим життям. У дистанційному форматі ці межі часто стають менш чіткими, що може призводити до перевантаження, емоційного виснаження та зниження задоволеності професійною діяльністю.

Змішана форма роботи має низку переваг порівняно з повністю дистанційною діяльністю. Вона дозволяє поєднувати переваги онлайн-роботи (гнучкість, економію часу на дорогу, автономність) із можливістю безпосередньої взаємодії з колегами та керівництвом. Такий формат сприяє підтриманню соціальних контактів у колективі та формуванню позитивного психологічного клімату.

Важливу роль у процесі адаптації відіграє розвиток цифрової компетентності працівників. Уміння ефективно використовувати сучасні інформаційні технології сприяє підвищенню продуктивності праці та зменшенню психологічного напруження, пов'язаного з використанням нових технічних засобів.

Крім того, важливим фактором психологічної адаптації є формування нових моделей професійної взаємодії. У дистанційних умовах значна частина комунікації відбувається за допомогою цифрових платформ, що потребує розвитку навичок онлайн-комунікації, вміння чітко формулювати думки та ефективно співпрацювати у віртуальних командах [6, с. 158].

Таким чином, психологічна адаптація персоналу до дистанційної та змішаної роботи є складним процесом, що охоплює зміну моделей професійної діяльності, розвиток нових навичок та формування психологічних ресурсів, необхідних для ефективної роботи у нових умовах.

Отже, дистанційна та змішана форми організації праці створюють нові умови професійної діяльності, що потребують від працівників високого рівня психологічної адаптації. Успішність цього процесу залежить від розвитку саморегуляції діяльності, мотивації до професійної діяльності, рівня організаційної підтримки та сформованості цифрових компетентностей. Важливим завданням сучасних організацій є створення умов, що сприяють психологічному благополуччю працівників та ефективній адаптації до нових форм організації праці.

Література

1. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 272 с.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник у 2 кн. Київ:

Академвидав, 2017. Кн. 1. 448 с.

3. Савчин М. В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2019. 296 с.
4. Карамушка Л. М. Психологія управління організаціями: навчальний посібник. Київ: Міленіум, 2018. 344 с.
5. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2020. 372 с.
6. Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Психологія організаційного розвитку: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 224 с.

Гондюк Ольга Петрівна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психосоматики та психології здоров'я
Ханецька Тетяна Іванівна

ЧИННИКИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ

Наразі в Україні спостерігається стійке зростання рівня психологічної культури населення та підвищення довіри до фахової допомоги, що зумовлює підвищений інтерес до питань психічного здоров'я та активніше звернення громадян по професійну психологічну допомогу. Разом з тим, активний ріст запитів до психолога виник також внаслідок повномасштабної війни, яка спричинила масові психотравмувальні переживання, зростання рівня тривожних, депресивних та посттравматичних розладів серед населення, а також ускладнення життєвих обставин значної частини громадян.

У цих умовах психологи-практики опинилися на передовій системи психологічної допомоги, надаючи підтримку особам, які пережили втрати, насильство, вимушене переміщення, бойовий стрес та інші кризові ситуації. Постійна взаємодія з емоційно насиченими, травматичними переживаннями клієнтів, високий рівень професійної відповідальності, обмежені ресурси для відновлення та тривала напруженість діяльності створюють значне психологічне навантаження на самих фахівців.

За таких обставин суттєво зростає ризик формування синдрому професійного вигорання у психологів-практиків, що проявляється емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням відчуття професійної ефективності. Водночас вигорання психологів негативно впливає не лише на їхнє психічне здоров'я та професійне благополуччя, але й на якість наданої психологічної допомоги, що набуває особливої ваги в умовах суспільної кризи.

Аналіз зарубіжних та вітчизняних досліджень продемонстрував, що проблема професійного вигорання давно в полі зору науковців: С. Джексон, К. Маслач, В. Суран, Х. Фрейденбергер, Г. Гнускіна, О. Грищук, Р. Дем'янчук, Л. Карамушка, М. Міценко, В. Орел, Т. Пономаренко, Л. Співак та інші.

Так, опрацювання наукових здобутків дає можливість зробити висновок, що «професійне вигорання – це негативний фізіологічний та емоційний стан особистості, який виникає у фахівця через стреси зумовлені професійною діяльністю» [3].

Згідно з підходом К. Маслач і С. Джексон [4], синдром професійного вигорання має виразно професійний характер і розглядається як результат тривалих професійних труднощів, а не як психічний синдром. Науковці виокремлюють трикомпонентну структуру цього феномену: **емоційне виснаження**, що проявляється у відчуттях сильної втоми, безпорадності, безнадійності, емоційної нестійкості та загального психоемоційного спустошення.; **деперсоналізація**, яка характеризується формуванням емоційної відстороненості, цинічного або формалізованого ставлення до клієнтів і знеособлення професійної взаємодії як захисної реакції на надмірне навантаження; **редукція особистих досягнень**, що виявляється у зниженні відчуття професійної компетентності, незадоволеності результатами власної діяльності та розвитку негативного ставлення до роботи, інших людей і самого себе.

А отже, психологи-практики, які мають професійне вигорання відчують сильне емоційне виснаження, що відображається у втраті інтересу до роботи та нових проектів, а також появою труднощів у спілкуванні з колегами і клієнтами та супроводжується проблемами зі здоров'ям (зниження імунітету, проблеми зі сном, нестача сил тощо).

Професійна діяльність психологів-практиків пов'язана з постійною емоційною залученістю, високою відповідальністю та необхідністю роботи зі складними життєвими ситуаціями клієнтів. На підставі цього можемо виокремити *об'єктивні та суб'єктивні причини професійного вигорання психологів-практиків* [1; 3]

- Об'єктивні причини зумовлені специфікою професійної діяльності та умовами праці. До них належать високий рівень емоційного навантаження,

інтенсивний графік роботи, велика кількість клієнтів, робота з психотравматичним досвідом, обмежені ресурси відновлення, недостатня професійна підтримка та тривала напруженість діяльності.

- Суб'єктивні причини пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями фахівця. Серед них виділяють високий рівень емпатії, перфекціонізм, підвищене почуття відповідальності, труднощі з емоційною саморегуляцією, низьку стресостійкість, а також недостатньо сформовані навички самодопомоги та професійного відновлення.

В умовах сучасної масової цифровізації значна частина психологів реалізує професійну діяльність у медіапросторі та форматі онлайн-консультування. Попри розширення можливостей доступу до клієнтів і професійної самореалізації, така форма роботи супроводжується низкою специфічних чинників, що підвищують ризик емоційного вигорання. У зв'язку з цим Т. Пономаренко [2] виокремила п'ять основних блоків *причин емоційного вигорання психолога в онлайн-просторі*:

- **Специфіка роботи психолога** – онлайн-формат передбачає тривалу емоційну залученість, високу концентрацію уваги та постійний контакт із проблемами клієнтів без чітких меж між професійним і особистим простором. Відсутність фізичної присутності клієнта ускладнює зчитування невербальних сигналів, що підвищує психоемоційне напруження фахівця.
- **Причини фізичного характеру** – тривала робота за комп'ютером спричиняє переважно, порушення зору, головний біль, напруження опорно-рухового апарату та загальне фізичне виснаження. Недостатня рухова активність і нерегламентований робочий час негативно впливають на загальний стан здоров'я психолога.
- **Технічна неграмотність** – недостатній рівень володіння цифровими інструментами, онлайн-платформами та програмним забезпеченням викликає тривожність, напруження та страх помилок під час роботи, що посилює емоційне виснаження та знижує впевненість у професійній діяльності.
- **Нестабільність доходу** – онлайн-практика часто характеризується нерегулярним потоком клієнтів, відсутністю фінансових гарантій і залежністю від зовнішніх чинників, що спричиняє постійне відчуття економічної невизначеності та хронічного стресу.
- **Відсутність знань маркетингу** – брак навичок самопросування, позиціонування в медіапросторі та роботи з цільовою аудиторією змушує психологів витратити значні емоційні та часові ресурси на залучення

клієнтів, що не завжди приносить очікувані результати і підсилює почуття професійної неефективності.

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що синдром професійного вигорання є актуальною та багатофакторною проблемою діяльності психологів-практиків. Зростання психологічної культури суспільства, наслідки війни в Україні та активне залучення психологів до роботи з кризовими і психотравматичними ситуаціями значно підвищують емоційне та професійне навантаження фахівців. Додатково, в умовах масової цифровізації та переходу до онлайн-форматів роботи, з'являються нові чинники ризику, пов'язані зі специфікою медіапростору, фізичним виснаженням, технічними труднощами, фінансовою нестабільністю та браком маркетингових знань.

Професійне вигорання психологів має як об'єктивні, так і суб'єктивні причини та проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію і зниження відчуття професійних досягнень, що негативно впливає не лише на психічне здоров'я фахівців, а й на якість психологічної допомоги. У зв'язку з цим актуальним є подальше вивчення психологічних особливостей феномену, а також розробка ефективних профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на збереження професійного благополуччя психологів-практиків.

Література

1. Мохнар Л. І. Психологічні чинники професійного вигорання психологів ДСНС України в умовах воєнного стану. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану: збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 жовтня 2025 року)* / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. С. 481 - 484.

2. Пономаренко Т. І. Професійне вигорання практичних психологів що працюють в онлайн просторі – стан проблеми, причини та психопрофілактика. *Психологічний часопис*. 2021. №7(3). С. 58 – 66.

3. Пономаренко Т. І., Лялько С. М. Психологічні особливості професійного вигорання викладачів ЗВО в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки Серія Психологія*. 2024. № 2(36). С. 786 – 799.

4. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 1998. №7, pp. 63–74

Коваленко Анна Юріївна,
асистент кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ

Психологічний клімат є однією з важливих характеристик спортивної команди, проте, на відміну від згуртованості, він відзначається меншою стабільністю та більшою змінністю. Цей показник відображає загальну атмосферу в колективі, емоційний стан команди та настрої її членів у певний період. Фактично психологічний клімат демонструє, у якому емоційному та моральному середовищі перебувають спортсмени під час спільної діяльності.

Психологічний клімат виступає важливим індикатором того, наскільки команда сформована як справжній колектив. Однак під час його оцінювання слід враховувати не лише емоційний стан спортсменів, а й систему моральних норм і цінностей, що панують у команді. Моральні правила, які діють у спортивній команді, зазвичай базуються на загальноприйнятих суспільних цінностях, однак у кожному колективі вони можуть набувати певних особливостей залежно від умов діяльності, традицій та специфіки команди. Сукупність цих норм визначає систему ціннісних орієнтацій спортсменів, рівень їх моральної вихованості та особливості емоційних реакцій [3].

Значну роль у формуванні психологічного клімату відіграє система міжособистісних відносин, що виникають між спортсменами в процесі тренувань, змагань та спілкування. Характер цих відносин безпосередньо пов'язаний із рівнем розвитку команди як колективу. Чим вищий рівень взаєморозуміння, довіри та взаємопідтримки між членами команди, тим сприятливішим є психологічний клімат [1, 3].

Важливим чинником ефективної взаємодії у спортивній команді є сумісність її членів. Вона розглядається на трьох основних рівнях: соціальному, психологічному та психофізіологічному. Соціальна сумісність передбачає спільність поглядів на соціальні норми, правила поведінки та вимоги, а також єдність цілей, мотивів і потреб.

Не менш важливою є психологічна сумісність, від якої значною мірою залежить результативність діяльності команди. Спортивна діяльність передбачає постійну взаємодію між її учасниками, тому здатність спортсменів ефективно співпрацювати має велике значення. Психологічна сумісність визначається оптимальним поєднанням індивідуальних рис характеру, особливостей мислення, пам'яті, уваги, інтелектуального розвитку, емоційної стабільності, рівня тривожності, а також таких характеристик, як екстраверсія або інтраверсія.

Психофізіологічна сумісність стосується узгодженості психічних реакцій і фізичних можливостей членів команди. Вона проявляється у схожому темпі виконання рухів, синхронності дій, подібності типологічних особливостей нервової системи, таких як рівень збудливості, рухливість або сила нервових процесів. Міжособистісна сумісність також відіграє важливу роль у командній

діяльності. Вона проявляється у взаємному прийнятті партнерів по спілкуванню та спільній діяльності, що ґрунтується на подібності або взаємному доповненні їх індивідуальних характеристик – мотивів, інтересів, установок, темпераменту та рис характеру. Групова сумісність є важливим показником згуртованості команди. Вона проявляється в узгодженості дій спортсменів у процесі спільної діяльності та є результатом сформованих позитивних взаємин між членами колективу. Для досягнення високих результатів у спорті важливою є також спрацьованість команди, яка формується в процесі тривалої взаємодії її учасників [1, 2].

Отже, психологічний клімат спортивної команди є важливим фактором її ефективного функціонування та досягнення високих результатів. Він формується під впливом моральних норм, системи цінностей, характеру міжособистісних відносин і рівня сумісності між членами команди. Гармонійне поєднання соціальної, психологічної та психофізіологічної сумісності сприяє створенню сприятливої атмосфери в колективі, підвищує рівень взаєморозуміння та забезпечує успішну спільну діяльність спортсменів

Література

1.Алексюк А. М. Освітні технології навчання в сучасній вищій школі України: деякі питання теорії і практики (педагогічні та соціально-педагогічні аспекти). Суспільствознавчі науки та відродження нації : зб. наук. пр. Луцьк : КАД. 2007. С. 107–111

2.Воробйов М.І., Бринзак С.С. Психологічна сумісність та методика її дослідження. ТМФВС. Київ: НУФВСУ, 2008. № 1. С. 86-90.

3.Гуменюк Н. П. Психологія фізичного виховання і спорту Київ : Вища шк., 1995. 311 с.

Лисенко Дар'я Сергіївна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського національного аграрного університету

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету
Хомчук Олена Павлівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ

Самоефективність – це впевненість людини у власній здатності організувати й здійснювати дії, необхідні для керування можливими життєвими ситуаціями. Вона означає переконання особистості в тому, що вона може виконувати поведінку, потрібну для досягнення конкретних результатів, впливати на події, реалізовувати завдання та досягати поставлених цілей. Уявлення людини про власну самоефективність визначають, яку стратегію дій вона обере, скільки зусиль докладатиме, а також як довго зможе протистояти труднощам і невдачам [2,3].

Самоефективність вважається одним із ключових чинників успішності в різних сферах життя. Це базове переконання лежить в основі людського натхнення, мотивації, результативності діяльності та емоційного благополуччя. Якщо людина не впевнена, що її дії здатні привести до бажаного результату, вона не відчуватиме стимулу діяти та наполегливо долати труднощі. Незалежно від інших мотивуючих чинників, вони ґрунтуються на фундаментальній вірі в те, що людина здатна впливати на зміни власними діями. Це переконання проявляється через вплив на когнітивні, мотиваційні й емоційні процеси, а також на процес прийняття рішень [1].

А. Бандура зазначав, що існує багато форм прояву самоефективності, які змінюються залежно від виду діяльності, рівня складності завдань і конкретних обставин. Він виокремлював загальну, специфічну, індивідуальну та колективну самоефективність і наголошував, що спільна віра людей у здатність діяти ефективно задля досягнення бажаних результатів є важливим елементом колективної волі [2]. Дж. Маддукс запропонував розглядати це явище у двох вимірах – діяльнісному та соціальному, що привело до появи понять «діяльнісна самоефективність» і «соціальна самоефективність» [4]. К. Черніс також увів поняття «професійна самоефективність», визначивши її як переконання людини у власній здатності успішно виконувати свої професійні ролі [3].

Самоефективність суттєво впливає на те, як люди ставляться до цілей, завдань і життєвих викликів. Особи з високим рівнем самоефективності зазвичай сприймають складні проблеми як завдання, які необхідно вирішити; виявляють глибший інтерес до діяльності, якою займаються; формують сильніше відчуття залученості та відданості власним інтересам; а також швидше відновлюються після розчарувань і невдач. Натомість люди з низьким рівнем самоефективності часто уникають складних завдань; можуть вважати, що важкі ситуації не піддаються їхньому контролю або перевищують їхні можливості; частіше зосереджуються на негативних наслідках чи власних невдачах; а також швидко втрачають упевненість у собі та віру у власні здібності [5].

Таким чином, самоефективність - це віра людини у власну здатність досягати результатів і впливати на події через свої дії. Вона визначає рівень мотивації, наполегливість і спосіб реагування на труднощі. Висока самоефективність сприяє активності, інтересу до діяльності та стійкості до невдач, тоді як низька призводить до уникнення складних завдань, сумнівів у собі та швидкої втрати впевненості.

Література

1. Гальцева Т. О. Види самоефективності особистості : їх характеристика та дослідження. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 4. С. 110-114.
2. Bandura, A. An agentic perspective on positive psychology. Positive psychology: Exploring the best in people /ed by S. J. Lopez. Westport, 2008. P. 167-196.
3. Cherniss C. Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. Professional burnout: Recent developments in theory and research / ed. by C. Cherniss. Philadelphia, 1993. P.135-149.
4. Maddux J. E., Meier L. J. Self-efficacy and depression. In Self-Efficacy, adaptation, and adjustment / ed. by J. E. Maddux. Boston, 1995. P. 143-169.
5. Measuring self-efficacy with scale and questionnaires. URL: <https://positivepsychology.com/self-efficacy-scales/> (дата звернення: 13.02.2026).

Михальчук Дарина Юріївна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського національного аграрного університету

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету
Хомчук Олена Павлівна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ КОЛЕКТИВУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Соціально-психологічний клімат – це якісна характеристика міжособистісних взаємин у групі, що проявляється як сукупність психологічних умов, які можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективній спільній діяльності та гармонійному розвитку особистості в колективі. Він відображає домінуючий у групі стійкий психологічний настрій її членів, що проявляється в різних видах їхньої спільної діяльності [3].

Соціально-психологічний клімат також розглядається як явище, що характеризує рівень комфортності існування людини в умовах спільної діяльності та групової взаємодії. Якщо відчуття комфортності пов'язане з індивідуальною оцінкою умов перебування в колективі, то самі ці умови визначаються як груповий «клімат», тобто особливий стан соціально-психологічних умов, які сформувалися в групі. У цьому узагальненому твердженні важливим є підкреслення рефлексивного характеру впливу соціально-психологічних умов, що виникають у процесі спільної діяльності та міжособистісної взаємодії. Усвідомлення людиною рівня комфортності перебування в певному колективі пов'язане з явищами соціальної фасилітації та інгібіції: у першому випадку присутність інших людей сприяє підвищенню ефективності діяльності, а в другому – може негативно впливати на поведінку та результати роботи індивіда. На думку дослідників, саме фасилітація та інгібіція виступають несвідомими складниками соціально-психологічного клімату [2].

Згуртований і працездатний трудовий колектив на підприємстві формується не миттєво – це результат тривалого процесу становлення та розвитку. Важливу роль у цьому відіграє створення сприятливого соціально-психологічного клімату, який є важливою передумовою підвищення продуктивності праці, задоволеності працівників своєю діяльністю та робочим середовищем. У сучасних умовах спостерігається стійкий інтерес науковців і керівників-практиків до впливу психологічного настрою працівників на ефективність функціонування трудового колективу. Позитивний соціально-психологічний клімат сприяє підвищенню працездатності членів колективу, взаємній підтримці в досягненні спільних цілей, а також зміцненню згуртованості працівників. Спільне досягнення поставлених завдань забезпечує високі результати діяльності та підвищує загальну ефективність роботи підприємства. Водночас соціально-психологічний клімат виступає показником рівня соціального розвитку колективу та його психологічного потенціалу, що дає можливість більш повно реалізувати можливості працівників. Це пов'язано з посиленням ролі соціальних факторів у структурі виробництва та з удосконаленням організації й умов праці [3].

Сприятлива атмосфера в колективі не лише позитивно впливає на результати діяльності групи, а й сприяє особистісному розвитку людини, розкриттю її потенціалу та формуванню нових можливостей. Ефективність спільної діяльності значною мірою залежить від того, наскільки повно реалізуються як індивідуальні, так і групові ресурси [1].

Отже, соціально-психологічний клімат є важливим чинником ефективного функціонування будь-якого колективу. Він визначає рівень

взаєморозуміння, підтримки та психологічного комфорту між його членами, що безпосередньо впливає на продуктивність праці, згуртованість групи та можливості особистісного розвитку працівників. Формування позитивного соціально-психологічного клімату є необхідною умовою успішної діяльності організації та досягнення високих результатів у спільній роботі

Література

1. Пачковський Ю.Ф. Психологія підприємництва: навч. посібник для студентів вищих навч. Закладів Київ: Каравела, 2006. 408 с.

2. Хоронжий А.Г. Соціальне управління: навчальний посібник. Львів: Магнолія 2006, 2010. 290 с.

3. Яцура В.В., Жук О.П. Менеджмент: навч. посіб. Львів: Вид. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 444 с.

Рашков Андрій Георгійович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

Співак Любов Миколаївна

докторка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах сьогодення професійне вигорання виступає поширеним дисфункційним особистісним явищем, яке найбільше проявляється серед представників професій, пов'язаних із роботою з людьми. Це зумовлено постійними надмірними вимогами ділового середовища до ресурсів, здібностей, особистісних якостей та професійної компетентності фахівців. Під впливом тривалого психологічного навантаження особистість не лише регресує у своєму професійному розвитку, але й втрачає мотивацію та здатність ефективно залучатися до продуктивної діяльності у групі, організації та міжособистісних взаємостосунках.

Проблема професійного вигорання в психології набула значної актуальності у другій половині ХХ століття. Уперше цей феномен був описаний американським психопатологом Х. Фройденбергером під час дослідження працівників, які переживали поступове емоційне виснаження, зниження внутрішньої мотивації, сумлінності та працездатності [5].

Професійне вигорання виникає внаслідок тривалого фізичного та емоційного напруження на робочому місці і проявляється втому, зниженням мотивації та інтересу до професійної діяльності. До симптомів вигорання належать відчуття безсилля, роздратування та безпорадності. Водночас емоційне вигорання може розвиватися не лише під впливом професійної діяльності, а й через особистісні проблеми, соціальні труднощі та інші життєві обставини. Незалежно від джерела, ці стани характеризуються виснаженням та втратою зацікавленості до діяльності, що раніше приносила задоволення.

Ознаки професійного вигорання включають фізичну та психічну втому, зниження енергетичного ресурсу, психологічне відчуження від роботи, негативне ставлення до професійних обов'язків і зменшення ефективності у виконанні професійних завдань. Поняття «синдром вигорання» використовується виключно в професійному контексті.

У трифакторній моделі С. Джексона та К. Маслач виникнення вигорання пояснюється через три ключові компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття особистих досягнень. Автори розглядають вигорання як тривимірний конструкт, де емоційне виснаження пов'язане з фізичним і психічним виснаженням, а деперсоналізація проявляється у зниженні самооцінки та відчуття професійних успіхів. [3].

Особливо актуальною є проблема професійного вигорання серед військовослужбовців, оскільки військова служба пов'язана з екстремальними умовами, високим рівнем стресу та ризиком для життя. Унаслідок цього розвивається синдром професійного вигорання, що проявляється емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистісних досягнень. Дані зміни негативно впливають на психічне здоров'я військовослужбовців, зменшують ефективність їх професійної діяльності та боєздатність підрозділів.

З початком повномасштабної російської агресії проти України, проблема професійного вигорання серед українських військовослужбовців значно загострилася. Тривале перебування у зоні бойових дій, постійна загроза життю, втрата побратимів та високий рівень психологічного навантаження сприяють швидкому розвитку синдрому професійного вигорання навіть у досвідчених військових, що негативно впливає на їхній психічний стан та знижує боєздатність підрозділів.

Військові зазнають впливу численних фізіологічних, біохімічних, соціально-психологічних та інших факторів, які формують негативні психічні стани. Це підвищує психологічне навантаження, супроводжується сильними емоційними переживаннями і стресом та іноді зменшує готовність до виконання службових обов'язків. Емоційне вигорання також проявляється у

військовослужбовців тилових частин, які морально та психологічно налаштовані на службу у бойових підрозділах [1].

Як зазначають О. Кожедуб та А. Литвинова, синдром емоційного вигорання у військових, що брали участь у бойових діях, є комплексним явищем, яке включає різноманітні негативні емоції, спричинені тривалими інтенсивними міжособистісними взаємодіями та складними ситуаціями. Він може виступати як несвідомий захисний механізм, що обмежує або пригнічує емоційну реакцію на психологічні травми [4].

Професійне вигорання у військовослужбовців розглядається як динамічний процес, що розвивається відповідно до механізмів стресу та проходить три основні стадії. Перша стадія – нервово напруження, яке виникає внаслідок хронічно несприятливої психоемоційної атмосфери, нестабільних умов служби, складнощів у взаємодії з оточенням, підвищеної відповідальності за виконання професійних обов'язків та збереження психічного стану, життя і здоров'я побратимів. Друга стадія – опір, під час якої військовослужбовець намагається ізолюватися від зовнішніх впливів і неприємних вражень. Третя стадія – виснаження, що проявляється в зниженні психічних ресурсів, падінні психоемоційного тону та неефективності захисних механізмів [5].

Серед українських військовослужбовців дедалі частіше спостерігається професійне вигорання, яке проявляється емоційним виснаженням, втратою мотивації, апатією та відчуттям безсилля. Ці симптоми негативно впливають на психічне здоров'я захисників і знижують боєздатність підрозділів. Проблема стає особливо актуальною в умовах війни, коли психологічна стійкість і готовність кожного військового безпосередньо впливають на безпеку країни та її громадян.

