

УДК 159.923.2:159.98

№ державної реєстрації: 0121U112046

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
(Університет Грінченка)

04053, Україна, м.Київ, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2

тел.(044) 272-19-02, e-mail: kubg@kubg.edu.ua

ЗАТВЕРДЖУЮ

в.о. ректора Київського столичного
університету імені Бориса Грінченка

Олександр ТУРУНЦЕВ

“ 04”

2026 р.



ЗВІТ

ПРО НАУКОВО-ДОСЛІДНУ РОБОТУ
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ
ОСОБИСТОСТІ
В МІНЛИВИХ УМОВАХ СУСПІЛЬНОГО БУТТЯ

Керівник
науково-дослідної роботи
професор кафедри практичної психології,
доктор психологічних наук, професор

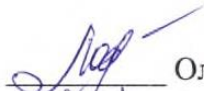
Ольга ЛОЗОВА

Рукопис закінчено 22 квітня 2026

Результати роботи розглянуті на Вченій раді Київського столичного
університету імені Бориса Грінченка від 29 травня 2026 р., протокол № 6

СПИСОК ВИКОНАВЦІВ

Керівник НДР:



Ольга ЛОЗОВА

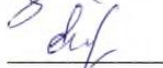
Відповідальні виконавці:



Катерина ВАСИЛЕЦЬ



Олександр ЗІНЧЕНКО



Євгенія КАЛЮЖНА



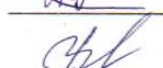
Тетяна КЛІБАЙС



Ярослав КОРКОС



Марія КРАПИВА



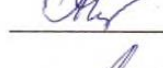
Вікторія ЛЕВЧЕНКО



Олена ЛИТВИНЕНКО



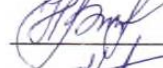
Наталія ЛІСОВА



Лариса МАТВІЄНКО



Наталія МИКОЛЕНКО



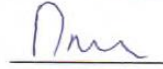
Ірина МУЗИЧЕНКО



Марина ПАВЛЕНКО



Богдан ПЛЕСКАЧ



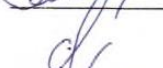
Світлана РЕПЕТІЙ



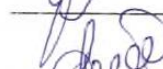
Ганна СОБЧАК



Наталія СТАРИНСЬКА



Наталія ЧАЛКОВА



Неля ЩЕЛОК



РЕФЕРАТ

Звіт про НДР: 139 с. (текст), 19 с. (список основних публікацій за темою), с. (5 додатків).

Об'єкт дослідження: ресурсний потенціал особистості.

Предмет дослідження: психологічна підтримка ресурсного потенціалу особистості в мінливих умовах суспільного буття.

Мета дослідження: виявлення системотвірних критеріїв та показників розвитку ресурсного потенціалу особистості; розроблення моделі й технологій психологічної підтримки ресурсного потенціалу особистості в умовах мінливості суспільного буття.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, моделювання), емпіричні (спостереження, тестування), методи математичної статистики, методи впровадження результатів (психологічна інтервенція, психологічний супровід, активні методи навчання).

Теоретичне та практичне значення результатів полягає у створенні нових та поглибленні вже відомих знань теоретичного та прикладного характеру в галузі життєдіяльності суб'єкта у складних обставинах; обґрунтуванні системотвірних критеріїв розвитку ресурсного потенціалу особистості; визначенні об'єктивних та суб'єктивних чинників, що негативно впливають на ресурсний потенціал особистості; розробленні нових та адаптації наявних психодіагностичних інструментів для визначення показників ресурсного потенціалу особистості та їх динаміки; апробації авторських психокорекційних, психоедукаційних, тренінгових програм, спрямованих на відновлення та підвищення ресурсного потенціалу особистості й соціальних груп.

Результати дослідження *впроваджено* в освітній процес Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, у роботу Департаменту освіти і науки виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації), інших установ міста Києва.

Рекомендації щодо використання результатів роботи: державним і недержавним спеціалізованим установам, які надають психологічну допомогу населенню; психологічним службам у закладах вищої освіти; закладами вищої освіти при розробці освітніх програм, навчальних планів, навчально-методичних матеріалів, електронних навчальних курсів з викладання психологічних дисциплін.

Галузь застосування: освіта і наука.

Перспективи подальших досліджень: проведення лонгітюдних досліджень адаптації українців у воєнний та повоєнний періоди; експериментальна перевірка психологічних умов формування суб'єктності, резильєнтності, самоцінності особистості; оцінка ефективності спеціалізованих програм збереження психологічного благополуччя особистості, груп і спільнот в умовах тривалої суспільної нестабільності.