Однією з головних причин виникнення вигорання є тривалий стрес під час бойових дій і високі фізичні та психологічні навантаження. Постійне перебування у зоні бойових дій, щоденна загроза життю та необхідність підтримувати бойову готовність виснажують нервову систему навіть у витривалих і загартованих воїнів. Безперервна мобілізація всіх ресурсів організму призводить до розвитку хронічної втоми та стресу. Додатковими чинниками є обмежений відпочинок і неможливість повноцінного відновлення сил у бойовій обстановці, що сприяє накопиченню стресу та емоційному виснаженню. Військовослужбовці часто відчують безсилля перед жорстокими обставинами війни, коли вони змушені реагувати на події та виконувати накази, не маючи змоги впливати на ситуацію. Значний психологічний вплив має також втрата побратимів та близьких людей: переживання горя, шок від раптової смерті товаришів, почуття провини за тих, кого не вдалося врятувати, призводять до емоційного виснаження та

погіршення психічного стану. Серед найпоширеніших проявів вигорання виділяють емоційне та фізичне виснаження, що проявляється постійним відчуттям нестачі сил, швидкою стомлюваністю, зниженням працездатності та погіршенням фізичної форми. На емоційному рівні це супроводжується браком енергії, ентузіазму та відчуттям важкості виконання будь-яких завдань.

Апатія та байдужість є ще одними характерними проявами професійного вигорання. Через тривалий стрес військові втрачають інтерес до життя, відчують відсутність сенсу та радості від повсякденних справ. Світ сприймається ними як сірий і безбарвний, що зменшує позитивні емоційні переживання. Вигорання часто супроводжується підвищеною дратівливістю та необґрунтованою агресією. Хронічне перевтомлення нервової системи знижує стійкість до стресових чинників, що проявляється у частих спалахах гніву, конфліктах та образах у взаємодії з оточенням [2].

Порушення сну є ще однією ознакою вигорання. Хронічні стреси та перенапруження ускладнюють засинання та підтримання якісного глибокого сну, що спричиняє подальше фізичне та емоційне виснаження.

Одним із найнебезпечніших наслідків професійного вигорання у військовослужбовців є підвищений ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Тривалий бойовий стрес на фоні психоемоційного та фізичного виснаження значно збільшує ймовірність виникнення ПТСР, який проявляється нав'язливими спогадами, кошмарами, підвищеною тривожністю та униканням травмуючих ситуацій. Це суттєво погіршує якість життя ветерана та його адаптацію в цивільному середовищі.

Поширеним наслідком вигорання є також зловживання алкоголем або психоактивними речовинами, що розглядається як спосіб уникнення болючих емоцій та тимчасового полегшення психологічного стану. Проте така поведінка лише погіршує ситуацію та спричиняє додаткову шкоду фізичному та психічному здоров'ю.

Професійне вигорання сприяє розвитку різних соматичних захворювань через постійний стрес і виснаження організму (розлади шлунково-кишкового тракту, серцево-судинні захворювання, безсоння, головні болі та інші фізіологічні порушення). На професійному рівні наслідком вигорання є деформація особистості, зниження професійної придатності, цинічне ставлення до обов'язків і взаємодії з людьми. Воно також негативно впливає на особисте життя військовослужбовців, призводячи до конфліктів, психологічного відчуження та руйнування стосунків із близькими.

Отже, професійне та емоційне вигорання у військовослужбовців є комплексним психофізіологічним явищем, що розвивається під впливом тривалого стресу, високих навантажень і втрат у бойовій обстановці. Воно

проявляється емоційним та фізичним виснаженням, апатією, зниженням мотивації та концентрації, а також може призводити до психічних і соматичних порушень, включно з підвищеним ризиком ПТСР. Своєчасне розпізнавання симптомів професійного вигорання та надання комплексної психологічної допомоги є необхідними для запобігання розвитку повного синдрому вигорання і збереження боєздатності українських військовослужбовців у умовах війни.

Література

1. Волинець Н. В., Шевчук І. В. Професійне та емоційне вигорання військовослужбовців державної прикордонної служби України в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 12(40). С. 1509-1523.
2. Деренько В., Дмитрів В., Пасічняк Л. Психологічні аспекти професійного вигорання військовослужбовців. *Освітні обрії*. 2023. № 2 (57). С. 55 – 58.
3. Пузирьов Є. В., Лаптев І. М. Психологічні особливості професійного вигорання фахівців в умовах війни в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. № 3 (75). С. 185-189.
4. Синдром вигорання у військовослужбовців: етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика: практичний посібник / Авт.-упоряд. Р. Тараненко, Ю. Титаренко. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2024. 75 с.
5. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія / за наук. ред. А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

Рябченко Юлія Миколаївна,

здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського національного аграрного університету

Могечук Людмила Юріївна,

здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського національного аграрного університету

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету

Хомчук Олена Павлівна

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ
ЗМІН**

Актуальність вивчення проблем стресу та стресостійкості в умовах сучасного суспільства зумовлена суспільною необхідністю, пов'язаною із соціальним, економічним, політичним і практичним значенням підтримання належного рівня стресостійкості особистості в умовах сьогодення. Теоретичні та практичні аспекти формування цієї якості тісно пов'язані з переходом до інформаційного суспільства, швидким розвитком науки і техніки, посиленням конкуренції та зростанням вимог до професійної діяльності [2].

Поняття «стресостійкість» безпосередньо пов'язане з поняттям «стрес». Одним із перших науковців, які досліджували феномен стресу, був ендокринолог Ганс Сельє. На початку ХХ століття він започаткував системне наукове вивчення цього явища, описав фізіологічну природу стресу та намагався сформуванати власну концепцію подолання його впливу. У своїй праці «Стрес без дистресу» Г. Сельє трактував стрес як фізіологічну реакцію організму на дію фізичних, хімічних і біологічних чинників [3].

Узагальнивши результати власних досліджень, учений дійшов висновку, що стресова реакція розгортається у три основні стадії, які він об'єднав у поняття загального адаптаційного синдрому. Перша стадія виникає під час початкового впливу стресора і називається стадією тривоги. Для неї характерне зниження опірності організму, а також порушення окремих соматичних і вегетативних функцій. Після цього організм активізує внутрішні ресурси та запускає механізми саморегуляції захисних процесів. Якщо ці реакції є ефективними, стан тривоги поступово зменшується, а функціонування організму повертається до нормального рівня. Більшість стресових ситуацій долається саме на цій стадії, тому такі короткочасні прояви називають гострими стресовими реакціями.

Друга стадія (стадія резистентності або опору) виникає за умов тривалішого впливу стресора, коли організму необхідно підтримувати захисні механізми протягом певного часу. У цей період відбувається відносно врівноважене використання адаптаційних ресурсів на фоні напруженої роботи функціональних систем, що забезпечує пристосування до вимог зовнішнього середовища.

Третя стадія (стадія виснаження) формується внаслідок порушення регуляторних механізмів адаптації при надмірно інтенсивному та тривалому впливі стресових чинників. У цей період адаптаційні ресурси організму різко зменшуються, знижується рівень його опірності, що може призводити не лише до функціональних порушень, але й до структурних і морфологічних змін [1,3].

Зазначені три стадії розвитку стресу можуть тривати досить довго, а інтенсивність реакцій людини залежить не лише від характеристик стресора, а й від того, яке особистісне значення він має для індивіда.

Результати дослідження рівня стресостійкості були отримані на основі аналізу двох вибірок: перша група – працівники, які працюють безпосередньо на робочому місці (36 осіб), друга група – співробітники, які виконують свої обов'язки повністю або частково дистанційно (15 осіб). Дослідження показало, що в обох групах переважає середній рівень стресостійкості: 58,33% у першій групі та 53,33% у другій. Високий рівень стресостійкості був зафіксований у 22,22% працівників, які працюють офлайн, та у 13,33% тих, хто працює дистанційно. Натомість низький рівень виявився більш поширеним у другій групі (33,34%), тоді як у першій він становить 19,45%.

Працівники з високим рівнем стресостійкості здатні ефективно діяти навіть у складних і напружених умовах, зберігаючи контроль над емоціями та поведінкою. Вони швидко адаптуються до змін у робочому середовищі, оперативно реагують на непередбачувані ситуації та знаходять оптимальні рішення у критичних умовах.

Співробітники із середнім рівнем стресостійкості характеризуються помірною здатністю до адаптації до стресових чинників. Вони здатні продуктивно працювати у звичних і передбачуваних умовах, однак у разі різких змін або сильного стресового навантаження їхня ефективність може тимчасово знижуватися.

Низький рівень стресостійкості у персоналу проявляється у слабкій здатності до адаптації, підвищеній чутливості до стресових факторів і частих емоційних реакціях, які можуть негативно впливати на професійну діяльність та знижувати рівень продуктивності.

Таким чином, стресостійкість є важливою психологічною характеристикою, що забезпечує ефективне функціонування людини в умовах підвищеного навантаження та змінного середовища. Результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня стресостійкості серед працівників, однак виявлена більша частка низького рівня у дистанційних працівників підкреслює необхідність розроблення заходів для підтримки та розвитку стресостійкості персоналу

Література

1. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / за ред. акад. С. Максименка. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць*. Київ: Логос, 2007. Т.7. № 10. С. 178-183.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Selye H. *Stress Without Distress*. Philadelphia: J. B. Lippincott, 1974. 17 p.

Савельєв Сергій Миколайович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Хомчук Олена Павлівна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ

Професійне вигорання – це стан емоційного, психічного та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу та надмірного навантаження у професійній діяльності. Воно проявляється у втраті інтересу до роботи, зниженні мотивації, відчутті втоми, байдужості та зменшенні професійної ефективності. Часто супроводжується негативним ставленням до власних обов'язків, колег або клієнтів, а також відчуттям безсилля й незадоволеності результатами праці. Професійне вигорання найчастіше виникає у сферах, пов'язаних із постійною взаємодією з людьми, де необхідна висока емоційна залученість і відповідальність [3].

Професійне вигорання психологів має низку специфічних особливостей, пов'язаних із характером їхньої роботи. Фахівці постійно взаємодіють із людьми, які переживають стрес, травми, втрати або інші складні життєві ситуації, тому змушені регулярно емоційно включатися в переживання клієнтів [4]. Тривале співпереживання може призводити до емоційного виснаження, зниження емпатії та появи відчуття внутрішньої спустошеності. Однією з ознак є також деперсоналізація – психолог починає дистанціюватися від клієнтів, сприймаючи їхні проблеми більш формально. Водночас може з'являтися відчуття зниження професійної ефективності, сумніви у власній компетентності та мотивації до роботи. Ризик вигорання посилюється через високу відповідальність за психічний стан клієнтів, етичні обмеження та необхідність постійного самоконтролю емоцій. Без регулярної супервізії, відпочинку та професійної підтримки ці чинники можуть накопичуватися і призводити до тривалого психологічного виснаження. [1, 2].

Для виявлення інтенсивності компонентів професійного вигорання було використано методику «Визначення психічного вигорання» А. А. Рукавішнікової. Виявлено, що високий рівень психічного вигорання притаманний 30% психологів, що свідчить про перевагу в цих респондентів, втрату мотивації та задоволення від діяльності, емоційне виснаження та роздратування. Досліджувані з середнім рівнем психічного вигорання, які складають 25%, характеризуються відчуттям незадоволеності, емоційною

нестабільністю, в ситуаціях привабливих завдань мотивація підвищується, за нецікавої, рутинної роботи працездатність знижується, з'являється байдужість. 45% респондентів мають низький рівень індексу професійного вигорання, отже, в них не виявлено ознак психологічного виснаження чи напруги, пов'язаних з професійною діяльністю.

Отже, професійне вигорання психологів є поширеною проблемою, зумовленою емоційною напруженістю роботи. Результати дослідження показали різний рівень його прояву серед фахівців, що підкреслює важливість своєчасної профілактики, супервізії та підтримки для збереження професійного благополуччя.

Література

3. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2005. Вип. 22-23. С. 47-50.

4. Зайчикова Т. В. Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» та особистісними факторами. Наук. зап. К., 2005. Вип. 26. Т. 2. С. 107-114.

5. Карамушка Л. М. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, О. С. Ковальчук, Г. Л. Федосова, О. Ф. Філатова, О. А. Філь. Київ: Міленіум, 2004. 24 с.

6. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ, 2006. 365 с.

Страту Єлизавета Андріївна,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського національного аграрного університету

Морозов Євгеній Сергійович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського національного аграрного університету

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
ст.викладач кафедри психології та здоров'я людини
Шевченко Антоніна Михайлівна

РОЗВИТОК ЗГУРТОВАНОСТІ ТРУДОВОГО КОЛЕКТИВУ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАЦІ

У сучасних умовах розвитку організацій значної актуальності набуває проблема підвищення ефективності професійної діяльності працівників. Одним із важливих психологічних чинників результативності праці є рівень згуртованості трудового колективу, що забезпечує узгодженість дій працівників, сприяє формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату та підвищує ефективність міжособистісної взаємодії у професійній діяльності.

Проблематика згуртованості колективу активно досліджується у вітчизняній психологічній науці. Зокрема, у працях Л. Карамушки зазначається, що ефективність функціонування організації значною мірою залежить від характеру взаємин між її членами, рівня довіри та готовності працівників до співпраці [3]. Згуртованість колективу розглядається як інтегративна характеристика групи, що відображає ступінь єдності її членів, спільність цілей, цінностей та норм поведінки.

На думку С. Максименка, міжособистісна взаємодія у колективі є важливим чинником розвитку особистості та ефективності спільної діяльності. У згуртованому колективі формується атмосфера підтримки, взаємної відповідальності та довіри, що сприяє підвищенню мотивації працівників та їхньої професійної активності [5].

Важливим аспектом формування згуртованості трудового колективу є створення сприятливого соціально-психологічного клімату. Як зазначає Н. Гришина, позитивний психологічний клімат у групі сприяє ефективній комунікації, зниженню конфліктності та підвищенню задоволеності професійною діяльністю [2]. У таких умовах працівники більш активно взаємодіють між собою, що позитивно впливає на результати спільної діяльності.

Одним із ефективних засобів розвитку згуртованості трудового колективу є використання тренінгових технологій. Тренінг у психологічній практиці розглядається як спеціально організована форма групової роботи, спрямована на розвиток особистісних і професійних якостей учасників, удосконалення комунікативних умінь та формування навичок ефективної взаємодії [1].

Тренінгові технології дозволяють створити безпечний простір для відкритого спілкування, обміну досвідом та формування нових моделей поведінки у професійній діяльності. У процесі тренінгової роботи використовуються різноманітні інтерактивні методи: групові дискусії, рольові ігри, вправи на розвиток довіри, командні завдання, аналіз ситуацій та рефлексивні вправи.

Особливе значення для розвитку згуртованості трудового колективу мають тренінги командоутворення, спрямовані на формування взаєморозуміння між працівниками, розвиток довіри та готовності до співпраці. Як зазначає Т. Титаренко, групова взаємодія у процесі тренінгу сприяє усвідомленню учасниками власної ролі у колективі, розвитку емпатії та підвищенню відповідальності за результати спільної діяльності [6].

Проведення психологічних тренінгів сприяє також розвитку комунікативної компетентності працівників, що є важливою передумовою ефективної взаємодії у колективі. Розвинені комунікативні навички допомагають працівникам конструктивно вирішувати конфлікти, ефективно обмінюватися інформацією та координувати спільні дії [4].

Досвід використання тренінгових технологій у діяльності організацій свідчить про їхню високу ефективність у формуванні згуртованості колективу. Участь працівників у тренінгах сприяє покращенню взаєморозуміння між членами групи, формуванню атмосфери довіри та підтримки, що позитивно впливає на продуктивність праці та загальну ефективність діяльності організації.

Отже, розвиток згуртованості трудового колективу є важливим психологічним ресурсом підвищення ефективності професійної діяльності працівників. Використання тренінгових технологій дозволяє цілеспрямовано формувати позитивні міжособистісні взаємини, розвивати комунікативні навички та підвищувати рівень довіри між членами колективу.

Таким чином, впровадження тренінгових програм у систему управління персоналом організації є ефективним засобом розвитку згуртованості трудового колективу та оптимізації соціально-психологічного клімату. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення комплексних програм психологічного тренінгу, спрямованих на розвиток командної взаємодії та підвищення ефективності професійної діяльності працівників.

Література

1. Бондарчук О. І. Соціально-психологічний тренінг розвитку професійної компетентності керівників. Київ : Науковий світ, 2006. 256 с.
2. Гришина Н. В. Психологія конфлікту. Київ : Либідь, 2012. 336 с.
3. Карамушка Л. М. Психологія управління. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
4. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 688 с.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2015. 272 с.
6. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2013. 372 с

Хоменко Анастасія Валентинівна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського національного аграрного університету

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
ст.викладач кафедри психології та здоров'я людини
Шевченко Антоніна Михайлівна

ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

У сучасному світі питання професійного вигорання працівників різних галузей стає дедалі актуальнішим. Особливу увагу варто приділити вивченню цього явища в освітній сфері, адже робота педагогів пов'язана з великою відповідальністю, значним емоційним навантаженням та безперервною взаємодією з людьми. Ці чинники створюють сприятливі умови для виникнення професійного стресу, який за тривалої дії може призвести до розвитку синдрому професійного вигорання [2].

Феномен професійного вигорання є темою активних досліджень у сучасній психологічній науці. Суттєвий внесок у вивчення цього явища зробили такі вчені, як К. Маслач, М. Лейтер, С. Джексон, В. Шауфелі, А.Баккер та інші зарубіжні дослідники. В українській психології питання професійного вигорання вивчали Л. Карамушка, Л. Орбан-Лембрик, І. Галецька та інші вітчизняні науковці.

У сучасній психології професійне вигорання визначається як комплексний психоемоційний стан, що формується внаслідок тривалого впливу стресових чинників, пов'язаних з трудовою діяльністю. Одним із загальноновизнаних підходів є концепція, розроблена К. Маслач та С. Джексон, яка виділяє три ключові елементи синдрому професійного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень [5].

Емоційне вигорання виявляється у постійній втомі, втраті енергії та зниженні емоційної чутливості. Це стан психічного перевантаження, що є наслідком тривалого перебування у напружених умовах професійної діяльності. Деперсоналізація характеризується розвитком відстороненого, байдужого або навіть цинічного ставлення до людей, з якими пов'язана робота. У освітній сфері це може проявлятися як зменшення співчуття та формальний підхід до учнів або колег. Знецінення власних здобутків виражається у падінні професійної самооцінки, відчутті неефективності своєї праці та втраті задоволення від неї [3].

Специфіка професійної діяльності педагогічних працівників обумовлює

виникнення професійного стресу. Професія педагога передбачає безперервну міжособистісну комунікацію, потребу в самоконтролі емоцій, відповідальність за результати навчального та виховного процесу, а також вирішення непростих педагогічних завдань. За таких умов виникає значне психологічне та емоційне напруження, яке за тривалого впливу здатне призвести до поступового виснаження психічних резервів особистості.

Організаційне середовище та умови праці відіграють значну роль у розвитку професійного вигорання. До цих факторів належать особливості управління в установі, розподіл службових обов'язків, ступінь соціальної підтримки з боку адміністрації та колективу, а також можливості для професійного зростання. Дослідження свідчать, що несприятливі організаційні умови здатні істотно посилювати рівень робочого стресу та провокувати виникнення синдрому вигорання [1].

Дослідники виокремлюють ключові організаційні чинники, які можуть спричиняти професійне вигорання у викладачів та вчителів. До них належать надмірне робоче навантаження, брак часу для виконання службових обов'язків, обмежені можливості для кар'єрного розвитку, недостатня підтримка з боку оточення та конфліктні ситуації в колективі. Також значущим аспектом є розбіжність між сподіваннями працівника щодо його трудової діяльності та фактичними умовами її здійснення. Якщо така невідповідність зберігається тривалий час, у людини може виникнути відчуття незадоволеності своєю роботою, що згодом веде до емоційного спустошення [4].

При цьому фахівці зазначають, що формування сприятливих умов у організації може суттєво зменшити ймовірність професійного вигорання. Позитивна атмосфера в колективі, допомога та розуміння з боку керівництва, можливості для професійного зростання та рівномірний розподіл робочих обов'язків сприяють підвищенню задоволення від роботи та підтриманню психологічного добробуту освітян.

Отже, аналіз наукових джерел показує, що професійне вигорання у педагогічних працівників є комплексним багатофакторним явищем, яке формується під впливом поєднання організаційних та особистісних чинників. Вивчення організаційних умов професійної діяльності педагогів є значущим напрямом психологічних досліджень, оскільки дозволяє ідентифікувати фактори ризику виникнення професійного вигорання та розробити дієві заходи з його профілактики. Створення сприятливих умов праці, підтримка професійного розвитку педагогів та формування позитивного психологічного мікроклімату в колективі сприяє зменшенню професійного стресу та збереженню психологічного добробуту педагогічних працівників.

Література

1. Карамушка Л.М., Снігур, Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій. Монографія. 2024. 189 с.

2. Кресан О.Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. 2025. С. 6–11.

3. Пахомов І.В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти. 2024. 114 с..

4. Жабченко О. Організаційні чинники професійного вигорання державних службовців. 2024. 62 с.

5. Maslach, Christina, Leiter, Michael P. Burnout: The Cost of Caring. Cambridge: Malor Books, 2016. 220 p.

Шарова Каріна Володимирівна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського національного аграрного університету

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету
Хомчук Олена Павлівна

МЕТОДИ ПІДТРИМКИ КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ

Ефективність командної взаємодії визначається рівнем згуртованості учасників у процесі досягнення спільної мети. Команда істотно відрізняється від звичайної робочої групи, головним завданням якої є обмін інформацією між її членами та прийняття рішень, що допомагають кожному працівникові реалізувати власні індивідуальні цілі. У справді ефективній команді учасники не лише передають один одному інформацію, а й несуть колективну відповідальність за результати спільної діяльності. Завдяки синергетичному ефекту така взаємодія дає змогу досягати значно кращих результатів, ніж це було б можливим у разі індивідуальної роботи. Згідно з моделлю Пітера Хоукінса, яка вважається однією з найбільш системних серед сучасних підходів, ключові командні компетенції поділяються на п'ять основних секторів: відносини та комунікації; навчання; призначення й мотивація; внутрішні процеси; а також зовнішні процеси та середовище [1].

Формування ефективної команди є складним процесом, що потребує високого рівня управлінських навичок на професійному, рольовому та функціональному рівнях. Підбір фахівців відповідної кваліфікації, які водночас готові продуктивно співпрацювати між собою, є непростим завданням для

керівництва організації. Крім того, створення команди, як і будь-який управлінський процес, вимагає певного часу, якого компанія не завжди має у достатній кількості. Втім, ці труднощі можуть бути компенсовані високими результатами спільної діяльності, якщо менеджменту вдасться сформувати сприятливий психологічний клімат у колективі та мотивувати працівників до взаємодії й співробітництва [2].

У наукових джерелах виділяють низку чинників, що визначають ефективність командної роботи. До найважливіших із них належать такі:

1. Лідер команди повинен займати достатньо авторитетну позицію та виконувати роль координатора спільної діяльності.

2. У результативній команді має бути учасник, який виступає генератором ідей. Водночас бажано, щоб таких осіб було не більше однієї, аби уникнути суперництва та надмірної критики.

3. Для ефективної діяльності команди необхідний збалансований розподіл інтелектуального потенціалу. Принаймні два учасники повинні мати високий рівень аналітичних здібностей, щоб стимулювати один одного до пошуку нових рішень.

4. Важливою умовою успішності є різноманітність особистісних характеристик членів команди, що забезпечує виконання різних командних ролей.

5. Значну роль відіграє гармонійне поєднання міжособистісних відносин та функціональних обов'язків. У більшості ефективних команд посадові функції узгоджуються з системою взаємин між учасниками.

6. Усвідомлення наявних проблем, готовність до змін і здатність адаптувати власні ролі з метою максимально ефективного використання сильних сторін або компенсації слабких забезпечують команді більш вигідну позицію та підвищують її результативність [1;3].

Отже, ефективність команди залежить від багатьох взаємопов'язаних чинників: рівня комунікації, розподілу ролей, лідерства, різноманітності особистісних характеристик та готовності членів колективу до співпраці. Саме поєднання цих елементів створює умови для виникнення синергетичного ефекту, що дозволяє команді досягати значно вищих результатів, ніж при індивідуальній роботі окремих працівників.

Література

1. Бондарчук О. І., Філь О. А., Ковальчук В. В., Жабенко Л. В. Управління командою: 5 завдань і інструментів лідера: методичний посібник. за заг.ред. Є. Р. Чернишової. Ун-т менеджменту освіти НАПН України. Київ, 2015. 116 с.

2.Карамушка Л. М., Клокар Н. І., Філь О. А. Технологія формування управлінської команди освітньої організації. Біла Церква : КОІПОПК, 2008. 64 с.

3.Edmondson A. How to turn a group of strangers into a team. URL: https://www.ted.com/talks/amy_edmondson_how_to_turn_a_group_of_strangers_into_a_team/transcript#t-11211 (дата звернення: 18.02.2026)

Щербина Анастасія Юріївна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня,
Білоцерківського національного аграрного університету

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
ст.викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету
Шевченко Антоніна Михайлівна

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ОРГАНІЗАЦІЙНУ ПОВЕДІНКУ ПЕРСОНАЛУ

Проблема впливу гендерних стереотипів на організаційну поведінку персоналу залишається актуальною в умовах сучасних трансформацій ринку праці та зростання уваги до питань рівності, недискримінації й гендерно чутливого управління. Попри формальне закріплення принципів рівних прав і можливостей жінок і чоловіків, у професійному середовищі досі зберігаються упереджені уявлення щодо «типово чоловічих» і «типово жіночих» ролей, стилів поведінки, лідерських якостей та професійної придатності [1; 2; 5; 8]. Такі установки можуть впливати на міжособистісну взаємодію, оцінювання компетентності працівників, розподіл завдань, просування по службі та загальний психологічний клімат в організації [4; 7].

Метою дослідження було виявити особливості гендерних установок і ставоворольових характеристик респондентів, а також окреслити можливий вплив цих чинників на організаційну поведінку персоналу. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 26 респондентів. Серед опитаних 69,2% становили жінки та 30,8% – чоловіки. Найбільшу частку вибірки склали респонденти віком 16–18 років (46,2%) та 19–22 роки (42,3%). У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема опитувальник гендерних установок та ставоворольовий опитувальник С. Бем (BSRI), що дало змогу простежити як зміст гендерних переконань, так і особливості самосприйняття особистісних якостей.

Результати опитувальника гендерних установок свідчать про те, що переважна більшість респондентів не підтримує виражено дискримінаційні та традиціоналістські твердження. Зокрема, 76,9% опитаних повністю не погодилися з твердженням, що народження хлопчика важливіше за народження дівчинки; 65,4% повністю не погодилися з твердженням, що дбати про дітей – це суто жіноча відповідальність; 80,8% повністю не погодилися з думкою, що хлопчики кращі в математиці та науці, ніж дівчата; 84,6% повністю не погодилися з твердженням, що чоловіки досягають вищого рівня грамотності, ніж жінки; 76,9% повністю не погодилися з тим, що чоловіки є компетентнішими власниками майна та землі, ніж жінки. Такі результати свідчать про загальну тенденцію до відхилення респондентами жорстких гендерних стереотипів у сфері освіти, сімейних ролей та соціального статусу.

За окремими твердженнями виявлено більш суперечливі або амбівалентні уявлення. Наприклад, щодо твердження про меншу здатність дівчат витримувати фізичні навантаження у контактних видах спорту відповіді розподілилися майже порівну між незгодою та частковою/повною згодою. Це може свідчити про збереження окремих стереотипних уявлень у сфері фізичних можливостей і тілесної витривалості. Подібна неоднозначність спостерігається і в питаннях, пов'язаних із сексуалізованою поведінкою чоловіків у ситуації влади, що, ймовірно, відображає не лише гендерні стереотипи, а й сприйняття респондентами реальних соціальних ризиків та асиметрій влади.

Результати статевої ролі опитувальника С. Бем засвідчили, що у само-сприйнятті респондентів поєднуються як інструментальні, так і експресивні характеристики. Найбільш вираженими виявилися такі риси, як надійність, аналітичність, дружність, сердечність, тактовність, адаптивність, наявність власної позиції, ніжність, чутливість до потреб інших та здатність утішати. Зокрема, 65,4% респондентів оцінили себе як «дуже часто» або «завжди» надійних, 69,2% – як аналітичних, 76,9% – як дружніх, 73,1% – як адаптивних, 73,1% – як таких, що мають власну позицію. Водночас значна частина опитаних рідко або дуже рідко характеризувала себе як агресивних, зарозумілих, домінуючих, інфантильних чи традиційних. Наприклад, 69,2% респондентів віднесли себе до категорії тих, кому агресивність властива рідко або зовсім не властива, а 73,1% – рідко або зовсім не вважають себе традиційними.

Отримані результати дають підстави припустити, що в досліджуваній вибірці переважає відносно гнучка система гендерних уявлень, у межах якої поєднуються риси, що традиційно описувалися як «маскулінні» та «фемінні». Такий профіль є значущим для організаційної поведінки, оскільки він може бути

пов'язаний із вищою адаптивністю, кращою комунікативною взаємодією, зниженням рівня міжособистісної напруги та більшою готовністю до конструктивної співпраці. Одночасно наявність окремих амбівалентних відповідей щодо фізичних можливостей, сексуалізованої поведінки та окремих рольових очікувань вказує на те, що гендерні стереотипи не зникають повністю, а зберігаються в латентній або пом'якшеній формі.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що гендерні стереотипи залишаються важливим чинником, який може впливати на організаційну поведінку персоналу, однак у досліджуваній групі простежується тенденція до критичного переосмислення традиційних гендерних норм. Практичне значення таких результатів полягає в доцільності подальшого впровадження гендерно чутливих підходів у професійному середовищі, а також розроблення профілактичних і тренінгових програм, спрямованих на зменшення деструктивного впливу стереотипів на міжособистісну взаємодію, лідерство та прийняття організаційних рішень [4; 7].

Література

1. Богдан Ж. М., Мовчан Я. В. Гендерна психологія: навчально-методичний посібник. Харків, 2021.
2. Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» від 08.09.2005 № 2866-IV (зі змінами).
3. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо проведення гендерного аудиту підприємствами, установами та організаціями: наказ Міністерства соціальної політики України від 09.08.2021 № 448.
4. Чубіна Т. Д., Дмитренко М. Й. Організаційна психологія: навчальний посібник. Черкаси: ЧПБ, 2024.
5. Heilman M. E. Gender stereotypes and workplace bias. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2024.
6. Kray L. J., Mishra S., Townsend C. H., Kennedy J. A. Psychological drivers of gender disparities in leadership paths. *Trends in Cognitive Sciences*. 2025.
7. Robbins S. P., Judge T. A. *Organizational Behavior*. 19th ed. Harlow: Pearson, 2022.
8. Tremmel M., Wahl I. Gender stereotypes in leadership: Analyzing the content and evaluation of stereotypes about typical, male, and female leaders. *Frontiers in Psychology*. 2023.

СЕКЦІЯ № 3: СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ТА КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ

Абрамчук Максим Сергійович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

Науковий керівник:
кандидат економічних наук, доцент,
Національного університету харчових технологій
Бойко Світлана Василівна

ОЦІНКА ФІНАНСОВИХ РИЗИКІВ ПІДПРИЄМСТВА

Сучасні підприємства здійснюють діяльність під впливом сукупності різних ризиків та загроз, у тому числі фінансових ризиків.

Фінансовий ризик – це ймовірність настання певних фінансових явищ або процесів, здатних призвести до погіршення фінансового стану суб'єкта господарювання [1, с. 111]. Основними ознаками фінансових ризиків є потенційний негативний вплив на фінансовий стан підприємства та формування загроз для діяльності підприємства у майбутніх періодах.

Фінансові ризики підприємства за напрямом походження поділяються на зовнішні та внутрішні ризики.

Зовнішні фінансові ризики формуються на міжнародному, макрофінансовому, регіональному чи галузевому рівнях, при цьому управлінські рішення підприємства не можуть вплинути на ймовірність настання певних фінансових явищ або процесів. На рівні підприємства можливо лише проводити оцінку фінансових ризиків та реалізовувати управлінські рішення з мінімізації негативного впливу зовнішніх фінансових ризиків на діяльність підприємства. Внутрішні фінансові ризики формуються на рівні підприємства на основі управлінських рішень підприємства.

До фінансових ризиків макрорівня, тобто макрофінансових ризиків, належать:

- інфляційний,
- валютний,
- податковий,
- бюджетний,
- кредитно-депозитний та ін. [1, с. 111].

Інфляційний ризик формується на основі цінової нестабільності та відсутності можливості побудови на підприємстві ефективної системи фінансового планування. Потенційна чутливість до інфляційного ризику присутня у діяльності всіх підприємств, оскільки відбуваються коливання цін на купівлю та реалізацію продукції, сировини, напівфабрикатів. Оцінка фінансового ризику у частині інфляційних ризиків відбувається з використанням індексу споживчих цін та індексу цін виробничої продукції, які розраховуються та оприлюднюються Держстатом України. За даними рис. 1 визначено присутність інфляційного ризику у довгостроковому періоді з підвищеним рівнем ризику у 2004-2009 роках, 2014-2017 роках та 2022 році.

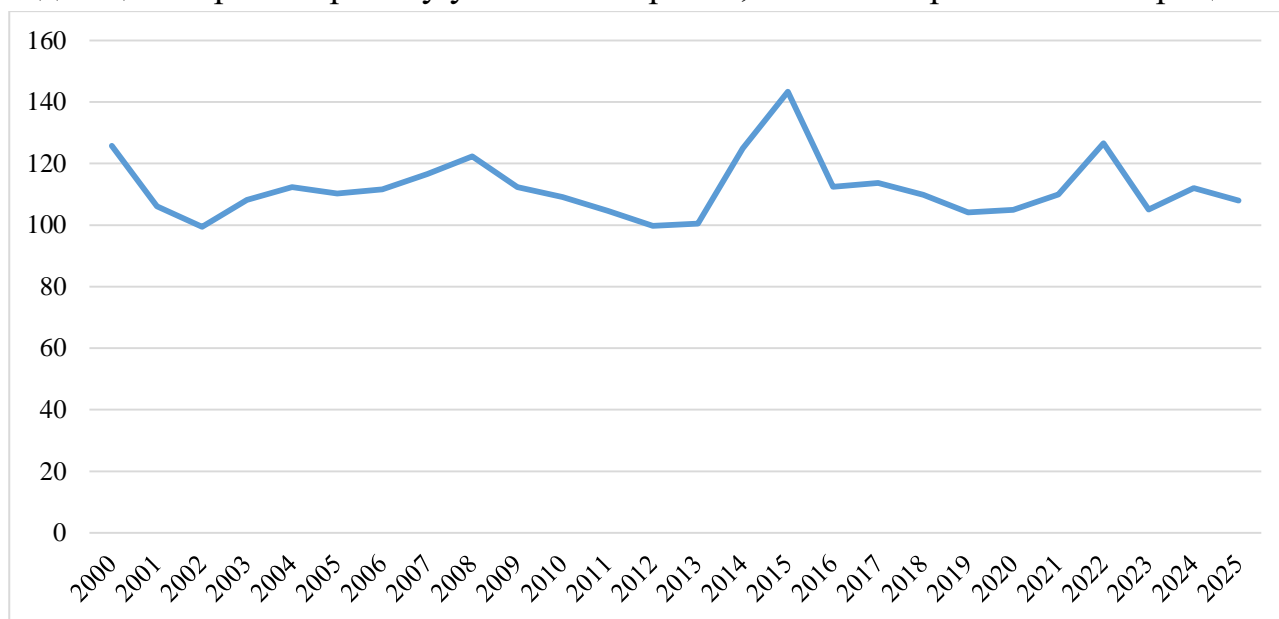


Рис. 1. Індеси споживчих цін, %

Джерело: дані Держстату України

Валютний ризик формується на основі коливань валютних курсів та зміни вимог до здійснення валютних операцій від Національного банку України. Потенційна чутливість до валютного ризику присутня у діяльності підприємств, які здійснюють зовнішньоекономічну діяльність. Оцінка валютного ризику здійснюється за динамікою валютного курсу та ступенем його варіації.

Податковий ризик формується на основі змін підходів до податкового адміністрування, зміни ставок чинних податків чи запровадження нових податків. Податковий ризик формується в сучасних умовах під впливом бюджетного дефіциту та євроінтеграції, що призводить до посилення податкового тиску на підприємства. Оцінка валютного ризику здійснюється за динамікою ставок податків та інших показників податкового адміністрування.

Бюджетний ризик формується на основі бюджетного дефіциту та пошуку додаткових інструментів оптимізації доходів та видатків бюджету. Бюджетний

ризик за доходами передбачає наміри органів державної влади до отримання додаткових податкових та неподаткових надходжень, бюджетний ризик за видатками передбачає скорочення фінансування програм державної підтримки бізнесу. Оцінка валютного ризику здійснюється за динамікою бюджетних показників.

Кредитно-депозитний ризик формується на основі змін у наданні фінансових послуг банківськими та іншими фінансовими організаціями. В основі кредитно-депозитного ризику перебуває рівень відсоткових ставок на загальна кон'юнктура, рівень фінансової стійкості та ліквідності банків та інших фінансових організацій.

Отже, сучасні підприємства здійснюють діяльність під впливом сукупності різних ризиків та загроз, у тому числі фінансових ризиків з формуванням загроз від інфляції, валютних коливань, зміни податкового адміністрування, бюджетної політики тощо.

Література

1. Бойко С. В., Драган О.О. Декомпозиція макрофінансових ризиків аграрних підприємств. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Економіка*. 2017. №. 22, Вип. 7. С. 111-115.

2. Boyko S., Bets O., Drahan O., Havryk O. Conceptual foundations of tax risk of business entities. *AIC Economics and Management*. 2024. № 2. Pp. 88–96.

Бойко Світлана Василівна,
кандидат економічних наук,
доцент кафедри фінансів

Національного університету харчових технологій

РОЛЬ ПОДАТКОВОГО КОМПЛАЄНСУ ПЛАТНИКА ПОДАТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Проблематика податкового комплаєнсу набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану та платники податків з високим рівнем податкової культури отримують інституційну підтримку. Під податковим комплаєнсом розуміємо «систему заходів платника податків з дотримання чинного податкового законодавства та положень внутрішньої податкової політики, що реалізується через внутрішній контроль за нарахуванням, сплатою та декларуванням податків і податковими ризиками платника податків, в тому числі його податковим статусом і податковою історією» [1].

За класичним підходом до формування позитивних ефектів від податкового комплаєнсу є відсутність додаткових витрат суб'єкта

господарювання від адміністрування податків, наприклад, відсутність штрафів та пені. З впровадженням ризик-орієнтованого адміністрування податків органами Державної податкової служби України до позитивних ефектів від податкового комплаєнсу слід віднести зменшення контрольного тиску та уваги від контролюючих органів до платників податків за Наказом Міністерства фінансів України від 02.06.2015 № 524 (у редакції наказу Міністерства фінансів України від 07 вересня 2020 року № 548).

Постанова Кабінету Міністрів України від 11.12.2019 № 1165 визначила до повномасштабного вторгнення основні критерії позитивної податкової історії, яка з 2019 року корелювала з такими критеріями діяльності платника податків як: залишкова вартість основних засобів, площа наявних у власності орендованих земельних ділянок, сума сплаченого податку на доходи фізичних осіб в розрахунку на одну фізичну особу, загальна сума сплачених сум єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування та податків і зборів, відсутність заборгованості з податків тощо.

Підтвердження наявності причинно-наслідкових зв'язків між податковим комплаєнсом та інституційною підтримкою є врахування податкових показників у праві підприємства бронювати військовозобов'язаних працівників, у праві підприємства залучати кредитування на пільгових умовах.

У п. 2 Постанови Кабінету Міністрів України від 27.01.2023 № 76 [2] визначено умови для бронювання військовозобов'язаних працівників. Першим з критеріїв є податковий критерій, який визначає критичну суму сплачених податків, зборів, платежів до державного і місцевих бюджетів, крім митних платежів, та сума сплаченого єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування протягом року – не менше 1,5 млн. євро. П'ятим критерієм також є податковий критерій, який передбачає відсутність заборгованості із сплати податків до державного і місцевих бюджетів та єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування. Шостий критерій можна вважати частково податковим, який базується на розміру нарахованої заробітної плати у розмірі, що перевищує у 2,5 рази розмір мінімальної заробітної плати та сплачені з нарахованої заробітної плати податок на доходи фізичних осіб та військовий збір. Таким чином, платники податків з високим рівнем податкової культури мають переваги перед іншими суб'єктами господарювання у частині бронювання військовозобов'язаних працівників та забезпечення колективу з урахуванням кадрового дефіциту в Україні.

Іншим проявом позитивних ефектів від податкового комплаєнсу є можливість участі в урядовій програмі «Доступні кредити 5-7-9», розробленій відповідно до Порядку надання фінансової державної підтримки суб'єктам

підприємництва, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24 січня 2020 року № 28. Приймати участь у програмі мають право лише суб'єкти господарювання, які не мають заборгованості за податками. Перевагами урядової програми є кредитування за зниженими процентними ставками (5-7-9%), що в разі менші від ринкових процентних ставок та створюють фінансові можливості для розвитку малого і середнього бізнесу.

Таким чином, проблематика податкового комплаєнсу платників податків під час воєнного стану набула особливої актуальності та сумлінні платники податків отримали від держави підтримку для збереження і розвитку діяльності через право бронювати військовозобов'язаних працівників та право залучати кредитування на пільгових умовах.

Література

1. Бойко В.С., Дем'яненко Т.Є., Корнієнко М.В. Теоретична архітектура податкового комплаєнсу платника податків. *Ефективна економіка*. 2023. № 11. URL: <https://www.nayka.com.ua/index.php/ee/article/view/2524/2560>

2. Деякі питання реалізації положень Закону України “Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію” щодо бронювання військовозобов'язаних на період мобілізації та на воєнний час: Постанова Кабінету Міністрів України від 27.01.2023 № 76. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/76-2023-%D0%BF?find=1&text=%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%82#w1_32

Волков Станіслав Сергійович,
викладач циклової комісії з права,
Білоцерківський фаховий коледж
Університету «Україна»

ОПТИМІЗАЦІЯ МЕХАНІЗМУ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ГОСПОДАРСЬКИХ ВІДНОСИН В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Практика багатьох держав світу свідчить, що суто ринковий механізм не може функціонувати як самодостатній регулятор економічних процесів. Його можливостей недостатньо для формування стійких суспільних відносин і забезпечення довготривалої економічної рівноваги, що підтверджується наслідками не одної світової фінансово-економічної кризи. В умовах кризових явищ особливо зростає значущість державного втручання в економічну сферу, включаючи регулювання господарської діяльності, особливо в країнах із перехідною або менш розвиненою економікою, таких як Україна. Це пояснюється відсутністю у господарської системи саморегулюючих механізмів, здатних гарантувати її стабільне функціонування та відповідність соціальним

потребам. Крім того, інструменти регулювання, що ефективно працюють у межах окремих секторів економіки, не можуть повною мірою забезпечити збалансований розвиток економічної системи загалом, що зумовлює необхідність комплексного державного регулювання [3, с. 242].

За умов глобальної економічної та політичної нестабільності, а також зростання ризиків техногенних катастроф, що можуть спричинити соціальні потрясіння, політичні конфлікти та промислові аварії, актуалізується необхідність удосконалення правового регулювання функціонування підприємств незалежно від форми власності. Особливої значущості це питання набуває у випадку запровадження спеціальних правових режимів, як це спостерігається в Україні у зв'язку з дією воєнного стану. Тому, саме механізм правового регулювання господарської діяльності, що ґрунтується на особливостях соціально-економічних виробничих відносин, набуває нових значень в умовах сучасного нетривіального розвитку економіки.

На сучасному етапі паротворення першочерговим завданням є модернізація нормативно-правової бази у сфері господарювання, що є невід'ємною складовою забезпечення стійкого економічного розвитку держави. Вдосконалення правових механізмів сприятиме створенню сприятливих умов для функціонування суб'єктів господарювання, забезпеченню стабільності економічної системи та підвищенню рівня життя населення. Одним із ключових напрямів цього процесу є адаптація законодавства до умов запровадження спеціальних правових режимів, зокрема режиму воєнного стану, що має на меті забезпечення безперервного функціонування господарюючих суб'єктів в умовах надзвичайних викликів, які постають перед Україною.

Відповідно можна стверджувати, що у періоди економічної турбулентності значущість державного втручання в економічні процеси не лише не зменшується, а навпаки – суттєво зростає. Це зумовлено необхідністю перегляду та адаптації правового регулювання діяльності ринкових суб'єктів, а також запровадженням ефективних механізмів контролю за дотриманням ними не лише власних економічних інтересів, а й суспільних потреб. Відтак, масштаб і характер державного регулювання економіки визначаються поточними ринковими умовами, загальними стратегічними пріоритетами держави та рівнем розвитку ринкових відносин на конкретному етапі економічного розвитку..

Отже, в умовах фінансово-економічної нестабільності значення правового регулювання не лише не зменшується, а, навпаки, суттєво зростає. Це обумовлено необхідністю адаптації правового поля до нових викликів, що постають перед суб'єктами господарювання, а також запровадженням ефективних механізмів контролю за досягненням ними не лише власних економічних інтересів, а й задоволенням суспільних потреб. Відповідно, обсяг та інтенсивність державного втручання у процеси правового регулювання

господарської діяльності визначаються конкретною ситуацією, що склалася в державі, а також стратегічними пріоритетами державної політики на відповідному етапі розвитку ринкових відносин [3, с. 244].

До об'єктивних залежностей дієвості механізму правового регулювання доцільно віднести ряд умов, що природно існують. до них відносяться реальні умови життєдіяльності людей, що виникають на основі соціальних, економічних, політичних, духовно-культурних, ідеологічних та інших відносин, тобто вони впливають з матеріальних та духовних умов людського існування, функціонування різноманітних інституцій тощо. При цьому їх виникнення, зміна та припинення не пов'язані з проявами свідомої волі індивіда, а існують як закономірна тенденція еволюційного розвитку людства в цілому [2, с. 92].

В досліджуваному контексті функціонування значення механізму правового регулювання господарських відносин полягає в його сприянні економічній диверсифікації, гарантуванні свободи підприємницької діяльності, а також забезпеченні безперешкодного руху капіталу, товарів і послуг на території України. В свою чергу політична складова цього механізму проявляється у створенні умов для збереження економічної безпеки як суспільства, так і держави, рівноправного захисту всіх суб'єктів господарювання, а також у запобіганні надмірному та необґрунтованому державному втручанню в економічні процеси.

Водночас слід враховувати дуалістичну природу механізму правового регулювання господарської діяльності. З одного боку, він є інструментом реалізації державної політики та виразником суспільних потреб, забезпечуючи здійснення дієве впорядкування суспільних відносин у відповідній сфері. З іншого боку, цей механізм має відносну автономність, оскільки слугує засобом задоволення передусім економічних інтересів суб'єктів господарювання. З огляду на це вдосконалення механізму правового регулювання господарських правовідносин повинно бути спрямовано на досягнення збалансованості між інтересами бізнесу, держави і суспільства загалом.

Зважаючи на це, правотворчий процес має ґрунтуватися на різнопланових наукових дослідженнях. Важливим аспектом є посилення інтеграції економічних і юридичних наук у розробці нормативних основ реалізації економічної політики, оскільки лише за такого підходу нормативно-правові акти будуть відповідати реальним потребам соціально-економічного розвитку та сприятимуть його динамічному поступу. Водночас на практиці спостерігається недостатня взаємодія між економічною та правовою наукою: економісти не завжди адаптують результати своїх досліджень до правової форми, що ускладнює їхнє нормативне закріплення, тоді як юристи часто ініціюють зміни у правовому регулюванні без належного економічного обґрунтування. Це обумовлює необхідність глибшої інтеграції економічних і

правових підходів у процесі формування та реалізації законодавчих ініціатив [2, с. 93].

Однак, при цьому необхідно враховувати, що правове регулювання економіки передбачає певні обмеження, яких необхідно дотримуватися. Зокрема, недопустимими є заходи, що руйнують ринковий механізм, такі як, наприклад, директивне планування або використання суто адміністративно-командних методів для досягнення цілей регулювання. Однак ринкова економіка не заперечує можливості планування на рівні підприємств, окремих регіонів чи галузей національної економіки, що може здійснюватися, зокрема, через національні цільові програми [1, с. 141-142].

Варто також враховувати, що ринок у багатьох аспектах функціонує як саморегулююча система, а отже, його коригування має здійснюватися переважно непрямими економічними методами. Водночас у певних ситуаціях застосування адміністративних заходів може бути виправданим і необхідним.

Крім того, що мабуть є визначальним, дієвість механізму правового регулювання господарської діяльності потребує використання різноманітних організаційно-правових інструментів та засобів, спрямованих на стимулювання підприємницької активності та підтримку господарюючих суб'єктів. Саме такий підхід сприятиме створенню найбільш оптимальних умов для їхньої стабільної та успішної діяльності, що, у свою чергу, позитивно впливає на економічний розвиток держави в цілому, в тому числі і в умовах післявоєнної розбудови.

Література:

1. Задихайло Д. В. Державна економічна політика та завдання правового регулювання. *Економічна теорія та право*. 2014. № 1 (16). С. 138–147.
2. Сидоренко В.В. Об'єктивні залежності дієвості механізму правового регулювання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету Серія: Право*. Вип. 20. Ч 1. Т. 1. 2012. С. 91-95
3. Шпаков В. В. Механізми державного регулювання господарської діяльності: постановка проблеми. *Економічна теорія та право*. 2015. № 3. С. 240-252. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnyua_etp_2015_3_31

Гловацький Антон Валентинович,
викладач циклової комісії інформаційної справи
природничих та суспільних дисциплін
Тернопільського фахового коледжу
Університету «Україна»

ВПЛИВ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ НА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ: ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ АСПЕКТИ

Як відомо, від 24 лютого 2022 р. і дотепер в Україні триває правовий режим воєнного стану, зумовлений неспровокованим і агресивним нападом Російської Федерації на нашу країну без будь-яких на те підстав. Природньо, що українське суспільство, до цього не маючи досвіду переживання усіх жахів повномасштабного (а не гібридного, як це відбувалося з 2014 р.) вторгнення, було шоковане. У зв'язку із цим Президентом, Верховною Радою та Кабінетом Міністрів України було запроваджено цілий ряд обмежень законних прав та свобод особистості, які, без перебільшення стосуються усіх сфер життя суспільства загалом та окремої особистості зокрема.

У цьому контексті варто виокремити особливу актуальність розгляду впливу вищезгаданих юридичних особливостей на соціальну поведінку особистості упродовж усієї дії правового режиму воєнного стану, виокремлюючи як позитивні, так і негативні його аспекти.

У процесі дослідження нами було проаналізовано ряд основних нормативно-правових актів України, що стосуються запровадження правового режиму воєнного стану – Конституції України [1], законів України «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію» [2], «Про правовий режим воєнного стану» [3], указів Президента України № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» [4] та № 40/2026 «Про продовження строку дії воєнного стану в Україні» [5]. На наш погляд, саме вищеперелічені документи є базовими для подальшого аналізу соціальної поведінки особистості протягом вищезначеного періоду.

Отже, соціальна поведінка особистості – це сукупність усвідомлених дій, вчинків та реакцій особистості у суспільстві, що формуються під впливом соціальних норм, цінностей, правової системи та міжособистісної взаємодії. Із цього випливає, що кожна особистість, яка є повноправним членом суспільства, відіграє певну соціальну роль, маючи права і обов'язки у суспільстві. Цілком природньо, що ця роль зазнала радикальних змін із впровадженням обмежень, зумовлених воєнним станом. Ці обмеження мали як позитивний, так і негативний аспекти. Спробуймо виокремити їх і коротко проаналізувати.

Говорячи про позитивні аспекти впливу воєнного стану на соціальну поведінку особистості, не можемо не відзначити надзвичайну згуртованість суспільства на початковому етапі війни. Як тільки Президентом та Верховною Радою України було запроваджено та затверджено воєнний стан у країні [1-4], розпочалася небувала консолідація громадян навколо ідеї відсічі агресору. Соціальна поведінка особистості у цей період набуває виразно патріотичного

характеру, ставлячи ідею захисту та опору ворогу понад усе і адекватно реагуючи на певні обмеження своїх законних прав та свобод, притаманних воєнному стану (запровадження комендантської години у містах, обмеження продажу алкогольних напоїв, обмеження на перетин державного кордону військовозобов'язаними чоловіками віком від 18 до 59 років включно, збільшенням повноважень правоохоронних органів).

По-друге, у силу виниклих обставин, що стосувалися захисту держави від збройних сил агресора, соціальна поведінка особистості помітно змінюється, доповнюючись усвідомленням необхідності виконання нових соціальних ролей та обов'язків суто воєнного часу, що проявилось у сплеску кількості добровольців, що прагнули вступити до лав ЗСУ, займатися волонтерської діяльністю та всіляко намагатися допомогти у плані зміцнення обороноздатності держави шляхом посилення власної соціальної ролі.

По-третє, фіксуються позитивні зміни і у ставленні до представників окремих професій у суспільстві. Так, до 2022 р. (і, тим паче, до 2014 р.) професія військовослужбовця та працівника правоохоронних органів далеко не користувалася таким авторитетом у суспільстві з огляду на ряд соціально-економічних та фінансових причин. Тепер же військовий – захисник і герой, його соціальна роль як особистості суттєво зросла.

Звісно, поряд із позитивними аспектами впливу реалій воєнного стану на соціальну поведінку особистості є і негативні.

По-перше, у міру продовження війни на все більш тривалий період соціальна поведінка зазнає певних негативних змін. Особистість втомлюється від нових, нетипових для неї ролей воєнного стану, необхідних патернів та моделей поведінки, які коригуються суворими воєнними реаліями. Поступово настає розчарування, яке є результатом завищених, часто необ'єктивних очікувань особистості від прогнозів перебігу та результатів воєнних дій. Мобілізаційні заходи у суспільстві об'єктивно вимагають дедалі більшого зростання рівня соціальної свідомості, що базується на чинному законодавстві, норми якого несуть нові обов'язки для особистості [2].

По-друге, суворі воєнні реалії суттєво впливають і на міжособистісне спілкування у колективі, серед рідних і близьких, на роботі. Війна пронизує усі аспекти нашого життя, залишаючи суттєвий емоційно-психологічний відбиток на ньому (складнощі у спілкуванні, агресія, емоційне вигорання, наявність різноманітних неврологічних розладів, спричинених хронічними стресами і т. і.).

По-третє, загальна невизначеність тривалості усіх законодавчих обмежень та правових реалій, зумовлених дією правового режиму воєнного стану, також

негативно впливає на психологічний стан особистості не залежно від місця перебування та специфіки занять чи роботи.

Отже, підсумовуючи усе вищезазначене, зауважимо, що введення в дію проаналізованих нами нормативно-правових актів, що стосуються правового режиму воєнного стану, суттєво вплинули на соціальну поведінку особистості, сформувавши як позитивні, так і негативні наслідки як для соціуму в цілому, так і для окремих особистостей зокрема.

Література

1. Конституція України: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 16.03.2026)
2. Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3543-12#Text> (дата звернення: 16.03.2026)
3. Про правовий режим воєнного стану: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> (дата звернення: 16.03.2026)
4. Указ Президента України № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні»: URL: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397> (дата звернення: 16.03.2026)
5. Указ Президента України № 40/2026 «Про продовження строку дії воєнного стану в Україні»: URL: <https://www.president.gov.ua/documents/402026-58137> (дата звернення: 16.03.2026)

Даценко Руслана Віталіївна,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

Науковий керівник:
кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри інформаційної аналітики, фінансів та банківської справи
Півторак Михайло Вікторович

ФІНАНСОВА ПОВЕДІНКА ТА ЗМІНА ФІНАНСОВИХ ЗВИЧОК НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Введення воєнного стану в Україні суттєво трансформувало фінансову поведінку домогосподарств, спричинивши відповідні зміни у структурі доходів,

витрат, заощаджень і стратегій інвестування. Наслідком повномасштабної війни стало значне зниження економічної активності: згідно з даними Державної служби статистики України, реальний валовий внутрішній продукт (ВВП) у 2022 році скоротився на 29,1 %, що безпосередньо позначилося на рівні доходів населення[3].

Одночасно відбулося стрімке зростання інфляції, яка перевищила 26 % у тому ж році, що істотно знизило купівельну спроможність громадян і змусило їх переглядати підходи до формування своїх споживчих стратегій. Значна частина громадян стикнулася із втратою робочих місць або вимушеним переселенням, що загострило проблему фінансової нестабільності та порушило стабільність грошових потоків у домогосподарствах. У такій ситуації фінансова поведінка населення набула адаптивного характеру, орієнтованого на мінімізацію ризиків, пріоритетність базових потреб і створення резервів для можливих невідкладних обставин. Не менш важливим є і психологічний аспект цього процесу: трансформація фінансової поведінки значною мірою обумовлена змінами у сприйнятті населення майбутніх економічних перспектив.

Зростання невизначеності сприяє формуванню обережних підходів до управління особистими фінансами. Така модель передбачає посилений акцент на ліквідності активів, зменшення довгострокових фінансових зобов'язань і більш строгий контроль за витратами. У підсумку, воєнний стан став своєрідним каталізатором розвитку нових фінансових звичок, заснованих на принципах ощадливості, детального планування та підвищеної відповідальності у сфері розпорядження особистими фінансами.

Однією з важливих змін стало зміщення пріоритетів у структурі споживчих витрат населення. Згідно з даними Національного банку України, протягом 2022–2023 років зафіксовано суттєве скорочення витрат на непродовольчі товари тривалого користування та зростання частки витрат на продукти харчування, ліки й базові комунальні послуги[2]. Люди стали значно менше витрачати на відпочинок, туризм, розваги та дорогі покупки, що демонструє перехід до стратегії виживання. Результати соціологічних опитувань свідчать, що понад 60 % громадян почали більш ретельно планувати бюджет і контролювати поточні витрати, підтверджуючи появу нової фінансової дисципліни в умовах кризи[1].

Суттєві зміни відбулися також у сфері заощаджень. До початку повномасштабного вторгнення значна частина населення орієнтувалася на споживчу модель фінансової поведінки. У період війни домінує стратегія накопичення резервів. За інформацією НБУ, у 2023 році обсяг гривневих депозитів виріс більш ніж на 25 % порівняно з попереднім роком [2]. Окрім

цього, спостерігався підвищений попит на готівкову валюту на початку війни через загальну невизначеність і низький рівень довіри до фінансової системи. Водночас завдяки державним стабілізаційним заходам довіра до банківського сектора поступово відновлювалася. Цифровізації фінансових процесів варто приділити окрему увагу. Військовий стан істотно активізував використання безготівкових розрахунків та онлайн-банкінгу. Згідно з даними НБУ, у 2023 році частка транзакцій із платіжними картками перевищила 90 % від загальної кількості операцій[2]. Це демонструє швидкий прогрес у сфері фінансової цифровізації та адаптацію громадян до нових умов здійснення платежів.

Окрім того, війна спричинила посилення благодійної та волонтерської поведінки населення у фінансовій сфері. Велика кількість українців стало систематично надсилати кошти на підтримку Збройних Сил України й гуманітарні проєкти. Соціологічні дані свідчать, що більше 70 % громадян протягом 2022 року хоча б раз здійснювали фінансову допомогу армії або благодійним організаціям[1]. Це свідчить про зміну структури витрат і зростання соціальної відповідальності.

Таким чином, фінансова поведінка населення під час війни характеризується економністю, раціональним управлінням витратами, зростанням значущості заощаджень, активною цифровізацією платежів та укоріненням культури фінансової солідарності. Ці зміни можуть закласти підґрунтя для трансформації економічної моделі поведінки навіть після завершення воєнного стану.

Література

1. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023: Колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2023. 343 с.
2. Звіт про фінансову стабільність, грудень 2023 року. *Національний банк України*. URL: <https://bank.gov.ua/ua/news/all/zvit-pro-finansovu-stabilnist-gruden-2023-roku> (дата звернення: 19.02.2026).
3. Фінансовий клуб. Держстат покращив оцінку падіння ВВП України за 2022 рік – Фінансовий клуб. *Фінансові новини України та аналітика – Фінансовий клуб*. URL: <https://finclub.net/news/derzhstat-pokrashchiv-otsinku-padinnia-vvp-ukrainy-za-2022-rik.html> (дата звернення: 19.02.2026).

Добренька Наталія Вікторівна,
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

ЗАХИСТ ПРАВА ВЛАСНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Захист права власності в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною для сучасної України, що вимушено перебуває в стані збройного конфлікту та оборони національної безпеки. Воєнні дії, масові руйнування інфраструктури, переміщення цивільного населення та зміна правового порядку створили нові виклики для забезпечення та захисту майнових прав як фізичних, так і юридичних осіб.

По-перше, воєнний стан передбачає суттєве обмеження нормального функціонування цивільного обороту, що безпосередньо впливає на інститут власності. Зокрема, майно може бути реквізоване для потреб оборони, зазнавати пошкоджень чи знищення внаслідок бойових дій, чи навіть втрачати можливість використовуватися за прямим призначенням [4]. Це породжує потребу у правовому врегулюванні механізмів відшкодування шкоди, компенсації збитків, визнання права власності в умовах фактичної неможливості доступу до об'єктів. По-друге, у період воєнного стану зростає ризик порушень майнових прав: шахрайства, неправомірних обмежень доступу до майна чи документів, що засвідчують право власності. По-третє, актуальність теми обумовлена потребою адаптації національного законодавства до викликів воєнного часу з урахуванням принципів верховенства права, справедливості та невідворотності захисту прав людини. У правовій доктрині виникає нагальна потреба осмислення того, які межі допустимих обмежень права власності в умовах воєнного стану, і як забезпечити їхню законність, пропорційність та відшкодування за порушення.

Через масштабні руйнування в Україні питання захисту майнових прав має також соціально-економічний вимір: відновлення житла, підприємств, аграрних об'єктів та критичної інфраструктури є ключовою складовою післявоєнної стабілізації та економічного відродження. Забезпечення ефективних правових механізмів захисту власності є необхідною умовою для повернення інвестиційної привабливості та відновлення економічної діяльності.

Проблематика права власності традиційно посідає центральне місце в цивілістичній доктрині. Відповідно до Цивільного кодексу України право власності розглядається як абсолютне речове право, що включає правомочності

володіння, користування та розпорядження майном. Значна увага приділяється питанням непорушності права власності, способам його захисту (віндикаційний та негаторний позови), а також співвідношенню приватних і публічних інтересів [6].

Після 2014 року, а особливо з 2022 року, у наукових дослідженнях активно розробляється проблематика обмеження майнових прав в умовах воєнного стану, реквізиції майна, компенсаційних механізмів та міжнародно-правової відповідальності держави-агресора. У правовій літературі аналізуються положення цивільного законодавства, спеціальних законів воєнного часу та міжнародного гуманітарного права щодо заборони незаконного знищення й привласнення майна.

Питання захисту права власності в умовах воєнного стану є одним із ключових напрямів сучасної правової політики України, оскільки саме право власності становить фундамент економічної стабільності держави та гарантію особистої автономії громадянина. Відповідно до статті 41 Конституція України кожен має право володіти, користуватися і розпоряджатися своєю власністю, а право приватної власності є непорушним. Ніхто не може бути протиправно позбавлений права власності, а примусове відчуження об'єктів права приватної власності може бути застосоване лише як виняток з мотивів суспільної необхідності, на підставі і в порядку, встановлених законом, та за умови попереднього і повного відшкодування їх вартості [1]. Таким чином, навіть в умовах воєнного стану конституційна гарантія непорушності права власності зберігає свою дію, хоча й може зазнавати передбачених законом обмежень.

Питання захисту права власності в умовах воєнного стану є одним із ключових напрямів сучасної правової політики України, оскільки саме право власності становить фундамент економічної стабільності держави та гарантію особистої автономії громадянина. Відповідно до статті 41 Конституція України кожен має право володіти, користуватися і розпоряджатися своєю власністю, а право приватної власності є непорушним [1]. Ніхто не може бути протиправно позбавлений права власності, а примусове відчуження об'єктів права приватної власності може бути застосоване лише як виняток з мотивів суспільної необхідності, на підставі і в порядку, встановлених законом, та за умови попереднього і повного відшкодування їх вартості. В умовах воєнного стану конституційна гарантія непорушності права власності зберігає свою дію, хоча й може зазнавати передбачених законом обмежень.

Основним актом цивільного законодавства, який детально регулює інститут права власності, є Цивільний кодекс України. Згідно зі статтею 316 ЦК, правом власності є право особи на річ (майно), яке вона здійснює відповідно до закону за своєю волею, незалежно від волі інших осіб. ЦКУ визначає зміст

права власності через сукупність правомочностей володіння, користування та розпорядження майном [6]. Відповідно до статті 319 власник має право вчиняти щодо свого майна будь-які дії, які не суперечать закону, а держава не втручається у здійснення власником його прав, крім випадків, встановлених законом. Особливо важливе значення має ЦК України, який закріплює принцип непорушності права власності та заборону протиправного позбавлення цього права. У випадку його порушення власник має право на судовий захист, у тому числі шляхом витребування майна з чужого незаконного володіння (віндикаційний позов), усунення перешкод у здійсненні права (негаторний позов), а також відшкодування завданих збитків відповідно до ЦК України [6].

В умовах воєнного стану правовий режим власності зазнає певних особливостей. Порядок запровадження та здійснення заходів правового режиму воєнного стану визначається Закон України «Про правовий режим воєнного стану» [4]. Цей Закон передбачає можливість тимчасового обмеження конституційних прав і свобод, у тому числі пов'язаних із розпорядженням майном, якщо такі обмеження є необхідними для забезпечення оборони держави, громадської безпеки та захисту національних інтересів. Однією з форм такого обмеження є примусове відчуження або вилучення майна для потреб держави.

Безпосередній механізм примусового відчуження регламентується Закон України «Про передачу, примусове відчуження або вилучення майна в умовах воєнного чи надзвичайного стану» [3]. Відповідно до цього Закону, примусове відчуження майна здійснюється за рішенням військового командування, погодженим з відповідною військовою адміністрацією, з обов'язковим складанням акта та проведенням оцінки майна. Власнику гарантується попереднє або наступне повне відшкодування його вартості. Таким чином, навіть у період війни держава зобов'язана забезпечити компенсаційний механізм, що відповідає конституційному принципу справедливості та пропорційності втручання у право власності.

Особливого значення набуває захист прав власників на тимчасово окупованих територіях. Правовий статус таких територій і гарантії прав громадян визначає Закон України «Про забезпечення прав і свобод громадян та правовий режим на тимчасово окупованій території України». Цей Закон закріплює, що Україна гарантує збереження за громадянами України права власності на майно, розташоване на тимчасово окупованій території, а будь-які акти органів окупаційної влади щодо примусового відчуження майна є незаконними та не створюють правових наслідків [2].

У зв'язку з масовим знищенням житла та іншого нерухомого майна внаслідок бойових дій, законодавець запровадив спеціальний компенсаційний

механізм, передбачений Закон України «Про компенсацію за пошкодження та знищення окремих категорій об'єктів нерухомого майна внаслідок бойових дій, терористичних актів, диверсій, спричинених збройною агресією Російської Федерації» [6]. Цей нормативний акт встановлює порядок подання заяв, фіксації пошкоджень, визначення розміру шкоди та надання грошової компенсації або житлових сертифікатів постраждалим власникам. Таким чином, держава формує внутрішній механізм часткового відновлення порушених майнових прав.

Що стосується відповідальності держави-агресора, то вона має комплексний характер і ґрунтується як на національному, так і на міжнародному праві. Відповідно до норм міжнародного гуманітарного права, зокрема положень IV Женевської конвенції 1949 року, забороняється знищення та привласнення майна, не виправдане воєнною необхідністю. Масове знищення житлових будинків, інфраструктури, підприємств, а також незаконна «націоналізація» майна на окупованих територіях є порушенням міжнародних зобов'язань держави-агресора та тягне за собою міжнародно-правову відповідальність у формі обов'язку повного відшкодування завданої шкоди. Україна документує такі факти для подальшого стягнення репарацій, а також ініціює створення міжнародних компенсаційних механізмів і реєстрів збитків.

Отже, чинне законодавство України забезпечує комплексну правову охорону права приватної власності, навіть в умовах воєнного стану. Конституційні гарантії, положення Цивільного кодексу України та спеціальні закони формують систему захисту, яка поєднує можливість тимчасових обмежень в інтересах оборони держави з обов'язковою компенсацією та судовим захистом. Порушення права власності державою-агресором визнається незаконним як з позицій національного, так і міжнародного права, а завдана шкода підлягає повному відшкодуванню в порядку національних і міжнародних правових механізмів.

Література

1. Конституція України: Закон України від 28 черв. 1996 р. № 254к/96-ВР // Відомості Верховної Ради України. 1996. № 30. Ст. 141.
2. Про забезпечення прав і свобод громадян та правовий режим на тимчасово окупованій території України: Закон України // Відомості Верховної Ради України. 2014. № 26. Ст. 892.
3. Про передачу, примусове відчуження або вилучення майна в умовах воєнного чи надзвичайного стану: Закон України // Відомості Верховної Ради України. 2013. № 15. Ст. 99.
4. Про правовий режим воєнного стану: Закон України // Відомості Верховної Ради України. 2015. № 28. Ст. 250.

5. Про компенсацію за пошкодження та знищення окремих категорій об'єктів нерухомого майна внаслідок бойових дій, терористичних актів, диверсій, спричинених збройною агресією Російської Федерації : Закон України // Відомості Верховної Ради (ВВР), 2023, № 60, ст.191
6. Цивільний кодекс України: Закон України від 16 січ. 2003 р. № 435-IV // Відомості Верховної Ради України. 2003. № 40–44. Ст. 356.

Іваніцький Олександр Віталійович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

Науковий керівник:
кандидат економічних наук, доцент,
Національного університету харчових технологій
Бойко Світлана Василівна

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІНАНСОВОЇ СТІЙКОСТІ СУБ'ЄКТА ГОСПОДАРЮВАННЯ

Фінансовий стан суб'єкта господарювання характеризується сукупністю різних показників, які переважно групують за напрямками ліквідності, фінансової стійкості, рентабельності, ділової активності та ін. Показники фінансової стійкості забезпечують сталий розвиток суб'єкта господарювання, оскільки базуються на таких показниках як капіталізації та ефективна діяльність.

На думку Н. М. Бабко та І. О. Севідової, «фінансова стійкість як економічна категорія, відображає здатність підприємства забезпечувати стійкі фінансові результати в умовах змінних ринкових умов та економічної нестабільності» [1].

Таким чином, в основі забезпечення фінансової стратегії перебувають стійкі фінансові результати, тобто чистий прибуток у середньостроковому та довгостроковому періодах. Відповідно до даного положення, суб'єкт господарювання з сталим чистим прибутком є первинною ознакою фінансової стійкості. За показниками рентабельності варто відмітити, що забезпечення фінансової стійкості перебувало під загрозою негативного зовнішнього впливу через збитковість економіки у 2013-2015 роках, 2022 році (табл. 1). Малі

підприємства мають менший потенціал фінансової стійкості та збитковість у 2010-2027 роках, 2020 році, 2022-2023 роках.

Таблиця 1

Рівень рентабельності всієї діяльності підприємств, %

Роки	Усього	у тому числі			
		великі підприємства	середні підприємства	малі підприємства	з них мікропідприємства
2010	0,5	0,2	2,3	-5,7	-13,9
2011	1,8	3,3	1,2	-2,5	-8,0
2012	1,0	0,9	2,2	-3,3	-10,2
2013	-0,7	0,6	-0,1	-6,2	-16,1
2014	-14,2	-11,1	-12,5	-26,5	-40,2
2015	-7,3	-7,0	-5,0	-13,6	-20,4
2016	0,6	2,4	0,7	-3,6	-11,7
2017	3,0	5,2	3,1	-2,0	-8,0
2018	4,5	5,2	4,6	2,7	-1,8
2019	7,6	6,8	8,6	7,0	3,3
2020	0,9	1,0	2,1	-1,8	-5,5
2021	10,1	12,8	7,3	11,1	7,4
2022	-3,2	-3,8	-1,5	-6,2	-13,8
2023	4,5	5,9	5,7	-0,7	-0,8
2024	5,8	6,0	5,9	5,0	-0,2

Джерело: дані Держстату України

Прибутковість формує фінансову незалежність суб'єктів господарювання та фінансову стійкість, яка визначається достатністю власного капіталу. Достатність власного капіталу є другою ознакою фінансової стійкості. Власний капітал спрямовується у оборотні та необоротні активи, тому достатність власного капіталу проявляється у достатності коштів на придбання основних засобів та інших нематеріальних активів, фінансування поточних потреб (запасів), формування достатнього залишку грошових коштів для високого рівня абсолютної ліквідності. Розуміння сутності фінансової стійкості з позиції достатності коштів наведено у Рішенні Фонду гарантування вкладів фізичних осіб від 28.02.2013 № 13.

Логічний зв'язок між фінансовою стійкістю та показниками діяльності суб'єктів господарювання наведено на рис. 1.

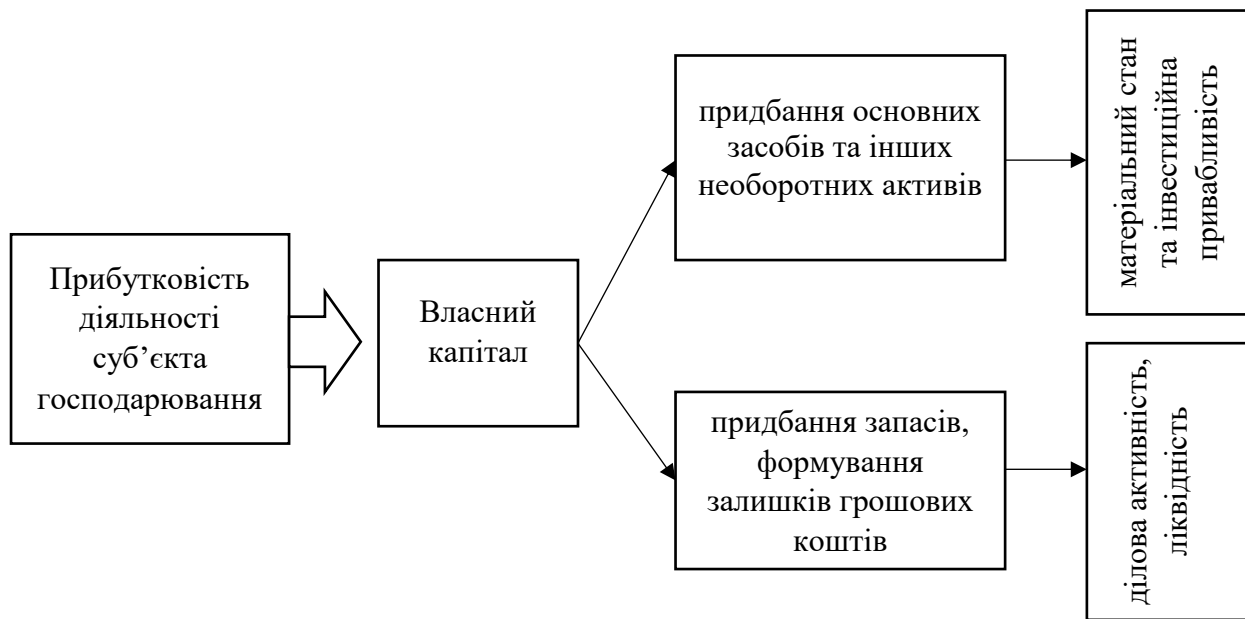


Рис. 1. Логічний зв'язок між фінансовою стійкістю та показниками діяльності суб'єктів господарювання

Отже, забезпечення фінансової стійкості суб'єкта господарювання слід вважати складним завданням управління фінансовим станом, що базується на прибутковості діяльності суб'єкта господарювання з управлінськими рішеннями за напрямками: спрямування прибутку до власного капіталу, спрямування власного капіталу на придбання основних засобів та інших необоротних активів, придбання запасів, формування залишків грошових коштів.

Література

1. Бабко Н. М., Севідова І. О. Забезпечення фінансової стійкості підприємств готельно-ресторанного бізнесу. *Ефективна економіка*. 2024. No 3. <https://nauka.com.ua/index.php/ee/article/view/3299/3335>. DOI: <http://doi.org/10.32702/2307-2105.2024.3.6>

Мороз Роман Вікторович,
здобувач вищої освіти третього (доктор філософії) рівня
Уманського національного університету

Науковий керівник:
кандидат економічних наук, доцент,

БЕЗПЕКООРІЄНТОВАНЕ УПРАВЛІННЯ РІВНЕМ ОПЛАТИ ПРАЦІ В АГРАРНИХ ПІДПРИЄМСТВАХ

Аграрні підприємства мають важливе значення для економіки країни, оскільки забезпечують продовольчу безпеку для населення, державних та комунальних закладів освіти, охорони здоров'я, а також Збройних сил України. Аграрні підприємства впливають на інші показники соціально-економічного розвитку країни. Для збереження діяльності підприємств рекомендовано впроваджувати безпекоорієнтоване управління як інноваційний управлінський підхід, який забезпечить збереження аграрних підприємств як бізнес-структур.

Безпекоорієнтоване управління в аграрних підприємствах передбачає запровадження спеціального підходу до управління з метою забезпечення кадрової безпеки та інших складових безпеки (фінансова, інформаційна, технічна та інші), що проявляється у забезпеченні сталого колективу працівників з високим рівнем кваліфікації. У період воєнного стану проблематика забезпечення кадровою безпекою суттєво погіршилася через кадровий дефіцит. Основні причини кадрового дефіциту – мобілізація військовозобов'язаних громадян до Збройних сил України, міграція населення в межах України у напрямі регіонів, віддалених від воєнних дій, міграція населення за кордон. За умов кадрового дефіциту в Україні підприємства перебувають в конкурентній боротьбі за працівників.

Безпекоорієнтоване управління аграрними підприємствами у частині забезпечення кадрової безпеки передбачає формування рівня оплати праці згідно сукупності вимог: не нижче рівня оплати праці в основних конкурентів або ринку праці загалом; відповідність нормативним актам воєнного стану та можливості здійснювати бронювання військовозобов'язаних працівників. За даними сайту «Територія високого рівня податкової довіри» середній розмір оплати праці в аграрних підприємствах Черкаської області станом на вересень 2025 року коливався від 9 666,75 грн до 17 629,24 грн (рис. 1). Варіювання середньомісячної заробітної плати в аграрних підприємствах Черкаської області вказує на максимальний рівень оплати праці у підприємствах, які спеціалізуються на розведенні ВРХ, високий рівень оплати праці у підприємствах, які спеціалізуються на вирощуванні зернових культур, бобових культур і насіння олійних культур, овочів і баштанних культур, коренеплодів і бульбоплодів. На 2026 рік рекомендовано запланувати розмір заробітної плати не менше 20 000 грн.

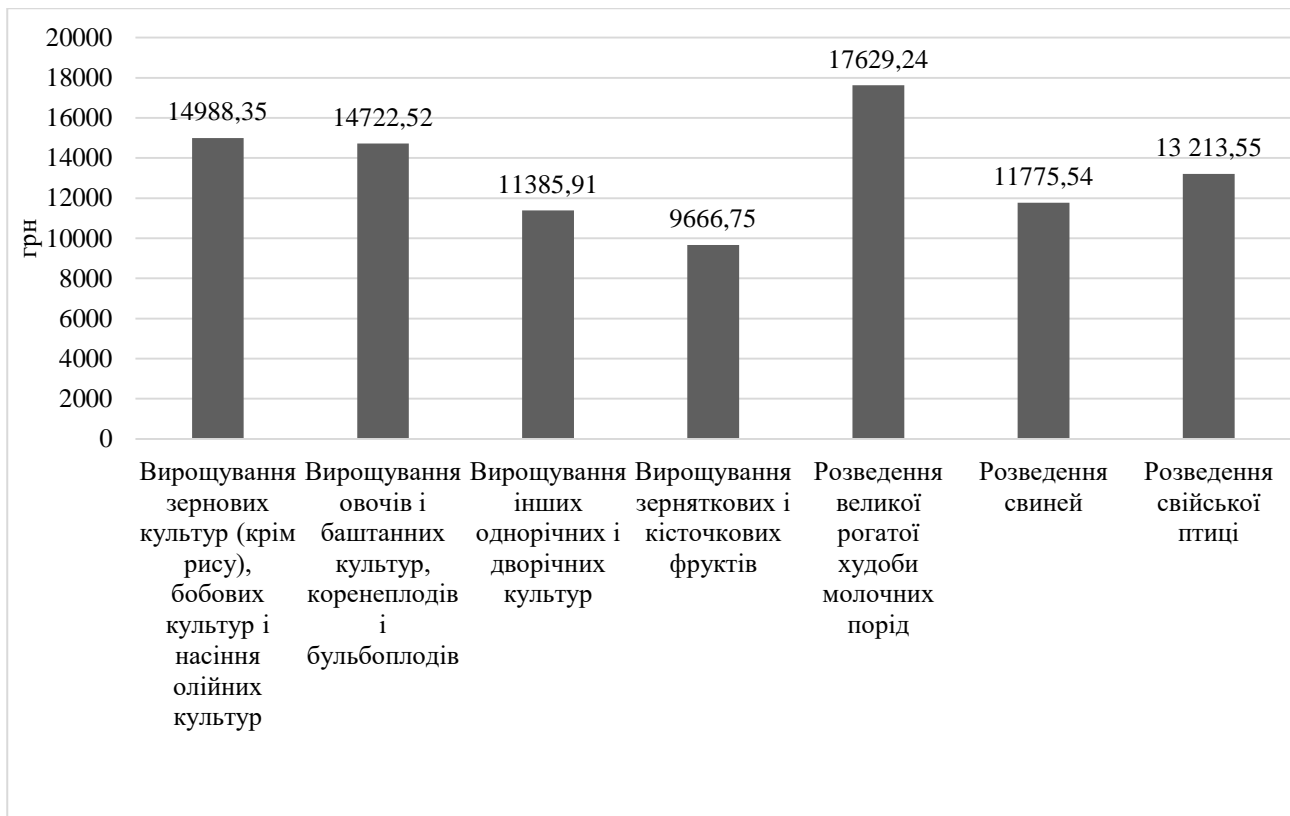


Рис. 1. Середньомісячна заробітна плата в аграрних підприємствах Черкаської області станом на вересень 2025 року [1]

Отже, безпекоорієнтоване управління рівнем оплати праці в аграрних підприємствах передбачає проведення аналізу ринкового рівня оплати праці та рівня оплати праці основними конкурентами, оскільки в умовах дефіциту кадрів посилюється конкурентна боротьба за працівників.

Література

1. Галузева аналітика. URL: <https://tpd.tax.gov.ua/analytics> (дата звернення: 02.03. 2026).

Сидоренко Віталій Вікторович,
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

Рашкова Валентина Володимирівна,
асистентка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

ПОНЯТТЯ ТА ПРАВОВА ХАРАКТЕРИСТИКА МОБІНГУ У СИСТЕМІ ВІЙСЬКОВО-СЛУЖБОВИХ ПРАВОВІДНОСИН

У сучасних умовах розвитку правової системи України питання гарантування поваги до честі та гідності військовослужбовців набуває особливої актуальності. Одним із факторів, що негативно впливає на морально-психологічний стан військових колективів та ефективність проходження військової служби, є систематичний психологічний тиск, який у науковій літературі позначається поняттям «мобінг».

Поняття «мобінг» (цькування) в українському законодавстві отримало легальне закріплення насамперед у сфері трудового права. Водночас у сфері військово-службових правовідносин прояви систематичного психологічного тиску та приниження честі й гідності військовослужбовців не визначені законодавством як самостійна юридична категорія. Також відсутні спеціальні нормативні положення, які б закріплювали дефініцію відповідного явища, визначали його кваліфікаційні ознаки, порядок фіксації та документування таких фактів, а також встановлювали чітко визначені юридичні наслідки для осіб, винних у вчиненні таких дій.

Особливої ваги зазначена проблематика набуває з огляду на специфіку військової служби як державної служби особливого характеру. Її ключовими ознаками є сувора субординація, обов'язковість виконання наказів та наявність дисциплінарних повноважень командирів (начальників) [5]. Саме ці чинники створюють потенційні передумови для зловживання владними повноваженнями, у тому числі шляхом здійснення психологічного тиску на підлеглих, що за своїм змістом може відповідати мобінговій поведінці.

У таких умовах відповідні прояви у військових підрозділах зазвичай кваліфікуються через загальні дисциплінарно-статутні приписи. Проте така модель реагування обумовлює стан нормативної невизначеності, оскільки чинне законодавство не формує системного уявлення про мобінг як специфічне правопорушення у сфері проходження військової служби. Як наслідок, правозастосовна практика переважно орієнтується на загальні категорії порушення військової дисципліни або статутних правил взаємовідносин, що не завжди забезпечує належний рівень правової визначеності та ефективності захисту прав військовослужбовців.

Зазначене питання набуває особливої актуальності також у контексті сучасних викликів функціонування Збройних Сил України, зокрема під час ведення бойових дій та зростання психоемоційного навантаження на особовий склад. У науковій літературі обґрунтовано підкреслюється, що систематичні прояви психологічного тиску у військових колективах можуть виступати

фактором зниження рівня морально-психологічного забезпечення підрозділів та підриву дисципліни [2; 1].

Нормативним джерелом легального визначення мобінгу в Україні виступає Кодекс законів про працю України. Так, відповідно до ст. 2-2 КЗпП України мобінг (цькування) визначається як систематичні (повторювані) тривалі умисні дії або бездіяльність роботодавця, окремих працівників або групи працівників трудового колективу, спрямовані на приниження честі та гідності працівника, його ділової репутації, у тому числі шляхом психологічного або економічного тиску, створення напруженої, ворожої чи образливої атмосфери, зокрема із застосуванням засобів електронних комунікацій [3].

Зазначена правова конструкція була введена Законом України від 16 листопада 2022 р. № 2759-IX «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії мобінгу (цькуванню)» [6]. Метою відповідних змін стало формування правового механізму запобігання психологічному насильству в трудових відносинах.

Окремо слід зазначити, що адміністративно-деліктний механізм забезпечення заборони мобінгу закріплений у ст. 173-5 Кодексу України про адміністративні правопорушення, яка встановлює адміністративну відповідальність за мобінг працівника [4]. Таким чином, як трудове, так і адміністративне законодавство України пов'язує мобінг виключно з трудовими правовідносинами.

Попри те, що правова конструкція мобінгу є нормативно визначеною у трудовому праві, її механічне перенесення у сферу військової служби є юридично необґрунтованим. Це пояснюється відмінною правовою природою військово-службових правовідносин, які не ґрунтуються на трудовому договорі та не характеризуються класичною моделлю «працівник-роботодавець».

Закон України «Про військовий обов'язок і військову службу» визначає військову службу як державну службу особливого характеру, пов'язану з обороною України. У цьому законі також встановлено, що порядок проходження військової служби, права та обов'язки військовослужбовців регулюються законами України, положеннями про проходження служби, затверджуваними Президентом України, та іншими нормативно-правовими актами [5]. У системному зв'язку із зазначеним Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» встановлює спеціальні гарантії соціального та правового захисту військовослужбовців, що підтверджує автономність правового регулювання військової сфери порівняно з трудовими відносинами [8].

Таким чином, положення КЗпП України, зокрема ст. 2-2, не можуть застосовуватися у військово-службових правовідносинах у прямому

регулятивному значенні. Відповідно, норми про мобінг у трудовому праві мають значення лише як орієнтир для можливої законодавчої імплементації аналогічного механізму у військове законодавство.

Наразі основними нормативними актами, що опосередковано охоплюють прояви поведінки, близької за змістом до мобінгу, є статuti Збройних Сил України. Так, Дисциплінарний статут Збройних Сил України закріплює вимогу, відповідно до якої вимогливість командирів повинна поєднуватися з повагою до честі та гідності підлеглих. Статут також встановлює обов'язок військовослужбовців додержуватися статутних правил взаємовідносин, бути ввічливими та дотримуватися норм військового етикету [7].

Водночас Статут внутрішньої служби Збройних Сил України деталізує обов'язки посадових осіб щодо ставлення до підлеглих, зокрема містить пряму заборону приниження їх честі та гідності. Окремо вказаний статут встановлює функціональні обов'язки щодо вивчення морально-психологічного стану військових колективів та здійснення заходів щодо підтримання належного морально-психологічного клімату [9]. Разом із тим зазначені статутні приписи не містять легального визначення поняття «мобінг» у військовій сфері, не встановлюють критеріїв систематичності, тривалості та умисності відповідної поведінки, а також не формують єдиного стандарту доказування та процедурного механізму документування таких фактів. Тому, як слушно зазначають, С. Іващенко та А. Тараз, власне відсутність чітких законодавчих критеріїв ускладнює відмежування правомірної реалізації дисциплінарної влади командира від неправомірних дій, які мають характер психологічного насильства або систематичного приниження підлеглого [2].

Проблема відсутності законодавчо визначеної категорії мобінгу у військовій сфері має безпосередній зв'язок із загальними вимогами юридичної техніки та принципом правової визначеності. Як обґрунтовано зазначається у доктрині, нормативна невизначеність є негативною властивістю права, яка виникає внаслідок недотримання правил формальної логіки та юридико-технічних вимог у процесі нормотворчості. Внутрішня структура нормативно-правового акта повинна відповідати логіці його змісту, а термінологія – бути узгодженою та однозначною. Недотримання цих принципів призводить до виникнення прогалин, суперечностей та ускладнення правозастосування [10].

Отже, чинне правове регулювання протидії мобінгу під час проходження військової служби в Україні характеризується відсутністю спеціального нормативного механізму, співмірного з трудовим регулюванням. Законодавство не містить дефініції мобінгу у військово-службових правовідносинах, не встановлює його ознак як окремого правопорушення, не визначає критеріїв кваліфікації, порядку фіксації та юридичних наслідків. Статутні приписи

Збройних Сил України формують загальну заборону приниження честі й гідності військовослужбовців, однак не створюють самостійної правової конструкції мобінгу як окремої категорії військового права. Натомість норми трудового законодавства, зокрема ст. 2-2 КЗпП України та ст. 173-5 КУпАП, мають чітку галузеву прив'язку до трудових правовідносин і не можуть застосовуватися у сфері військової служби в прямому регулятивному значенні. У зв'язку з цим доцільним видається подальше вдосконалення військового законодавства шляхом нормативного закріплення мобінгу як окремої юридичної категорії, визначення критеріїв його відмежування від правомірного дисциплінарного впливу, а також запровадження процедурних гарантій реагування на випадки психологічного тиску у військових колективах.

Література

1. Адамчук Ю, Волобуєв В., Маковський А. Мобінг у військових підрозділах: проблеми та шляхи подолання. Наукові перспективи. 2025. № 5(59). С. 1731 – 1744.
2. Іващенко С. М., Тараз А. І. Мобінг у військовому колективі: причини існування та шляхи подолання. Правовий часопис Донбасу. 2025. № 1(90). С. 122–126.
3. Кодекс законів про працю України : Закон УРСР від 10.12.1971 р. № 322–VIII, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08>
4. Кодекс України про адміністративні правопорушення : Закон України від 07.12.1984 р. № 8073-X URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/8073-10#Text>
5. Про військовий обов'язок і військову службу : Закон України від 25.03.1992 р. № 2232-XII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12>
6. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії мобінгу (цькуванню) : Закон України від 16.11.2022 р. № 2759-IX URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2759-20>
7. Про Дисциплінарний статут Збройних Сил України : Закон України від 24.03.1999 р. № 551-XIV URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/551-14>
8. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей : Закон України від 20.12.1991 р. № 2011-XII, станом на 14.02.2026 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/2011-12>
9. Про Статут внутрішньої служби Збройних Сил України : Закон України від 24.03.1999 р. № 548-XIV URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/548-14>
10. Сидоренко В. В. Невизначеність як негативна властивість права. *Науковий вісник публічного та приватного права*. 2017. № 2. С. 23–28.

Сидоренко Віталій Вікторович,
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

ПРОБЛЕМИ НОРМАТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СУСПІЛЬНИХ ВІДНОСИН У СУЧАСНІЙ ПРАВОВІЙ ДОКТРИНІ

Сучасний етап суспільного розвитку характеризується істотним ускладненням соціальних процесів і розширенням сфер взаємодії між індивідами, соціальними групами та державою. За таких умов особливої ваги набуває дієвість нормативної регуляції суспільних відносин, адже саме право покликане забезпечувати впорядкованість соціального життя, стабільність суспільних зв'язків і прогнозованість поведінки учасників соціальної взаємодії. Водночас у сучасній правовій доктрині питання дієвості та ефективності правового регулювання, а також визначення меж нормативного впливу залишаються одними з найбільш дискусійних.

Традиційно право розглядається як базовий нормативний регулятор суспільних відносин. У юридичній науці воно визначається як «система загальнообов'язкових, формально визначених, установлених або санкціонованих державою, гарантованих і забезпечених нею правил поведінки, що тісно між собою пов'язані та регулюють суспільні відносини між людьми в інтересах певної частини населення у соціально неоднорідному суспільстві» [2, с. 76]. Наведене визначення акцентує нормативну природу права та його органічний зв'язок із державою як суб'єктом, що забезпечує реалізацію правових приписів.

Разом із тим сучасна юридична наука дедалі частіше розглядає право не лише як сукупність нормативних приписів, а як складний соціальний інститут, функціонування якого відбувається у взаємозв'язку з іншими елементами соціальної системи. У цьому контексті право виступає не тільки автономним інститутом, а й складовою інших соціальних інституцій, у межах яких формуються нормативні та правові засади діяльності інституціоналізованих структур, що стимулюють соціальну активність і визначають принципи співжиття та співпраці. Характерною ознакою більшості соціальних інститутів є легітимізація – процес правового визнання або соціального схвалення норм і стандартів поведінки, які підтримуються більшістю членів суспільства та визначають конфігурацію соціальних відносин у різних сферах життєдіяльності. Унаслідок цього саме в межах інституцій формуються соціально-правові відносини, що становлять основу їх формальної структури та

забезпечують механізми санкціонування належного виконання суб'єктами своїх соціальних функцій [5, с. 11].

У цьому контексті особливого значення набуває аналіз доктринальних підходів до визначення поняття правового регулювання. У сучасній правовій доктрині правове регулювання розглядається як процес нормативної регламентації та впорядкування суспільних відносин із використанням спеціально-юридичних засобів і прийомів, що здійснюється уповноваженими суб'єктами шляхом встановлення загальнообов'язкових правил поведінки та прийняття індивідуальних правозастосовних актів, які за потреби забезпечуються заходами державного примусу [8, с. 62].

Аналіз правового регулювання доцільно здійснювати також з урахуванням загальносоціологічних підходів до еволюції правових форм регуляції. Зокрема, М. Вебер звертав увагу на поступове розширення можливостей індивідів щодо використання правових інструментів у межах соціальної взаємодії. Як зазначав учений, «можливість вступати у договірні відносини, зміст яких визначається індивідуальною угодою сторін, а також можливість користуватися дедалі більшою кількістю юридичних форм, створених правом для різних форм об'єднання, у сучасному праві значно розширена порівняно з минулим» [1, с. 668]. У такий спосіб розвиток сучасного права пов'язується з розширенням сфери правової автономії суб'єктів і збільшенням інструментальних можливостей регулювання соціальних відносин.

Узагальнення наукових підходів до розуміння сутності та змісту правового регулювання дає підстави виокремити низку його визначальних ознак. По-перше, правове регулювання передбачає наявність певної сфери здійснення та встановлення меж регулятивного впливу, а також чітко окресленого предмета регулювання. По-друге, воно реалізується через застосування визначеної сукупності методів і способів нормативного впливу. По-третє, правове регулювання має процесний (динамічний) характер, оскільки втілюється через послідовність стадій, що забезпечують його практичну реалізацію. По-четверте, специфікою цього процесу є використання різноманітних юридичних конструкцій і прийомів, спрямованих на підвищення дієвості правового впливу на суспільні відносини [7, с. 56].

Разом із тим у сучасній юридичній науці наголошується, що дослідження нормативної регуляції суспільних відносин нерідко не мають достатньо комплексного характеру. Зокрема, відзначається відсутність цілісного предметно-методологічного дослідження процесу нормативної регуляції, яке б охоплювало правове регулювання в усій його багатогранності та враховувало не лише теоретико-правові параметри, а й соціальні, інституційні та практичні чинники, що визначають рівень його ефективності [4, с. 78].

У практичному вимірі реалізація зазначених характеристик правового регулювання нерідко супроводжується низкою проблем, що знижують рівень його дієвості. Особливої актуальності ця проблематика набуває для сучасної української правової системи, у якій сфера правового регулювання перебуває у стані постійної трансформації, зумовленої інтенсивними темпами розвитку законодавства. Значна частина правових норм не отримує належної реалізації у практичній діяльності, зберігається недостатній рівень правової культури та правосвідомості, а діяльність державних органів не завжди відповідає стандартам правової держави. За таких умов зміни у праві можуть мати фрагментарний або несистемний характер, що ускладнює структуру законодавства та послаблює системні зв'язки між його елементами [3, с. 34].

За таких умов особливого значення набуває принцип верховенства права, який у сучасній правовій доктрині розглядається як фундаментальна засаднича ідея правової системи, що визначає зміст, спрямованість і межі правового впливу на суспільні відносини. Його реалізація покликана забезпечити узгодженість нормативних приписів із потребами суспільного розвитку, стабільність правового порядку та належний рівень дієвості правового регулювання. О. Петришин, зокрема, наголошує, що «...право постає не лише як належне, а як укорінене у практику належне, що перебуває у процесі становлення, стає частиною соціальної реальності. Як результат, завдяки цим чинникам – змістовному і формальному – право може стати найбільш універсальним та ефективним регулятором, а верховенство права – дієвим принципом організації та функціонування системи правового регулювання суспільних відносин» [6].

Водночас аналіз правового регулювання потребує врахування і суб'єктного виміру регулятивної діяльності. У теорії права процес правового регулювання інколи інтерпретується як цілеспрямована діяльність держави, яка за допомогою юридичних засобів і способів впорядковує суспільні відносини. В інших концептуальних підходах акцент переноситься на право як універсальний регулятор, тоді як конкретний суб'єктний склад здійснення регулятивного впливу залишається недостатньо визначеним. У зв'язку з цим для більш повного розуміння правового регулювання доцільно застосовувати комплексний підхід, розглядаючи його одночасно як форму державно-владної діяльності та як механізм реалізації регулятивного потенціалу права як універсального соціального інституту.

У підсумку нормативна регуляція суспільних відносин у сучасній правовій доктрині постає як складний багатовимірний процес, що інтегрує нормативні, соціальні та інституційні компоненти. Попри розширення інструментальних можливостей правового регулювання та розвиток правових форм організації

соціальної взаємодії, правозастосовна практика виявляє низку проблем, пов'язаних із фрагментарністю законодавства, недостатнім рівнем правової культури та обмеженою дієвістю реалізації правових норм. За таких умов подальший розвиток правової науки має бути спрямований на формування комплексного підходу до дослідження нормативної регуляції суспільних відносин, удосконалення механізмів правового регулювання та забезпечення реальної реалізації принципу верховенства права у суспільному житті.

Література

1. Weber M. *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology* / ed. by G. Roth, C. Wittich. Berkeley; Los Angeles; London: University of California Press, 1978. 1469 p.
2. Демський С., Ковальський В., Колодій А. *Правознавство: підручник* / за ред. В. Копейчикова. Київ: Юрінком Інтер, 2002. 736 с.
3. Кравчук С. Теоретико-правові аспекти регулювання суспільних відносин. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2022. Вип. 69. С. 31–36. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvuzhpr_2022_69_6
4. Куракін О. Теоретико-правові проблеми нормативної регуляції суспільних відносин: стан наукової розробки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2013. № 1. С. 72–81. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvdduvs_2013_1_11
5. Огаренко Т. Інституційні та ціннісно-нормативні засади регуляції соціально-правових відносин. *Європейські перспективи*. 2013. № 4. С. 10–15. http://nbuv.gov.ua/UJRN/evpe_2013_4_4
6. Петришин О. Верховенство права: проблеми теорії та практики. *Право України*. 2010. № 3. С. 16–24
7. Сидоренко В. В. Концептуальні аспекти моделювання правового регулювання суспільних відносин. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Юридичні науки*. 2016. Вип. 3. Т. 1. С. 54–57
8. Сидоренко В. Сучасні підходи до визначення категорії «правове регулювання». *Правові новели*. 2018. № 4. С. 59–66. https://www.legalnovels.in.ua/journal/4_2018/10.pdf

Шишов Олександр Сергійович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня,
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

Науковий керівник:
кандидат економічних наук, доцент,
Національного університету харчових технологій
Бойко Світлана Василівна

ОСНОВНІ УЧАСНИКИ ФІНАНСОВОГО РИНКУ ТА ЇХ ФУНКЦІЇ

У сучасній економіці фінансовий ринок виступає не просто сферою обігу капіталу, а механізмом, який забезпечує безперервний рух грошових ресурсів між різними суб'єктами господарювання. Саме через нього кошти переходять від тих, хто тимчасово не використовує їх у власній діяльності, до тих, хто потребує додаткового фінансування. Завдяки цьому забезпечується розвиток підприємств, реалізація державних програм, інвестування в інфраструктуру та підтримка економічної активності в цілому.

Для України питання стабільності фінансового ринку має особливе значення. Ключову роль у підтриманні грошово-кредитної рівноваги виконує Національний банк України [1; 2], який формує та реалізує монетарну політику, контролює діяльність банків і впливає на рівень інфляції. Від узгодженості дій регулятора, банківських установ та інших фінансових організацій залежить довіра населення до фінансової системи та стабільність національної валюти.

Сучасні тенденції — цифровізація фінансових послуг, розвиток фінтех-компаній, зростання ролі онлайн-платформ — змінюють характер взаємодії учасників ринку. Це ускладнює структуру фінансової системи та вимагає глибшого розуміння функцій кожного її елемента.

У структурі фінансового ринку можна виділити кілька груп суб'єктів залежно від характеру їх участі в русі капіталу. Передусім це ті, хто формує попит і пропозицію фінансових ресурсів. Одні економічні агенти володіють тимчасово вільними коштами і прагнуть отримати дохід від їх розміщення. Інші, навпаки, потребують додаткового фінансування для розширення виробництва, інвестування або реалізації соціальних програм.

Суб'єкти, що розміщують власні кошти з метою отримання прибутку, виступають інвесторами. Ними можуть бути як фізичні особи, так і організації. Частина інвесторів діє самостійно, використовуючи власний капітал, інші здійснюють інвестування через спеціалізовані установи, які управляють залученими ресурсами. Вибір інструментів інвестування залежить від очікуваної доходності, рівня ризику та строку вкладень.

Ті учасники, які залучають кошти, виступають позичальниками. До них належать підприємства, що фінансують виробничі проекти, держава, яка може випускати боргові зобов'язання для покриття бюджетних потреб, а також населення, яке користується кредитними ресурсами для задоволення

споживчих чи інвестиційних цілей. Раціональне використання залучених коштів є важливою умовою економічного розвитку.

Важливою ланкою фінансового ринку є фінансові посередники. Вони забезпечують взаємодію між тими, хто має капітал, і тими, хто його потребує. До таких посередників належать банки, страхові компанії, інвестиційні фонди та інші фінансові організації. Окрему роль відіграють брокери та дилери: перші здійснюють операції від імені клієнтів, другі — від власного імені, отримуючи дохід від різниці у вартості фінансових інструментів. Завдяки їх діяльності зменшуються трансакційні витрати та підвищується швидкість укладання угод.

Окрім безпосередніх учасників угод, функціонування фінансового ринку забезпечують інституції інфраструктурного характеру. Біржі організовують процес торгівлі, депозитарні установи здійснюють облік прав власності на цінні папери, клірингові центри забезпечують розрахунки між сторонами. Саме ці елементи формують організаційну основу ринку та підвищують його прозорість і надійність.

Отже, фінансовий ринок являє собою систему взаємодії різних груп учасників, кожна з яких виконує специфічні функції. Інвестори забезпечують приплив капіталу, позичальники використовують його для розвитку, посередники організовують ефективний обіг ресурсів, а інфраструктурні інституції підтримують порядок і стабільність операцій. Узгоджена робота всіх цих елементів є необхідною передумовою стабільності фінансової системи та економічного зростання держави.

Література

1. Про фінансові послуги та фінансові компанії : Закон України від 14 груд. 2021 р. № 1953-IX.
2. Національний банк України. Офіційний сайт. URL: <https://bank.gov.ua> (дата звернення: 01.03.2026).

Шкварок Лідія Володимирівна,
викладач циклової комісії інформаційної справи,
природничих та суспільних дисциплін
Тернопільського фахового коледжу
Університету «Україна»

ПРАВОВІ ЗАСАДИ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ВОЄННІ ЗЛОЧИНИ ТА ЗЛОЧИНИ ПРОТИ ЛЮДЯНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнні конфлікти сучасності супроводжуються значними порушеннями норм міжнародного гуманітарного права, що проявляється у вчиненні воєнних

злочинів та злочинів проти людяності. Особливої актуальності ця проблема набула в умовах воєнного стану, коли виникає необхідність забезпечення ефективного правового регулювання поведінки осіб та притягнення винних до відповідальності.

Наявність чітких нормативно-правових механізмів дозволяє забезпечити захист цивільного населення, підтримання правопорядку та дотримання міжнародних стандартів гуманітарного права. Важливу роль у цьому відіграє взаємодія національного законодавства та міжнародних правових інституцій. Як зазначають дослідники міжнародного кримінального права, ефективність правового реагування на воєнні злочини значною мірою залежить від узгодженості внутрішніх і міжнародних правових механізмів відповідальності (Коваленко, 2021).

Проблема правового регулювання відповідальності за воєнні злочини та злочини проти людяності активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій літературі.

Зокрема, у праці Петренка розглядаються основні принципи міжнародного кримінального права та діяльність Міжнародного кримінального суду щодо притягнення до відповідальності осіб, винних у міжнародних злочинах (Петренко, 2020).

Коваленко досліджує питання гармонізації національного законодавства України з нормами міжнародного гуманітарного права та визначає особливості кримінальної відповідальності за воєнні злочини у національному праві (Коваленко, 2021).

У роботах Савченка особлива увага приділяється аналізу сучасних конфліктів та механізмів документування злочинів проти людяності, що має важливе значення для подальшого судового переслідування винних осіб (Савченко, 2022).

Зазначені дослідження формують наукову основу для аналізу правових механізмів регуляції поведінки особи в умовах воєнного стану.

Воєнні злочини та злочини проти людяності належать до найбільш тяжких міжнародних злочинів, оскільки вони посягають на фундаментальні права людини та порушують норми міжнародного гуманітарного права. До таких злочинів належать умисні напади на цивільне населення, катування, депортації, знищення цивільної інфраструктури, жорстоке поводження з військовополоненими та інші дії, які заборонені міжнародними правовими нормами [1].

Історично формування міжнародної системи відповідальності за подібні злочини розпочалося після Другої світової війни. Важливим етапом став Нюрнберзький міжнародний військовий трибунал (1945–1946 рр.), під час якого вперше було закріплено принцип індивідуальної кримінальної відповідальності за воєнні злочини та злочини проти людяності. Рішення цього

трибуналу заклали основу сучасної системи міжнародного кримінального правосуддя [3].

Подальший розвиток міжнародної практики відбувався через створення спеціальних міжнародних трибуналів. Наприклад, Міжнародний кримінальний трибунал щодо колишньої Югославії розглянув понад 160 справ, пов'язаних із воєнними злочинами та злочинами проти людяності. Одним із найбільш відомих прикладів стала трагедія у Сребрениці 1995 року, де було вбито понад 8 тисяч мирних жителів, що було визнано актом геноциду [2].

Ще одним прикладом є діяльність Міжнародного кримінального трибуналу щодо Руанди, створеного у 1994 році після масових убивств, унаслідок яких загинуло близько 800 тисяч осіб. Судові процеси цього трибуналу стали важливим етапом у розвитку міжнародної практики притягнення до відповідальності за злочини проти людяності [3].

На сучасному етапі важливу роль у притягненні винних до відповідальності відіграє Міжнародний кримінальний суд, створений на основі Римського статуту 1998 року. Суд має юрисдикцію щодо розслідування злочинів геноциду, злочинів проти людяності та воєнних злочинів у випадках, коли національні суди не можуть або не бажають здійснювати ефективне правосуддя [5].

В умовах сучасної війни проблема воєнних злочинів набула особливої актуальності для України. За даними Офісу Генерального прокурора України, з початку повномасштабного вторгнення російської федерації задокументовано понад 210 тисяч воєнних злочинів, а загальна кількість злочинів, пов'язаних із агресією, перевищує 240 тисяч. При цьому понад 1 100 осіб отримали підозри, а понад 200 осіб уже засуджено українськими судами [4].

Суттєвими є також втрати серед цивільного населення. За офіційними даними, станом на 2024 рік зафіксовано понад 13 тисяч загиблих цивільних осіб, а також значні руйнування об'єктів цивільної інфраструктури. Загалом було пошкоджено або зруйновано майже 200 тисяч будівель, включаючи житлові будинки, лікарні, школи та інші об'єкти соціальної інфраструктури [4].

Одними з найбільш резонансних прикладів воєнних злочинів стали події у місті Буча у 2022 році, де після звільнення міста було виявлено масові поховання та численні факти вбивств мирного населення. Ще одним прикладом є облога Маріуполя у 2022 році, під час якої відбувалися масштабні обстріли житлових кварталів, лікарень та об'єктів цивільної інфраструктури. Зокрема, значний міжнародний резонанс викликав авіаудар по драматичному театру Маріуполя, де перебували сотні мирних жителів, які використовували будівлю як укриття. Подібні дії можуть кваліфікуватися як порушення законів та звичаїв війни [6].

Важливим аспектом у боротьбі з воєнними злочинами є їх належне документування. Українські правоохоронні органи здійснюють розслідування у

співпраці з міжнародними експертами та правозахисними організаціями, що сприяє формуванню доказової бази для майбутніх судових процесів як у національних судах, так і в міжнародних судових інституціях.

Таким чином, ефективна система правового регулювання та притягнення до відповідальності за воєнні злочини є важливим елементом забезпечення справедливості та дотримання норм міжнародного гуманітарного права. Невідворотність покарання за такі злочини виступає важливим фактором стримування та сприяє формуванню правомірної поведінки осіб навіть у складних умовах воєнного конфлікту.

Отже, воєнні злочини та злочини проти людяності є одними з найтяжчих міжнародних злочинів, що становлять серйозну загрозу для міжнародної безпеки, прав людини та стабільності світового правопорядку. Історичний досвід, починаючи з Нюрнберзького трибуналу та подальшої діяльності міжнародних кримінальних трибуналів щодо колишньої Югославії та Руанди, засвідчує важливість формування ефективної системи міжнародного кримінального правосуддя, спрямованої на притягнення винних до відповідальності.

Сучасна система протидії таким злочинам базується на поєднанні національних і міжнародних правових механізмів. Значну роль у цьому процесі відіграє діяльність Міжнародного кримінального суду, який забезпечує розслідування та судове переслідування осіб, причетних до вчинення воєнних злочинів, злочинів проти людяності та геноциду. Водночас важливе значення має ефективне функціонування національних правових систем, які повинні забезпечувати належне документування злочинів, проведення розслідувань та винесення справедливих судових рішень.

В умовах сучасного воєнного стану в Україні проблема притягнення до відповідальності за воєнні злочини набуває особливої актуальності. Значна кількість задокументованих злочинів, пов'язаних із збройною агресією, свідчить про необхідність подальшого вдосконалення механізмів розслідування та міжнародної співпраці у сфері кримінального правосуддя. Ефективне документування фактів порушення норм міжнародного гуманітарного права є важливою передумовою для забезпечення невідворотності покарання винних осіб.

Таким чином, правові та інституційні механізми відповідальності за воєнні злочини та злочини проти людяності відіграють важливу роль у регуляції поведінки осіб у період воєнного конфлікту. Їх ефективне застосування сприяє не лише відновленню справедливості, але й формуванню превентивного механізму, що стримує вчинення нових злочинів та забезпечує дотримання норм міжнародного гуманітарного права.

Література

1. Петренко С. В. Міжнародне кримінальне право : навчальний посібник. Київ: Юрінком Інтер, 2020. 456 с.
2. Коваленко О. Л. Военні злочини та юрисдикція Міжнародного кримінального суду. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2021. 318 с.
3. Савченко І. П. Злочини проти людяності у сучасних міжнародних конфліктах. Київ: Наукова думка, 2022. 402 с.
4. Офіс Генерального прокурора України. Статистика воєнних злочинів та злочинів агресії. Офіційний вебсайт. URL: <https://www.gp.gov.ua>
5. Римський статут Міжнародного кримінального суду від 17.07.1998.
6. Кримінальний кодекс України від 05.04.2001 № 2341-III.

СЕКЦІЯ № 4: ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА, МЕДІАВПЛИВ І ПОЛІТИЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ РІШЕНЬ.

Безугла Жанна Сергіївна,
кандидат наук із соціальних комунікацій,
доцент кафедри інформаційної аналітики, фінансів та банківської справи
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ТА МЕДІАВПЛИВ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

В умовах гібридних загроз та агресивного домінування медіатехнологій проблема інформаційної безпеки переходить із суто технічної площини у сферу ментального здоров'я та соціальної стабільності. Сучасна людина перебуває в епіцентрі безперервних потоків контенту, який часто має маніпулятивний характер, спрямований на дестабілізацію емоційного стану та викривлення ціннісних орієнтирів. Особливої гостроти це питання набуває в контексті збереження психологічного благополуччя, оскільки медіапростір став не просто інструментом передачі знань, а агресивним середовищем, що формує нові когнітивні звички та поведінкові патерни. Інформаційна безпека стає фундаментальним чинником, що визначає стратегії поведінки особистості.

Медіапростір перетворився на складну екосистему маніпулятивного впливу, що здатна дестабілізувати психоемоційний стан людини. У цьому контексті особливої ваги набуває роль бібліотек та інформаційних центрів як верифікованих майданчиків, що забезпечують теоретико-методологічну базу для аналізу медіапростору та протидії його деструктивним впливам [2]. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості реалізується через механізми соціального порівняння та інформаційного тиску. Як свідчать сучасні дослідження, інтенсивне залучення до цифрових комунікацій безпосередньо корелює з рівнем емоційного комфорту та загальним станом задоволеності життям, вимагаючи від суб'єкта високого рівня медіакомпетентності [1, с. 25].

Психологічна безпека особистості в інформаційному просторі розглядається як динамічна система, що включає захищеність від негативних впливів та здатність до відновлення внутрішніх ресурсів. В умовах дефіциту часу та агресивного медіасередовища виникають ризики когнітивних викривлень, що потребує активізації індивідуальних стратегій інформаційної фільтрації та психологічної стійкості [5, с. 47].

Окремим аспектом цифрової вразливості особистості є деформація приватної сфери через надмірну самопрезентацію та феномен «sharenting». Прагнення до публічного оприлюднення приватного життя та візуального контенту стає джерелом порівняльного стресу для самих користувачів, провокуючи внутрішній конфлікт між реальним Я та сконструйованим медіаобразом. Це призводить до підміни автентичного життєвого досвіду штучними конструктами заради отримання соціального схвалення, що стає серйозною загрозою для психологічної безпеки та цілісності особистості в цифровому полі [3].

Таким чином, можна стверджувати, що забезпечення інформаційно-психологічного благополуччя особистості в сучасному цифровому світі є складним інтегративним завданням, яке неможливо вирішити лише за допомогою технологічних обмежень. Основним вектором подолання існуючих загроз має стати формування усвідомленої медіагієни, що базується на глибокому розумінні психологічних механізмів впливу цифрового контенту на когнітивну та емоційну сфери людини. Науково обґрунтований підхід до вивчення медіасередовища дозволяє виявити приховані ризики соціального порівняння та деструктивні наслідки втрати приватності, що вимагає розробки нових моделей медіакомпетентності.

Гармонізація стосунків особистості з цифровим простором можлива лише за умови системної взаємодії державних інституцій, освітніх платформ та наукової спільноти, де верифіковані джерела інформації виступатимуть надійним фільтром проти маніпулятивних технологій. Врешті-решт, ефективний захист психологічного благополуччя полягає в переході від пасивного споживання інформації до активного формування власного безпечного інформаційного поля, що сприятиме збереженню автентичності індивіда та його ментальної стійкості в умовах глобальної цифрової трансформації.

Література

1. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6, № 5. С. 23–34.
2. Городенко Л. М. Теорія медіапростору: методологічний підхід. *Наукові записки Інституту журналістики*. 2017. Т. 67. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzizh_2017_67_3 (дата звернення : 20.02.26).
3. Ковтун О. Шерентінг як загроза приватній сфері дитини: психологічний аспект. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 98–110.
4. Петрик В. В. Шерентінг: цифрові ризики для дитини в інтернет-просторі. *Дія. Цифрова освіта*. 2023. URL: <https://osvita.diiia.gov.ua/news/sarenting-riziki-dla-ditini-v-internet-prostori> (дата звернення : 25.02.26).

5. Кіреєва О. В. Психологічна безпека особистості в інформаційному просторі: ризики та ресурси. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 72. С. 45–51.

Бондаренко Олег Васильович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

Співак Любов Миколаївна
докторка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

Пономаренко Тетяна Ігорівна
доктор філософії у галузі психології,
завідувачка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

ПРОКРАСТИНАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Процеси цифровізації охоплюють усі сфери життя, зокрема й освітній простір. Активне впровадження інформаційно-комунікаційних технологій, розвиток онлайн-освіти, поширення соціальних мереж (зокрема Instagram, TikTok, Facebook), відеохостингів (YouTube) та месенджерів створюють нові можливості для навчання, комунікації й самореалізації студентської молоді. Водночас цифрове середовище формує специфічні виклики, серед яких особливої актуальності набуває проблема прокрастинації.

Прокрастинація як схильність до систематичного відкладання важливих справ на потім стає поширеним явищем серед студентів, які перебувають у постійному інформаційному потоці та умовах багатозадачності. Цифрові технології, з одного боку, оптимізують освітній процес і забезпечують швидкий доступ до знань, а з іншого — створюють численні відволікаючі фактори, що знижують концентрацію уваги, порушують саморегуляцію та сприяють формуванню звички до миттєвого задоволення потреб.

Варто також зауважити, що вчені [7] розглядають прокрастинацію не лише як звичку відкладати завдання, а як «суттєвий психологічний механізм, що гальмує особистісний розвиток, порушує здатність до планування, цілепокладання і реалізації життєвих цілей у студентів».

Разом з тим відомо, що особливістю студентського віку є активне формування професійної ідентичності, навичок самостійної організації діяльності та відповідальності за результати навчання. Умови цифровізації змінюють характер навчальної мотивації, структуру дозвілля та способи міжособистісної взаємодії, що може посилювати внутрішні конфлікти між необхідністю виконання академічних завдань і бажанням швидкого емоційного підкріплення через цифровий контент. У результаті зростає ризик хронічного відкладання навчальних завдань, що негативно впливає на академічну успішність, психологічне благополуччя та професійне становлення студентської молоді.

У свою чергу, емпіричні дані [7] показали, що 75% студентів мають високий рівень академічної прокрастинації, що свідчить про значну поширеність явища серед молоді. Студенти старших курсів (3–4 курси) характеризуються вищою схильністю до прокрастинації, ніж молодші (1–2 курси), що може бути пов'язано зі зростанням навчального навантаження та зміною навчальних звичок. Найчастішою причиною прокрастинації студенти називали академічний перфекціонізм (76%), тоді як нестача мотивації та тривожність були менш значущими факторами. Дослідження також показує, що студенти розподіляються на інтерналів і екстерналів щодо джерел мотивації, що впливає на їхню здатність планувати та виконувати навчальні завдання.

За даними сучасних психологічних досліджень [1; 3], прокрастинація студентів зумовлена поєднанням особистісних (мотиваційних, емоційних, когнітивних), поведінкових та соціально-середовищних чинників. До ключових факторів належать низька мотивація, перфекціонізм і страх невдачі, імпульсивність та недостатні навички організації часу, а також відволікання цифровими медіа й особливості навчального середовища.

В умовах дистанційного навчання академічна прокрастинація студентів посилюється через зниження зовнішнього контролю, підвищення ролі саморегуляції та вплив цифрового середовища, яке створює додаткові відволікаючі фактори [8]. За результатами дослідження Зірчак Г. П. та Зірчак О. П. [2], дистанційне навчання створює специфічні умови для формування академічної прокрастинації, оскільки підвищує вимоги до саморегуляції студентів, зменшує зовнішній контроль та посилює вплив цифрових відволікаючих чинників. У таких умовах прокрастинація є індикатором недостатньо сформованих навичок самоорганізації та внутрішньої мотивації.

Разом з тим, через надмірну взаємодію з цифровими технологіями (онлайн-навчання, постійна комунікація, інформаційне перевантаження) у студентів виникає цифровий стрес, який підвищує рівень академічної прокрастинації та

знижує суб'єктивне благополуччя студентів, причому цей зв'язок опосередковується явищем его-виснаження (зменшення ресурсів саморегуляції внаслідок надмірного цифрового навантаження). Таким чином, цифрове середовище опосередковано стимулює прокрастинацію через виснаження психологічних ресурсів особистості [5].

При цьому дослідження Xianting Y. та співавт. [9]. доводить, що цифрова грамотність знижує рівень академічної прокрастинації опосередковано через підвищення академічної впевненості студентів. Чим краще студенти володіють цифровими інструментами, тим вищою є їхня навчальна самоефективність, що зменшує страх невдачі та схильність до відкладання завдань.

Відтак, якщо цифровий стрес спричиняє прокрастинацію через его-виснаження, а низька цифрова грамотність, через недостатню академічну впевненість, то дослідження Chavez-Yacolca D. R. та співавт. [6] показує ще один механізм, а саме інтернет-залежність, яка також підвищує рівень академічної прокрастинації через зниження самооцінки. Таким чином, цифрове середовище може впливати на прокрастинацію як через когнітивне виснаження, так і через порушення самосприйняття особистості.

А отже, академічна прокрастинація студентів є багатокомпонентним явищем (когнітивним, емоційним і поведінковим), тому її подолання потребує **системного підходу**, що поєднує рефлексивні та організаційно-поведінкові методи [3]. Так, рефлексивний напрям подолання передбачає: усвідомлення внутрішніх причин зволікання (страх невдачі, перфекціонізм, тривожність); зниження рівня тривожності засобами когнітивно-поведінкових технік; формування адекватної самооцінки та відмову від надмірної самокритики; розвиток внутрішньої мотивації; використання SMART-цілей для підвищення конкретності та досяжності завдань. Організаційно-поведінковий напрям включає: планування діяльності та розвиток навичок тайм-менеджменту; застосування практичних інструментів (матриця Ейзенхауера, принцип Парето 80/20, техніка «Помодоро», система Б. Франкліна); усунення зовнішніх відволікаючих факторів; дозоване навантаження та баланс між роботою і відпочинком; використання цифрових інструментів планування (онлайн-планери, трекери завдань, таймери). Автор підкреслює, що психоедукаційні заходи та спеціально розроблені тренінгові програми для студентів молодших курсів є необхідними для: запобігання переходу прокрастинації в хронічну форму; зниження рівня тривожності та емоційного виснаження; підвищення академічної успішності; формування навичок саморегуляції та професійної відповідальності.

Таким чином, узагальнення сучасних досліджень свідчить, що академічна прокрастинація в умовах цифровізації зумовлюється комплексом когнітивних,

емоційних і поведінкових чинників, зокрема цифровим стресом, інтернет-залежністю, зниженням самооцінки та недостатнім рівнем саморегуляції. Це актуалізує необхідність визначення ефективних шляхів подолання прокрастинації, спрямованих на відновлення психологічних ресурсів студентів і формування навичок самоорганізації в цифровому освітньому середовищі.

Література

1. Журавльова О. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2020. № 48. С. 88-111.
2. Зірчак Г. П., Зірчак О. П. Особливості формування академічної прокрастинації студентів в умовах дистанційного навчання. *Психологія та соціальна робота*. 2025. № 1. С. 109-116.
3. Мицишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1 (65). С. 72-78.
4. Острова В., Фоміна Н. Прокрастинація в навчальній діяльності студентів та шляхи її подолання. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2 (78). С. 505-511.
5. Acaray Ali. How digital stress affects academic procrastination and subjective well-being: mediating effect of ego depletion. *BMC psychology*. 2026. URL: file:///D:/Downloads/s40359-026-04164-7_reference.pdf
6. Chavez-Yacolca D. R., et al. Relationship between academic procrastination and internet addiction in Peruvian university students: The mediating role of academic self-efficacy. *Frontiers in psychology*. 2025. № 15. pp. 1454234.
7. Subashkevych I. Study of the features of academic procrastination of youth students. *Socio-economic relations in the digital society*. 2023. № 3 (49. pp. 86-96.
8. Vovk Y., Ponomarenko T. IC competence' and attitude' teachers to introduction of ICT in future psychologists' distance learning during retractions periods in ukrainian university. *Conhecimento & Diversidade*. 2023. №15 (36). pp. 525 –555.
9. Xianting Y., et al. Digital literacy as a catalyst for academic confidence: exploring the interplay between academic self-efficacy and academic procrastination among medical students. *BMC Medical Education*. 2024. № 1 (24). e1317.

Волков Станіслав Сергійович,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
викладач циклової комісії з права

Білоцерківського фахового коледжу
Університету «Україна»

Співак Любов Миколаївна

докторка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Пономаренко Тетяна Ігорівна

доктор філософії у галузі психології,
завідувачка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сьогодні соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя значної частини населення світу, що зумовлено умовами стрімкого розвитку цифрових технологій. Наразі, мільярди людей активно користуються різними платформами, що формують інформаційне поле соціальної взаємодії, сприйняття подій та поведінкові стратегії індивідів. Постійний потік інформації, доступ до новин у режимі реального часу, вплив думок лідерів думок та алгоритмічне підсилення контенту створюють унікальний інформаційний ландшафт, що має значний психологічний вплив на сучасну особистість.

Особливої уваги потребує питання впливу соціальних мереж на стресостійкість особистості як здатність ефективно адаптуватися до зовнішніх викликів і тривалого психоемоційного навантаження. У періоди соціальної та економічної невизначеності, що характерні для сучасного глобалізованого суспільства, рівень стресу серед різних вікових і соціальних груп зростає, що робить вивчення механізмів впливу цифрового інформаційного середовища надзвичайно важливим.

Спершу варто зазначити, що стресостійкість особистості полягає у «готовності та здатності людини швидко і виважено протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід». Вона складається з мотиваційного, фізіологічного, пізнавального, операційного та комунікативного компонентів, які тісно пов'язані між собою. На розвиток стресостійкості особистості впливає велика кількість факторів [3; 4].

У свою чергу, соціальні мережі можуть бути як джерелом психологічного навантаження, провокувати тривожність, посилювати відчуття конкурентності

й соціального тиску, так і виступати ресурсом підтримки, самоідентифікації та міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим важливо визначити, які саме аспекти використання соціальних мереж сприяють зниженню або, навпаки, підвищенню рівня стресу та які психологічні механізми модулюють цю взаємодію.

Теоретичний аналіз проблеми показав, що вченими активно досліджується вплив використання соціальних мереж на психоемоційний стан користувачів крізь призму моделі «stressor–strain–outcome» (стресор – напруження – наслідок). Автори [8] розглядають інтенсивне та емоційно насичене використання соціальних мереж як стресор, що спричиняє психологічне напруження у формі соціальної тривожності та цифрового вигорання. У свою чергу, ці стани виступають чинниками, які зумовлюють прагнення користувачів обмежити або припинити користування платформами. Дослідження показує, що постійна соціальна оцінка, потреба підтримувати онлайн-образ, інформаційне перевантаження та порівняння себе з іншими посилюють внутрішню напругу та виснаження. Отримані результати є важливими для розуміння того, як соціальні мережі можуть впливати на рівень стресу та стресостійкість особистості, особливо в умовах невизначеності, коли потреба в інформації та соціальній підтримці зростає, але водночас підвищується ризик психоемоційного перевантаження.

Також доведено [7], що стрес від використання соціальних мереж (інформаційні новини країни та світу, фейки тощо) негативно впливає на психічне здоров'я, підвищуючи рівень тривожності та емоційного виснаження. Водночас високий рівень емоційного інтелекту зменшує цей вплив, виступаючи психологічним ресурсом захисту.

При цьому, сучасні дослідження [5] впливу соціальних мереж на психічне здоров'я також підкреслюють, що поряд із ризиками (кібербулінгом, соціальним порівнянням та інформаційним перевантаженням) цифрове середовище може стати простором формування резильєнтності. За умови розвитку критичного мислення, емоційної саморегуляції та навичок безпечної онлайн-взаємодії соціальні мережі здатні сприяти зміцненню стресостійкості молоді в умовах невизначеності.

Вченими [6] також досліджується роль соціальних мереж як інструменту подолання стресу. Результати показують, що користувачі застосовують соцмережі як для отримання соціальної підтримки, емоційного обміну й пошуку корисної інформації, так і для уникнення негативних переживань через відволікання. Водночас ефективність такого копінгу залежить від мотивів використання: активна взаємодія та підтримка сприяють психологічному благополуччю, тоді як пасивне споживання контенту може посилювати внутрішнє напруження.

Разом з тим науковцями [9] також аналізується, як пошук соціальної підтримки через соціальні мережі пов'язаний із формуванням психологічної стійкості молоді. Автори доводять, що активне використання платформ для звернення по емоційну, інформаційну та інструментальну підтримку може зміцнювати резильєнтність, оскільки сприяє відчуттю приналежності, зниженню ізоляції та підвищенню впевненості у власних ресурсах. Водночас ефект залежить від характеру онлайн-взаємодії: конструктивна комунікація та реальна підтримка підсилюють адаптаційні можливості, тоді як формальна або поверхнева взаємодія не дає тривалого позитивного результату. Отже, соціальні мережі можуть виступати як фактором ризику, так і ресурсом зміцнення стресостійкості в умовах невизначеності.

Отже, вплив соціальних мереж на стресостійкість особистості є подвійним і залежить від способу використання, індивідуальних особливостей та контексту невизначеності.

З одного боку, соціальні мережі можуть підвищувати рівень стресу. Постійний потік тривожних новин, соціальне порівняння, кібербулінг [2], залежність від «лайків» та підтримання ідеалізованого образу створюють емоційне напруження і сприяють вигоранню. Професійне вигорання від роботи в соціальних мережах також проявляється у хронічному емоційному виснаженні, зниженні мотивації та цинічному ставленні до діяльності через постійний інформаційний потік, тиск аудиторії й необхідність безперервної онлайн-активності [1]. Наприклад, у періоди соціальної кризи надмірне споживання новин може посилювати тривожність і відчуття безпорадності, що знижує стресостійкість.

З іншого боку, соціальні мережі можуть бути потужним ресурсом підтримки, адже вони дають можливість швидко отримати емоційну допомогу, знайти спільноти за інтересами, обмінятися досвідом подолання труднощів, отримати корисну інформацію. Наприклад, участь у групах психологічної підтримки або спілкування з близькими онлайн може зменшувати відчуття ізоляції та зміцнювати резильєнтність.

Таким чином, соціальні мережі не є однозначно негативним чи позитивним чинником: їхній вплив на стресостійкість визначається балансом між ризиками інформаційного перевантаження та можливостями соціальної підтримки, а також рівнем емоційної саморегуляції користувача.

Література

1. Пономаренко Т. І. Професійне вигорання практичних психологів що працюють в онлайн просторі – стан проблеми, причини та психопрофілактика. *Психологічний часопис*. 2021. №7(3). С. 58 – 66.

2. Пономаренко Т. І., Сніцар Н. М. Кібербулінг очима старшокласників: досвід, ставлення та наслідки. *Перспективи та інновації науки Серія Психологія*. 2025. № 2(48). С. 1691 – 1700.
3. Співак, Л. Аналіз феномену життєстійкості в парадигмі сучасної науки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2024. № 25 (70). С. 62-71.
4. Шишин А. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. № 16. С. 64–71.
5. Falcón-Linares C., et al. Impact of social media on adolescence: mapping emerging needs to build resilient skills. *Societies*. 2023. № 13 (11). e238.
6. Sun Xiaobei, et al. Social media use for coping with stress and psychological adjustment: A transactional model of stress and coping perspective. *Frontiers in Psychology*. 2023. № 14. pp. 1140312.
7. Sundvik L., Sarah K. Davis Social media stress and mental health: A brief report on the protective role of emotional intelligence. *Current Psychology*. 2023. № 42 (22). pp. 18714-18719.
8. Üztemur Servet, et al. Social media burnout and social anxiety as antecedents of discontinuous usage in the stressor-strain-outcome framework. *Scientific reports*. 2025. № 1 (15) pp. 23220.
9. Wang Rong, Zeqing Mao, Xiao Gu. The relationships between social support seeking, social media use, and psychological resilience among college students. *Psychology Research and Behavior Management*. 2025. № 2. pp. 563-573.

Кожушко Олег Іванович,
здобувач фахової передвищої освіти
Тернопільського фахового коледжу
Університету «Україна»

Науковий керівник:
викладач циклової комісії інформаційної справи,
природничих та суспільних дисциплін
Тернопільського фахового коледжу
Університету «Україна»
Гловацький Антон Валентинович

**УНІВЕРСАЛЬНИЙ ДИЗАЙН ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ
КАДРОВОГО ДЕФІЦИТУ В УМОВАХ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ**

Через війну, наслідками якої є міграція та масштабна мобілізація український бізнес зіткнувся із безпрецедентною нестачею кадрів. Щоб продовжувати свою економічну діяльність, компаніям необхідно шукати нових працівників серед тих груп населення, які раніше рідше залучалися до активної роботи. У цьому контексті універсальний дизайн стає не просто питанням соціальної відповідальності, а реальною економічною необхідністю [1, с. 24]. Грамотний дизайн фізичного простору та цифрового UX/UI середовища дозволяє комфортно працевлаштовувати ветеранів із фізичними та сенсорними порушеннями, спеціалістів літнього віку, жінок на «традиційно чоловічих» посадах та фахівців, які працюють дистанційно. З огляду на вищезазначене, вивчення візуального та просторового дизайну як інструменту подолання кадрового голоду є надзвичайно актуальним завданням.

Базові принципи створення безбар'єрного простору та переходу до соціальної моделі розуміння інвалідності ґрунтовно розкрито у працях В. Азіна та Л. Байди [2; 3]. Стратегічні виклики розвитку інклюзивного суспільства описано Г. Акселем [1]. Однак ринок праці протягом 2024–2025 років стрімко змінився. Враховуючи найновіші статистичні дані, вплив ергономіки та новітніх цифрових інтерфейсів на вирішення проблеми нестачі кадрів і функціонування механізму нових державних компенсацій все ще потребують детального вивчення [4; 5].

Фундаментом сучасного підходу є концепція «розумного пристосування». Що полягає у гнучкому пристосуванні робочого середовища під людину, а не навпаки [2, с. 45]. Впровадження принципів універсального дизайну в різні галузі економіки допомагає бізнесу залучити якнайширший спектр фахівців.

По-перше, це сенсорна та фізична інклюзія для ветеранів і людей з інвалідністю. Адаптація робочих місць вимагає комплексного впровадження принципів універсального дизайну. Для працівників із порушенням слуху (наприклад, у сфері ритейлу) критичним є принцип «сприйняття інформації»: звукові сигнали замінюють візуальними індикаторами, а для комунікації впроваджують планшети з алгоритмом перетворення мови в текст [3, с. 32].

Для фахівців із повною втратою зору цей же принцип реалізується через встановлення програм екранного доступу (скрінрідерів) та дисплеїв Брайля. Водночас для працівників із залишковим зором (наприклад, педагогів чи аналітиків) «розумним пристосуванням» є використання вбудованих екранних луп та забезпечення робочого місця великим монітором або системою з двох екранів. Своєю чергою, працевлаштування ветеранів з ампутаціями в ІТ-секторі чи адміністративній сфері базується на принципах «гнучкості у використанні». Це передбачає забезпечення адаптивними маніпуляторами, клавіатурами для

однієї руки, системами голосового керування ПК та столами з електричним регулюванням висоти.

Практичні підрахунки доводять рентабельність таких рішень: базове облаштування місця касира з порушенням слуху коштує в середньому 20–25 тис. грн, ергономічне офісне місце для ветерана на кріслі колісному – 40–60 тис. грн, а високотехнологічне обладнання для педагога із порушеннями зору – 20-80 тис. грн. Держава активно стимулює такі просторові зміни: лише у 2024 році бізнесу було компенсовано 129 мільйонів гривень, а з 2025 року сума компенсації за облаштування одного робочого місця сягає 10-15 мінімальних зарплат (до 120 тис. грн), що повністю і з запасом покриває ринкову вартість зазначених дизайнерських рішень [5].

По-друге, розвиток «срібної економіки» та залучення кваліфікованих спеціалістів літнього (пенсійного) віку. Для них ключовим є принцип «простого та інтуїтивного використання» [3, с. 33]. У цифровій та офісній сфері дизайн має мінімізувати когнітивну втому. Цього досягають завдяки антивідблисковим моніторам, висококонтрастним темам, а також впровадженню сенсорних інтерфейсів із великими клікабельними кнопками та спрощеною навігацією без глибоких меню.

Крім того, інтеграція технологій розпізнавання голосу (voice-to-text) суттєво знижує навантаження на зір та дрібну моторику. Водночас логістична та транспортна галузі також адаптуються: люди літнього (пенсійного) віку все частіше працюють кур'єрами поштових служб, експедиторами та таксистами. Дизайн їхнього робочого середовища вимагає автомобілів з автоматичною коробкою передач, парктроніками та великими екранами навігаторів. А для поштових кур'єрів критичним дизайнерським рішенням є автоматизовані гідравлічні борти у фургоні (гідроборти) та легкі візки, що мінімізує фізичне навантаження на хребет і суглоби під час вивантаження посилок.

По-третє, подолання бар'єрів для залучення жінок. В умовах дефіциту кадрів виникає гостра потреба в їх залученні до виробничих та логістичних галузей. Дизайнерським рішенням виступає принцип «низького рівня фізичних зусиль» [3, с. 35]. Тобто потрібно не лише ергономічно адаптовувати робочі місця під жіночі антропометричні дані, а й замінити важку фізичну працю на інтелектуальне керування процесами. Наприклад, замість важкого ручного інструменту доцільно запровадити легкі акумуляторні чи пневматичні інструменти на підвісах та вакуумні маніпулятори, що нівелюють потребу у великій фізичній силі. Дизайн робочого одягу та засобів індивідуального захисту теж повинен враховувати жіночу анатомію, що безпосередньо впливає на безпеку та втомлюваність. Також важливою складовою є запуск

роботодавцями коротких інтенсивних курсів, де через зрозумілі цифрові інтерфейси жінок навчають керувати автоматизованими лініями.

По-четверте, збереження фахівців, які вимушено переїхали за кордон. Оскільки віддалена робота несе ризик втрати емоційного зв'язку з компанією та професійного вигорання, головну роль тут відіграє цифровий UX/UI дизайн корпоративного середовища, що створює ефект повноцінного «віртуального офісу». Для утримання таких працівників важливо проєктувати інтерфейси для асинхронної роботи з наочною візуалізацією часових поясів колег, що запобігає порушенню балансу між роботою та особистим життям. Глибока українська локалізація та інтеграція корпоративних стрічок новин візуально підтримують відчуття приналежності до вітчизняного колективу.

Важливою соціальною складовою комунікаційного дизайну є створення неформальних груп у месенджерах, призначених виключно для відпочинку, емоційного розвантаження та неробочого спілкування, що компенсує дефіцит живих офісних розмов. Крім того, критичним чинником стає розробка інтуїтивних дашбордів оплати праці та KPI (Key Performance Indicator - ключовий показник ефективності). Прозоре відображення фінансових результатів знімає тривожність, особливо враховуючи необхідність забезпечення конкурентного рівня заробітної плати, який дозволяє працівникам покривати значно вищі витрати на життя за кордоном.

Нарешті, усі цифрові робочі програми обов'язково повинні мати функцію «терпимості до помилок» (легке скасування випадкових дій), що додатково знижує психологічну напругу працівників на відстані [1].

В реаліях воєнного часу та кадрового голоду універсальний дизайн еволюціонує у потужний інструмент підтримки економіки. Комплексна адаптація робочих місць – від цифрових інтерфейсів та логістичної ергономіки для «срібної економіки» до інтелектуального обладнання для жінок та хмарних рішень для дистанційної роботи – ефективно руйнує бар'єри на ринку праці. Завдяки державним фінансовим програмам бізнес має змогу гнучко облаштувати своє середовище, зберігаючи людський капітал та забезпечуючи стабільний розвиток під час кризових викликів, спричинених російсько-українською війною.

Література

1. Аксель Г. Інклюзивне суспільство: виклики та перспективи. Київ : Освіта, 2020. 180 с.
2. Байда Л. Ю., Красюкова-Еннс О. В. Інвалідність та суспільство : навч.-метод. посіб. Київ, 2012. 216 с.
3. Доступність та універсальний дизайн : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Л. Ю. Байди, О. В. Красюкової-Еннс. Київ, 2013. 128 с.

4. Ринок праці: тенденції та перспективи [Електронний ресурс] // Державна служба зайнятості : [вебпортал]. 2025. URL: <https://www.dcz.gov.ua/news/singlenews/629> (дата звернення: 02.03.2026).

5. Робота без бар'єрів: майже 2000 робочих місць для людей з інвалідністю облаштували роботодавці за підтримки держави у 2024 році [Електронний ресурс] // Міністерство економіки України : [вебсайт]. 2025. URL: <https://me.gov.ua/News/Detail/e89b9d1f-4462-46a4-91ae-80acf36b9104> (дата звернення: 02.03.2026).

Кожушко Олег Іванович,
здобувач фахової передвищої освіти
Тернопільського фахового коледжу
Університету «Україна»

Науковий керівник:
викладач циклової комісії візуальних та соціальних комунікацій,
Тернопільського фахового коледжу
Університету «Україна»
Гуменюк Олександр Сергійович

ГЕНЕРАТИВНИЙ ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ДИЗАЙНІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ІНФОРМАЦІЙНУ БЕЗПЕКУ Й РОЗПІЗНАВАННЯ ФЕЙКІВ

Протягом останніх років генеративний штучний інтелект (ШІ) докорінно змінив правила гри в комп'ютерній графіці. Якщо раніше нейромережі сприймалися переважно як зручний помічник для дизайнера, то сьогодні вони перетворилися на потужну зброю в інформаційній війні. Ще десять років тому для створення переконливого фейку агресору потрібен був складний ручний фотомонтаж. Зараз же гіперреалістичні діпфейки генеруються за лічені секунди. Більше того, технологія стала настільки доступною, що сформувався цілий тіньовий ринок послуг – «Deepfake-as-a-Service» (DaaS) [4; 5]. Це призвело до глобальної кризи довіри: фото чи відео більше не можуть сприйматися як беззаперечний доказ правдивості.

В умовах, коли пропаганда використовує шокуючі згенеровані кадри для емоційного впливу та відключення критичного мислення, цифрова візуальна грамотність стає життєво необхідною навичкою. Фахівці з комунікацій давно вивчають методи протидії медіаманіпуляціям (аналіз джерела, мети повідомлення та логіки фактів). Проте сучасні реалії гібридних воєн вимагають нових підходів. У міжнародних звітах (зокрема, концепція «Holistic Response» від Mitre, 2025) наголошується на необхідності комплексного захисту від

ворожих інформаційних кампаній [4]. Дослідники дедалі частіше звертають увагу на візуальні інструменти протидії дезінформації [5]. Однак практичний бік проблеми – як саме знання базових законів комп'ютерної графіки та дизайну допомагають звичайній людині самостійно розпізнати ШІ-фейк – усе ще залишається малодослідженим і потребує інтеграції в освітні програми [1].

Сьогодні ми спостерігаємо явище індустріалізації дезінформації. Візуальна брехня більше не створюється вручну, вона виготовляється «на конвеєрі». З психологічної точки зору, коли людина бачить фотореалістичні кадри катастроф, руйнувань чи згенеровані звернення, у неї спрацьовує миттєва емоційна реакція. Страх чи гнів блокують аналітичне мислення, змушуючи вірити побаченому і поширювати його далі. Як наслідок, генеративні технології остаточно розмили межу між документальною реальністю та синтетичною ілюзією.

Класичні правила перевірки новин сьогодні дають збій, якщо вони не підкріплені розумінням того, як працюють алгоритми комп'ютерної графіки [1]. Головною зброєю стає цифрова візуальна грамотність. Щоб не стати жертвою пропаганди, користувачу потрібно увімкнути «режим дизайнера» – тобто аналізувати не емоційний посил картинки, а її технічну побудову. Незважаючи на високу реалістичність, генеративні алгоритми не розуміють фізики нашого світу, неминуче залишаючи специфічні артефакти. Базовий дизайнерський аналіз дозволяє швидко виявити підробку за кількома ключовими маркерами [1]:

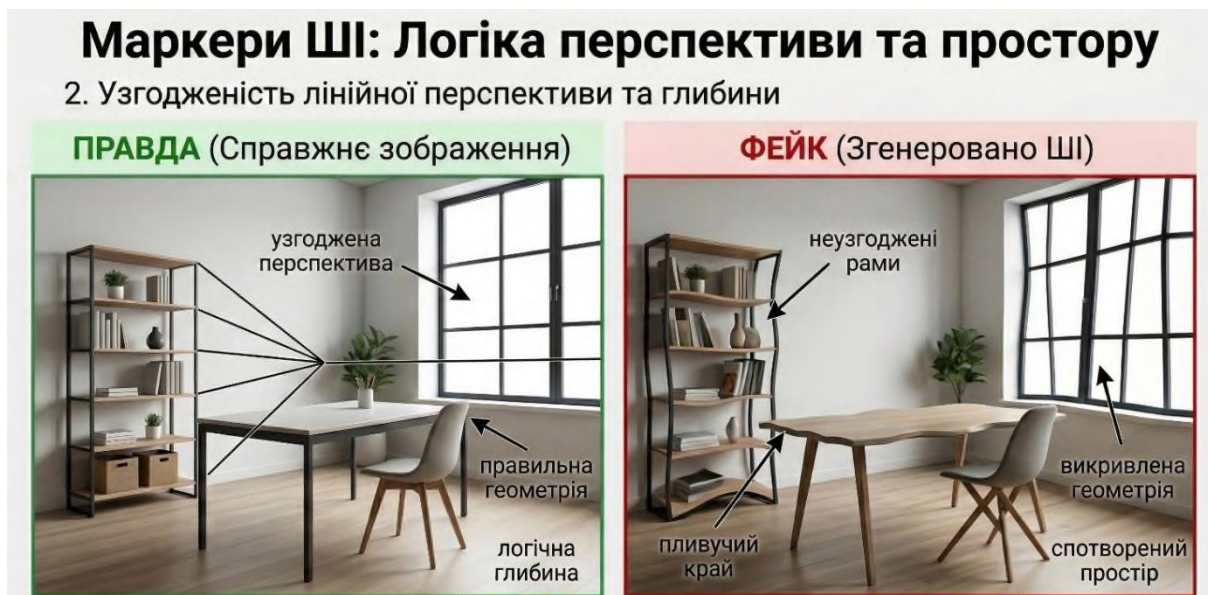
1. Світлотінь (кіароскуро) та рефлекси. Тіні завжди підкоряються єдиному джерелу світла. Нейромережі часто генерують зображення, де тіні від різних об'єктів падають у протилежні боки. Найпомітніший маркер – очі: у згенерованих обличчя відблиски в зіницях можуть бути різної форми або суперечити загальному освітленню сцени (*рис. 1*).

Маркери ШІ: Світло, тіні та рефлекси (кіароскуро)

1. Узгодженість світла, тіней та відблисків



2. Логіка перспективи та простору. Задній план – слабке місце ШІ. Прямі лінії архітектури, розмітка на дорогах чи елементи меблів часто «пливуть» і не сходяться у правильних точках лінійної перспективи (рис. 2).



3. Анатомія та блендінг (злиття). Алгоритми досі мають проблеми з дрібною моторикою та симетрією. Асиметричні вуха, злиті в одну пластикову смугу зуби або відомий феномен «зайвих пальців» – типові маркери машинного синтезу. Крім того, ШІ часто створює ідеально «чисту» шкіру на тлі замиленого заднього плану (рис. 3).



4. Типографіка. Для неймережі текст – це графічний шум. Будь-які написи на згенерованих документах, шевронах чи одязі часто перетворюються на нечитабельні ієрогліфи або містять деформовані літери (рис. 4).

Маркери ШІ: Типографіка

4. Відсутність логічного та читабельного тексту



Наочним прикладом застосування такого «дизайнерського» аналізу на практиці є сумнозвісний ворожий дипфейк весни 2022 року із нібито заявою Президента України про капітуляцію. Навіть без спеціального софту обізнаний глядач міг миттєво помітити типові помилки генерації: непропорційний розмір голови, статичну міміку та очевидні артефакти блендінгу на межі обличчя і шиї.

Розуміння цих простих правил працює як надійний «візуальний імунітет». Проте для максимальної безпеки базовий візуальний аналіз варто підкріплювати сучасним фактчекінгом: від зворотного пошуку зображень до використання неймереж-детекторів (наприклад, Hive Moderation), які натреновані розпізнавати алгоритмічні сліди інших ШІ.

Засилля згенерованого контенту закономірно викликало зворотну реакцію у суспільстві: з'явився запит на справжність. Креативні індустрії почали свідомо відмовлятися від ШІ-зображень на користь маркування «human-made». Яскравим індикатором цього спротиву стали анти-ШІ протести представників творчих професій під час Тижнів моди (Fashion Week) наповесні 2026 року [3]. У цих реаліях роль графічного дизайнера кардинально трансформується – він стає фактчекером та бійцем інформаційного фронту.

Поки що технології залишають нам певну фору, однак з часом алгоритми розвинуться до такого рівня, що згенерований відеоконтент стане абсолютно невідрізним від справжнього. Саме тому суто технічний пошук помилок ШІ не може бути надійною стратегією на довгу перспективу. Завжди залишатимуться актуальними класичні принципи перевірки новин, які базуються на соціології, психології та критичному мисленні. Найліпша стратегія – триматися золотої

середини: бути обережним і водночас неупередженим. Фундаментальні правила медіагігієни можна сформулювати так [2]:

1. Оцінка джерела. Чи повідомлення зроблене гідною довіри, авторитетною особою або організацією? Варто звертати увагу на те, чи видання серйозно підходить до висвітлення фактів, чи просто ганяється за сенсаціями, а також хто його спонсорує.

2. Перевірка матеріалів. Чи не базується повідомлення лише на одному джерелі? Важливо, щоб використані дані були об'єктивними, неупередженими і не підбиралися лише для того, аби висвітлити подію під певним кутом зору.

3. Аналіз мети. Яка основна мета цих новин: інформувати чи розважати? Слід запитати себе, чи не є вони намаганням щось пропагувати або рекламувати.

4. Визначення тону. Якщо тон повідомлення агресивний, недоброчливий або надто критичний, то це скидається на напад, а не на безсторонній виклад фактів.

5. Послідовність фактів. Чи узгоджуються наведені факти з інформацією з інших незалежних репортажів? Якщо повідомлення суперечать одне одному, потрібно бути вкрай обережним.

Штучний інтелект остаточно позбавив візуальний контент статусу безапелляційного доказу. Протидіяти цьому лише програмними методами неможливо. Найефективнішим захистом є поєднання класичної медіагігієни та розвитку базової візуальної грамотності. Знання фундаментальних законів комп'ютерної графіки допомагає людині перестати реагувати на картинку емоційно і почати мислити критично, зводячи нанівець зусилля ворожої пропаганди.

Література

6. Комп'ютерні технології в графічному дизайні : лекційний курс. Тернопіль : ТФК Університету «Україна», 2025. 68 с.

7. Чи можна вірити новинам у ЗМІ? *Пробудись!* 2013. Вип. 12 (грудень). URL: <https://www.jw.org/finder?wtlocale=K&docid=102013442&srcid=share> (дата звернення: 04.03.2026).

8. An Anti-AI Protest Is Quietly Taking Place on Fashion Week Runways. *Fashionista*. 2026. URL: <https://fashionista.com/2026/03/anti-ai-fashion-trend-human-craft> (дата звернення: 04.03.2026).

9. Countering Malign Messaging and Influence Campaigns: We Need a Holistic Response. *Mitre*. 2025. URL: <https://www.mitre.org/sites/default/files/2025->

(дата звернення: 04.03.2026).

10. The use of artificial intelligence for information campaigns in wartime: Visual tools for countering disinformation. *ResearchGate*. 2026. URL: <https://www.researchgate.net/publication/394163992> The use of artificial intelligence for information campaigns in wartime Visual tools for countering disinformation (дата звернення: 04.03.2026).

Кожушко Олег Іванович,
здобувач фахової передвищої освіти
Тернопільського фахового коледжу
Університету Україна

Науковий керівник:
доктор філософії у галузі психології,
викладач циклової комсії інформаційної справи,
природничих та суспільних дисциплін
Пономаренко Тетяна Ігорівна

ІНФОГРАФІКА ЯК "ВІЗУАЛЬНИЙ ПСИХОЛОГ": ЕРГОНОМІКА ТА ДИЗАЙН АНТИСТРЕСОВИХ ПРАКТИК ДЛЯ УКРИТТІВ

В умовах війни перебування в укриттях часто супроводжується високим рівнем стресу та ризиком панічних атак. Відволікання від моніторингу новин через виконання простих фізичних вправ є дієвим способом емоційної саморегуляції. Але використання лише мобільних пристроїв для пошуку інструкцій не завжди є доцільним через потребу економити заряд батареї або відсутність зв'язку. За таких умов практичними є друковані інфографіки, розміщені на стінах укриттів. Вони дозволяють швидко зрозуміти вправу і подолати паніку. Щоб це працювало, дизайн має бути дуже простим. Незрозумілий алгоритм дій чи текст під час стресу лише дратує людину.

Проблема психологічної саморегуляції в екстремальних умовах активно розглядається в сучасній кризовій психології. Дослідники зазначають, що в умовах воєнного стану техніки заземлення та фокусоване дихання є найдієвішою першою допомогою при панічних атаках, оскільки вони дозволяють швидко знизити рівень гормонів стресу та відновити контроль над тілом [1]. З іншого боку, фахівці з візуальної комунікації наголошують, що в стані гострого стресу когнітивні здібності людини різко знижуються, ускладнюючи сприйняття суцільного тексту [3]. Інфографіка визнається найефективнішим засобом передачі інструкцій у кризових ситуаціях, адже вона

структурує інформацію через візуальні образи та мінімізує когнітивне навантаження [3]. Окрім того, сучасні рекомендації щодо безбар'єрної комунікації підкреслюють важливість адаптації візуальних матеріалів для людей з підвищеною тривожністю. Проте в науковій літературі залишається недостатньо розкритою проблема специфічної ергономіки таких інфографік саме для умов укриттів, де на сприйняття додатково впливають фактори поганого освітлення, обмеженого простору та психологічного стану самого читача.

Аналіз наявних візуальних інструкцій з ментального здоров'я та актуальних нейробіологічних досліджень дозволяє виділити ключові стратегії дизайну антистресових практик:

1. Когнітивне сортування та управління робочою пам'яттю. Психологи пояснюють це через теорію когнітивного навантаження [3]. Тобто дизайн в екстремальних умовах має відсікати все візуальне сміття. Його головне завдання – зробити інструкцію настільки простою, щоб людина в стані паніки не загубилася в масі інформації, а одразу зрозуміла наступний крок. Це можна зробити, побудувавши чітку візуальну ієрархію. Слід використовувати великі, насичені та прямі шрифти, щоб зберігалась читабельність навіть при розфокусованому зорі [2]. Також головні пункти слід виділяти ще більшим розміром шрифту, а додаткову інформацію навпаки, меншим чи тоншим. *Дивіться Рис. 1.*



2. Нейробіологія емпатії та семіотика зцілення. Людина схильна підсвідомо копіювати емоції, які бачить. Цей механізм допомагає нам досягти взаємопорозуміння при спілкуванні. Система дзеркальних нейронів запускає в нас процес копіювання емоції, яку ми бачимо на картинці, що вже само по собі частково допомагає зняти напруження [4]. Окрім того, дієвим інструментом є

використання зрозумілих візуальних метафор. Візуалізація внутрішньої паніки у вигляді заплутаного клубка, бурхливих хвиль або діаграми з гострими вершинами, які поступово вирівнюються в плавні лінії, дозволяє читачу інтуїтивно ідентифікувати свій стан [5]. Це генерує відчуття підтримки та знижує бар'єри для виконання вправи. *Дивіться Рис. 2.*



3. «Ергономіка паніки» та терапія простору. У стані гострого стресу організм перерозподіляє свої ресурси. Щоб покращити підсвідомі фізичні показники, які прямо сприяють виживанню, він дещо погіршує свідомі розумові. Зір налаштований вже не на милування красою, а на пошук критичної інформації. Тому красивий плакат у ніжних пастельних тонах просто не актуальний в цей момент та залишиться поза увагою – людина його фізично не розгледить або не зможе зосереджено з ним ознайомитись [2]. Щоб інструкція спрацювала, потрібен екстремальний контраст: наприклад, чіткий білий текст на темному фоні. Крім того, колір фону має працювати як заспокійливе. Доведено, що синьо-зелені відтінки знижують тривогу, тоді як агресивно-червоні, яскраво-неонові або брудні земляні кольори лише підсилюють паніку [5]. Зважаючи на часті перебої зі світлом в укриттях, ідеальним рішенням стануть стенди з автономним підсвічуванням. Це також дозволило б знайти баланс між контрастом для читабельності та візуальною гармонією для заспокоєння. *Дивіться Рис. 3.*



Як усе це працює разом? Розглянемо дизайн вправи «Дихання по квадрату» (Рис. 4). Щоб не перевантажувати мозок, ми виділяємо головні слова («Вдих», «Видих») великим прямим шрифтом, а цифри (1, 2, 3, 4) робимо тоншими [3]. Також підкріплюємо фізіологічні процеси просторовим напрямком: права сторона квадрата (рух стрілки зверху вниз) візуалізує «Вдих» і наповнення легень, а ліва (рух знизу вгору) – «Видих» і звільнення. Також можна зробити протилежні напрямки, які показували б рух тіла (грудей та плечей). Щоб допомогти людині розслабитися, малюємо персонажа зі спокійним обличчям і показуємо процес як безперервний рух по контуру [4, 5]. А щоб текст було легко прочитати навіть при розфокусованому зорі, робимо його яскраво-білим на глибокому темно-синьому фоні, який додатково знімає тривожність [2, 5]. В стендах з автономним освітленням можна використати світло-голубий колір для «Вдих», що асоціюється зі свіжим повітрям, а для «Видих» рожевий, що пов'язується з легкістю звільнення.



Створення інфографік для укриттів – це набагато більше, ніж просто гарне оформлення тексту. Це відповідальна інженерна робота на межі дизайну, біології та психології [5]. Коли дизайнер розуміє, як працює людський мозок у стані стресу, він перетворює звичайну інфографіку на справжнього «візуального психолога», здатного швидко повернути людині контроль над собою.

Література

1. Блінов О. А. Психологія стресу та кризових станів : навч. посіб. Київ : ІГС, 2021. 250 с.
2. Довідник з безбар'єрності / ГО «Безбар'єрність». Київ, 2023. URL: <https://bf.in.ua> (дата звернення: 26.02.2026).
3. Young J. Q., Van Merriënboer J., Durning S., Ten Cate O. Cognitive load theory: implications for medical education. *Medical Teacher*. 2014. Vol. 36, No 5. P. 371–384.
4. Likowski K. U., Mühlberger A., Gerdes A. B. M., Wieser M. J., Pauli P., Weyers P. Facial mimicry and the mirror neuron system: simultaneous acquisition of facial electromyography and functional magnetic resonance imaging. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2012. Vol. 6. e. 214.
5. Mubin N., Hanim N. A., Shariff Q. Exploring the Interface Between Graphic Design and Mental Health: A Literature Review of Therapeutic and Cognitive Outcomes. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*. 2024. Vol. 8, No 11. P. 1072–1078.

Косач Тетяна Михайлівна,
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

ФІЛОСОФСЬКО-НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ

Поведінка людини здавна є предметом дослідження різних галузей наукового знання. Витоки формування уявлень про поведінку людини сягають періоду Античності, що простежується у працях відомих філософів і мислителів того часу. Саме в античній філософській традиції значна увага приділялася питанням справедливості, моральності та принципам співіснування

людей у суспільстві. Поведінку людини можна аналізувати з урахуванням різноманітних чинників, зокрема вікових, ціннісних, соціальних, моральних, соматичних, економічних, трудових і політичних. Кожен із цих маркерів як окремо, так і у взаємодії з іншими дає можливість формувати уявлення про типові моделі очікуваної поведінки людини.

У філософії поняття «поведінка» розглядається також як процес взаємодії живих істот із навколишнім середовищем. У цьому контексті поведінка людини трактується як здатність особистості здійснювати діяльність у різних сферах життєдіяльності – матеріальній, інтелектуальній та соціальній.

Філософські витoki осмислення людської поведінки в античній думці, де мислителі розмірковували над її сутністю, наслідками людських вчинків, а також над проблемами добра і зла. Значна увага приділялася питанням свободи людини та визначенню її меж у контексті гармонійного співжиття в суспільстві. Античні філософи розглядали поведінку людини через призму її природної свободи, яка передбачала відповідальність за власні дії. Водночас античне розуміння свободи мало досить абстрактний характер і не акцентувало уваги на унікальності кожної особистості, оскільки було слабо зорієнтоване на індивідуальні інтереси людини та пошук нею сенсу життя. Також у філософії Античності простежується подвійне трактування свободи. З одного боку, вона розглядалася як необхідність створення соціально-політичних інституцій, здатних захистити людину від проявів тиранії. З іншого боку, свобода пов'язувалася з формуванням громадянської свідомості та усвідомленням людиною власної відповідальності за свою поведінку і вчинки в суспільстві.

Арістотель одним із перших системно осмислив сферу міжлюдських взаємин і поведінку людини як розумної істоти. Саме він увів поняття етики як окремої галузі знань, що досліджує моральні норми та принципи людської поведінки. Його праця «Етика до Нікомаха» має характер практичного повчання і містить настанови щодо формування належної поведінки людини. Загалом етичне вчення Арістотеля було спрямоване на виховання у кожній вільній людини якостей добродесного громадянина та досягнення морального ідеалу. На думку філософа, результативність виховання значною мірою залежить від способу життя, якого дотримується людина, а також пов'язана з організацією суспільства і найкращою формою державного устрою. Пояснюючи відмінності в поведінці людей у складних життєвих обставинах, Арістотель приділяв увагу проявам мужності. Зокрема, політичну мужність він пов'язував із прагненням людини уникнути ганьби перед суспільством. Водночас філософ розрізняв справжню мужність і сміливість, що виникає під впливом примусу, наприклад коли страх перед владою або начальством спонукає воїна діяти рішуче. При цьому гнів, на його переконання, не може

розглядатися як прояв мужності. Важливим обов'язком громадянина Арістотель вважав дотримання законів держави та виконання їхніх вимог. Поведінка людини повинна відповідати встановленим правовим і моральним нормам, адже саме через них забезпечується порядок у суспільстві. Відновлення справедливості, за його вченням, покладається на суддю, який має діяти відповідно до закону. До порушень закону Арістотель відносив різні протиправні дії, зокрема крадіжки, отруєння, звідництво, переманювання прислуги, неправдиві свідчення, убивства, тілесні ушкодження, насильницьке позбавлення волі, грабунок, приниження честі та гідності, лайку й сварки. Такі дії розглядалися як відхилення від моральних і правових норм, що порушують гармонію суспільного життя [3].

Важливим етапом у розвитку уявлень про поведінку людини стало формування релігійної філософії. Саме вона значною мірою вплинула на становлення моральних орієнтирів, світоглядних установок і норм поведінки людини. Релігійні вчення стали підґрунтям для формування системи моральних принципів і правил, які поступово набували формалізованого характеру та поширювалися на різні сфери людського життя. Ці норми регулювали взаємини між людьми, визначали межі дозволеної поведінки та сприяли формуванню загальноприйнятих етичних стандартів, вплив яких зберігається й у сучасному суспільстві.

Суттєві трансформації у розумінні та проявах людської поведінки відбулися також у період постмодерну. Соціальні зміни цього часу спричинили переосмислення традиційних гендерних ролей, поведінкових моделей жінок і чоловіків, а також розширення доступу до різних професійних сфер. Водночас відбулося поступове розмивання усталених стереотипів щодо соціальних обов'язків і функцій, що вплинуло на трансформацію шлюбно-сімейних відносин, процесів виховання дітей та загалом на світоглядні орієнтири суспільства. У сучасних умовах поведінка людини тісно пов'язана із соціальним середовищем та конкретними життєвими обставинами, у яких перебуває особистість. Вона формується під впливом системи соціальних норм, індивідуальних переконань і прагнення людини відстоювати власні цінності та інтереси. Кожний історичний період ставить перед людством нові виклики, що, своєю чергою, зумовлює трансформацію поведінкових моделей. Зокрема, у контексті постмодернізму можна спостерігати суттєві зміни у сприйнятті людиною соціальної реальності та у способах її реагування на зовнішні впливи [4, с. 61].

Значно ширше поняття «поведінка» розглядали вчені з другої половини XIX ст., коли відбулася систематизація знань і сформувалися такі наукові дисципліни, як соціологія, психологія, фізіологія та ін. Це було пов'язано з

розвитком та систематизацією наукових знань, а також із формуванням нових дисциплін, таких як соціологія, психологія, фізіологія та філософія. У межах цих наук поведінка людини розглядається як складне явище, що відображає взаємодію біологічних, психічних та соціальних факторів.

У філософії Нового часу значний внесок у розуміння поведінки зробив Р. Декарт. Він розглядав поведінку як результат взаємодії душі й тіла, підкреслюючи роль рефлексів та механічних реакцій організму на зовнішні подразники. Його ідеї стали важливим підґрунтям для подальшого розвитку фізіології та психології поведінки [2].

Інший підхід запропонував І. Кант, який наголошував на моральному вимірі людської поведінки. На його думку, поведінка людини повинна керуватися моральним законом і внутрішнім почуттям обов'язку. Кант вважав, що справжня моральна поведінка виникає тоді, коли людина діє відповідно до категоричного імперативу – універсального морального принципу, що визначає правильність людських вчинків [1].

У XIX-XX століттях поняття поведінки активно розроблялося вже в межах психології. Зокрема, представники біхевіоризму розглядали поведінку як сукупність реакцій організму на зовнішні стимули. Згідно з цим підходом, поведінку можна вивчати об'єктивно, спостерігаючи за діями людини та аналізуючи зв'язок між стимулом і реакцією. У соціології поведінка розглядається як форма соціальної діяльності людини, що проявляється у взаємодії з іншими людьми та суспільством. Соціальна поведінка регулюється нормами, цінностями, традиціями та соціальними ролями. Саме через поведінку людина реалізує свої потреби та адаптується до соціального середовища. розвиток наукових знань у XIX-XX століттях сприяв формуванню комплексного підходу до розуміння поведінки людини. Філософія заклала теоретичні основи осмислення людських вчинків, психологія досліджує психічні механізми поведінки, фізіологія пояснює її біологічні основи, а соціологія аналізує соціальні умови та чинники, що впливають на поведінку людини.

Отже, поняття поведінки людини формувалося протягом тривалого історичного розвитку наукової думки. Його витoki простежуються ще у філософії Античності, де поведінку розглядали у контексті свободи, відповідальності, моралі та суспільного співжиття. У подальші історичні періоди, зокрема в епоху Нового часу та модерну, відбувалося поглиблення розуміння поведінки через поєднання філософських, релігійних і соціальних поглядів. Починаючи з другої половини XIX століття, із розвитком соціології, психології та фізіології, дослідження поведінки набуло наукової системності та міждисциплінарного характеру. У сучасному науковому дискурсі поведінка

людини розглядається як складне багатовимірне явище, що формується під впливом біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників. Комплексний підхід до її вивчення дає можливість глибше зрозуміти закономірності діяльності людини, механізми її взаємодії із суспільством та особливості формування соціально прийнятних моделей поведінки.

Література:

1. Гарасимів Т. Концепт моделі «поведінки» у філософсько-правовому дискурсі. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки.* 2018. № 2. С. 31 - 36.
2. Декарт Р. Міркування про метод. *Психологія і суспільство.* 2015. № 2 (60). С. 37-46.
3. Мінц М. О. Соціологія девіантної поведінки. Навчальний посібник. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2009. 244 с.
4. Самчук Р. В. Постмодерна ідентичність: гендерний вимір. *Мультиверсум. Філософський альманах.* 2015. № 9-10. С.52-64.

Пономаренко Тетяна Ігорівна,
доктор філософії у галузі психології,
завідувачка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»

СОЦІАЛЬНІ МЕДЕЖІ ЯК ІНСТРУМЕНТ МАНІПУЛЯЦІЇ СВІДОМІСТЮ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах сучасного інформаційного суспільства соціальні мережі набули статусу одного з провідних каналів комунікації, соціалізації та формування світоглядних орієнтацій, особливо серед підлітків як вікової групи, що характеризується підвищеною емоційною чутливістю, когнітивною незрілістю та активним процесом становлення ідентичності. За цих умов соціальні мережі перестають бути нейтральним середовищем обміну інформацією й дедалі частіше виступають інструментом цілеспрямованого психологічного впливу та маніпуляції свідомістю.

Актуальність проблеми суттєво зростає в умовах воєнного стану, коли інформаційний простір стає полем гібридного протистояння, а підлітки – однією з найбільш вразливих цільових аудиторій інформаційно-психологічних маніпуляцій. Поширення дезінформації, пропагандистських наративів, емоційно зарядженого контенту, а також використання алгоритмічних

механізмів персоналізації інформації створює передумови для викривлення сприйняття реальності, формування тривожних, агресивних або апатичних установок, зниження критичного мислення та підвищення сугестивності підлітків.

Аналіз наукових публікацій показав, що відомими є роботи наступних вчених щодо проблеми маніпуляції свідомістю особистості: Андрієнко Р., Бебик В., Гриценко О., Зеленін В., Кірсанова М., Лубенець І., Пономаренко Т., Сидоренко Ю., Тук М. та ін. В свою чергу, правові аспекти проблеми висвітлені в роботах (Андреєва О., Белічевої С., Бундза Р., Герасиміва Т., Даньшина І., Закалюка А., Рогатинської Н., Сидоренко В., Тимошенко В., Шакуна В. та ін.).

Незважаючи на зростаючу кількість досліджень, присвячених впливу соціальних мереж на психічний розвиток особистості, проблема використання соціальних мереж як інструменту маніпуляції свідомістю підлітків у контексті воєнного стану залишається недостатньо розробленою у вітчизняній психологічній науці.

Так, у межах попереднього етапу дослідження [2] було проаналізовано теоретичні засади маніпуляції свідомістю підлітків в умовах гібридної війни. Встановлено, що основними психологічними механізмами маніпуляції є навіювання, конформізм, потреба у соціальному визнанні, експлуатація страху та шантажу, а також формування цифрової залежності. При цьому важливо зазначити, що всі ці механізми впливу ефективно реалізуються через платформи соціальних мереж завдяки їхній інтерактивності, візуальній насиченості та алгоритмічній персоналізації контенту.

Результати авторського опитування [1] засвідчують високий рівень залученості підлітків до цифрового середовища, що створює сприятливі умови для реалізації маніпулятивних впливів через соціальні мережі. Понад 83 % респондентів проводять в Інтернеті більше 3 годин на день, з них 45 % — понад 5 годин, що істотно підвищує частоту контактів із потенційно маніпулятивним, пропагандистським або емоційно деструктивним контентом.

Попередньо встановлено [1], що соціальні мережі є провідним джерелом новин для підлітків (40 %), випереджаючи офіційні інформаційні ресурси та родинне оточення. Це посилює роль алгоритмів рекомендацій і неформальних лідерів думок у формуванні інформаційної картини світу підлітків, а отже — підвищує їхню вразливість до маніпулятивних наративів.

Розглянемо кожен механізм окремо. Так, механізм *навіювання* актуалізується через регулярне повторення однакових меседжів у стрічках новин, відео короткого формату або мемах, що подаються як «думка більшості» або «очевидний факт». Для підлітків це може проявлятися у некритичному засвоєнні спрощених або викривлених уявлень про воєнні події, соціальні

групи чи державні інституції. *Конформізм* посилюється через публічні реакції (лайки, коментарі, репости), коли підліток схильний підтримувати домінуючу позицію, аби уникнути соціального виключення або негативної оцінки з боку онлайн-спільноти.

Важливу роль відіграє *потреба у визнанні та належності*, що активно експлуатується в соціальних мережах через механізми підписників, переглядів і схвалення. Підлітки можуть долучатися до сумнівних онлайн-челенджів, поширювати маніпулятивний контент або приймати нав'язані наративи задля підвищення власного соціального статусу в цифровому середовищі. В умовах воєнного стану це доповнюється *маніпуляцією страхом*, зокрема через поширення тривожних повідомлень, відео насильства або прогнозів катастрофічних наслідків, що спричиняє емоційну дестабілізацію та зниження раціонального контролю поведінки.

Окремим інструментом маніпуляції є *цифрова залежність*, яка формується внаслідок постійної присутності підлітків у соціальних мережах та їхньої залежності від інформаційного потоку. Тривале перебування в алгоритмічно сформованих «інформаційних бульбашках» обмежує альтернативні точки зору й підсилює ефект повторюваності маніпулятивних повідомлень.

У процесі дослідження також визначено чинники вразливості підлітків до маніпулятивного впливу в соціальних мережах, серед яких психологічні (емоційна нестабільність, несформованість критичного мислення), соціальні (вплив однолітків, дефіцит підтримки з боку дорослих), правові (низька обізнаність щодо цифрових прав і відповідальності), фінансові та інтелектуальні фактори. Окреслено можливі правові наслідки маніпулятивної діяльності в цифровому просторі, зокрема пов'язані з поширенням дезінформації та втягненням неповнолітніх у протиправну активність.

А отже, поєднання високої онлайн-активності, домінування соціальних мереж як джерела інформації, недостатньої медіаграмотності та підвищеної навіюваності створює сприятливе підґрунтя для маніпуляції свідомістю підлітків. Це актуалізує потребу в системних профілактичних заходах, спрямованих на розвиток критичного мислення, психологічної стійкості та навичок безпечної поведінки в соціальних мережах в умовах воєнного стану.

Таким чином, підтверджується необхідність міждисциплінарного підходу до профілактики маніпулятивного впливу в соціальних мережах, що поєднує психологічні, педагогічні, правові та медіаосвітні стратегії та спрямований на формування інформаційного імунітету й розвиток критичного мислення підлітків в умовах воєнного стану.

Література

1. Пономаренко Т., Сидоренко В., Сидоренко Ю. Емпіричне дослідження маніпуляції свідомістю підлітків в умовах війни: психологічні механізми та правові наслідки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2026. № 1.

2. Сидоренко В., Пономаренко Т., Сидоренко Ю. Теоретичні аспекти маніпуляції свідомістю підлітків в умовах війни: психологічні механізми та правові наслідки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2025. № 4. С. 116 – 124.

Цуп Андрій Володимирович,

викладач циклової комісії візуальних та соціальних комунікацій
Тернопільського фахового коледжу

Університету «Україна»

ТРАНСФОРМАЦІЯ ХУДОЖНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ: ВПЛИВ НА ПОВЕДІНКОВІ СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ

Сучасний стан вищої освіти в Україні характеризується необхідністю адаптації до екстремальних умов воєнного стану. Для студентів спеціальностей «дизайн» дисципліна «Живопис» традиційно є базовою формою опанування візуальної грамоти. Проте виклики сьогодення — повітряні тривоги, «блекаут» та необхідність дистанційної роботи – актуалізують перехід від класичного мольберта до цифрових інструментів. Цифровізація художньої освіти стає не лише технічною потребою, а й чинником формування нових поведінкових стратегій молоді, що дозволяють зберігати професійну активність навіть у кризових умовах.

Питання цифровізації освіти та її впливу на особистість є об'єктом уваги багатьох науковців. В. Биков наголошує, що цифрова трансформація — це не лише технічне оновлення, а розвиток цілісної комп'ютерно-технологічної платформи освіти. [1]

Важливість адаптації освіти до воєнних реалій висвітлює С. Сисоєва, аналізуючи стратегічні пріоритети навчання у кризовий період. Дослідниця наголошує, що в таких умовах освіта має стати "гнучкою, адаптивною та здатною оперативно реагувати на виклики безпекового характеру" [4], що підтверджує необхідність переходу до цифрових платформ у навчанні художників-дизайнерів.

Г. Губа характеризує дистанційне навчання в умовах воєнного стану як складний багатогранний виклик, що вимагає від здобувачів освіти високого

рівня самоорганізації та нових підходів до саморегуляції навчальної діяльності в умовах невизначеності. [2]

У своїх дослідженнях практичного аспекту впровадження арт-технологій, О. Терещенко зазначає, що використання цифрового інструментарію в образотворчому мистецтві дозволяє значно розширити палітру засобів художньої виразності та забезпечити високу мобільність творчого процесу в сучасних умовах. [5]

Традиційне викладання живопису у Тернопільському фаховому коледжі Університету «Україна», завжди базувалося на безпосередній взаємодії з матеріалом. Проте в умовах воєнного стану поведінкова стратегія студента змістилася в бік мобільності та автономності. Цифровий живопис (використання графічних планшетів та спеціалізованого ПЗ) дозволяє нівелювати розрив між навчальним процесом та реальністю, де робота часто відбувається в укриттях або в умовах обмежених ресурсів.

Важливо розуміти, що психологічна складова залишається незмінною. Як зазначають Н. В. Рублевська, В. Г. Демків та А. В. Цуп: «Психологічні особливості просторово-візуальних дисциплін: композиції, перспективи, живопису, орнаментики та матеріалознавства, базуються на розвитку творчої уяви, просторового мислення та емоційно-вольової регуляції, що є фундаментальним для майбутнього архітектора» [3]. Цифровізація не скасовує ці особливості, а лише трансформує інструментарій їх реалізації.

Соціально-економічний ефект від такої трансформації виражається у наступних аспектах:

Економічна адаптивність: зменшення витрат на розхідні матеріали (олія, акрил, полотна), що є актуальним в умовах зниження купівельної спроможності.

Професійна гнучкість: цифрові навички дозволяють студентам швидше інтегруватися у міжнародний ринок праці (Game Dev, UI/UX дизайн, концепт-арт), що забезпечує їхню фінансову незалежність.

Поведінкова стійкість: можливість продовжувати творчу діяльність незалежно від фізичного місця перебування формує у студента відчуття контролю над власним життям, що є критично важливим під час війни.

Трансформація художньої освіти в умовах цифровізації є закономірною відповіддю на кризові виклики. Перехід до цифрового живопису не лише вирішує логістичні та економічні проблеми дистанційного навчання, а й стимулює розвиток нових поведінкових стратегій — адаптивності, цифрової мобільності та стресостійкості. Синтез академічної школи живопису та сучасних технологій дозволяє готувати фахівців, здатних до ефективної

саморегуляції та професійної діяльності навіть у надскладних умовах воєнного стану.

Література

1. Биков В. Ю. Цифрова трансформація суспільства і розвиток комп'ютерно-технологічної платформи освіти. Інформаційні технології і засоби навчання. 2020. Т. 75, № 1. С. 1–17.
2. Губа Г. І. Дистанційне навчання як виклик сучасності в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук. 2022. Вип. 52, т. 2. С. 154–159.
3. Рублевська Н. В., Демків В. Г., Цуп А. В. Психологічні особливості просторово-візуальних дисциплін: композиції, перспективи, живопису, орнаментики та матеріалознавства. Наукові перспективи. 2024. № 5 (47). С. 1105–1117.
4. Сисоєва С. О. Освіта в умовах війни: виклики та пріоритети. Освітологічний дискурс. 2022. № 1 (36). С. 1–12.
5. Терещенко О. В. Цифрові технології у викладанні образотворчого мистецтва: практичний аспект. Мистецька освіта в Україні. 2023. № 4. С. 45–51.