Ключові слова: емоційний інтелект, життєстійкість, особистість; психодіагностика, психологічна підтримка; ресурсний потенціал; розвиток, самоактуалізація, ціннісно-смилова сфера психіки.

ЗМІСТ

СПИСОК ВИКОНАВЦІВ.....	2
РЕФЕРАТ.....	3
ВСТУП.....	7
ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ.....	13
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВПЛИВУ МІНЛИВИХ УМОВ СУСПІЛЬНОГО БУТТЯ НА РОЗВИТОК РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ.....	14
теоретичний базис дослідження ресурсного потенціалу особистості (Левченко В.В.).....	14
теоретико-методологічні засади дослідження трансформаційного стану свідомості у кризових умовах розвитку суспільства: аспекти дискурсу (Лозова О.М.).....	16
теоретичні основи розвитку суб'єктного ресурсу студентської молоді (Зінченко О.В.).....	23
концептуалізація понять «життєстійкість» та «самоактуалізація» як складники ресурсного потенціалу особистості (Клібайс Т.В., Старинська Н.В.)	31
теоретичні підходи до вивчення суїцидальної поведінки як феномену психоемоційної кризи особистості (Музиченко І.В.).....	35
концептуальне бачення емоційного інтелекту як важливого чинника розвитку психоемоційної саморегуляції (Калюжна Є.М.).....	44
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	52
проблема валідності психодіагностичного інструментарію в оцінці ресурсного потенціалу особистості (Коркос Я.О.).....	52
адаптація методів дослідження ресурсної сфери особистості (Коркос Я.О., Крапива М.С., Литвиненко О.О.).....	57
розробка та валідизація «Опитувальника самоцінності особистості» (Миколенко Н.В., Плєскач Б.В.).....	60
перелік методів, застосованих у дослідженні наукової теми.....	65

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИЯВЛЕННЯ СКЛАДНИКІВ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ, СОЦІАЛЬНИХ ГРУП І СПІЛЬНОТ.....68

3.1. Аналіз характеру впливу мінливих умов суспільного буття на розвиток ресурсного потенціалу особистості (Клібайс Т.В., Литвиненко О.О.).....68

Ресурсність особистості на різних вікових етапах розвитку (Литвиненко О.О., Лозова О.М., Матвієнко Л.І., Павленко М.С.).....74

Професійний вимір ресурсності: можливості та виклики (Калюжна Є.М., Коркос О.Я., Левченко В.В., Литвиненко О.О., Матвієнко, Л.І.).....79

Ціннісно-смилова сфера особистості як ресурс у подоланні кризи (Василець К.В., Репетій С.Т.).....88

Емоційний інтелект та антиципація як когнітивний адаптаційний ресурс особистості (Калюжна Є.М., Матвієнко Л.І., Литвиненко О.О., Лісова Н.А.).....99

Розробка й верифікація моделі розвитку ресурсного потенціалу ресурсного потенціалу особистості (Крапива М.С.).....105

РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В МІНЛИВИХ УМОВАХ СУСПІЛЬНОГО БУТТЯ.....114

Психологічні особливості розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти (Миколенко Н. В.).....114

івні профілактики мобінгу в освітньому середовищі (Павленко М.С.).....121

нтервенції транзакційного аналізу як доказова основа профілактики вигорання у фахівців допомагаючих професій в умовах війни (Щелок Н.В.).....123

озробка та експериментальна перевірка психологічних технологій підтримки ресурсного потенціалу особистості (Левченко В.В., Матвієнко Л.І., Старинська Н.В.).....127

4.5. Реалізація результатів наукового дослідження у громадсько-нормативній та просвітницькій діяльності науково-педагогічних працівників

кафедри (Дрінь О.В., Литвиненко О.О, Миколенко Н.В., Чалкова Н.С., Щелок Н.В.).....	131
ВИСНОВКИ.....	138
СПИСОК ОСНОВНИХ ПУБЛІКАЦІЙ ЗА ТЕМОЮ.....	140
ДОДАТОК А. Впровадження результатів дослідження.....	160
ДОДАТОК Б. Міжнародна співпраця	166
ДОДАТОК В. Участь студентів в олімпіадах та конкурсах студентських наукових робіт.....	168
ДОДАТОК Г. Впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.....	169
ДОДАТОК Д. Реалізація проєктів для міста Києва та співпраця із Київською місцевою державною адміністрацією.....	176

ВСТУП

Актуальність теми. Мінливість багатьох проявів життєдіяльності суспільства є характерною рисою людського існування. Політична, економічна, екологічна нестабільність, притаманна сучасному етапу розвитку України, спричинює як загальнолюдські, так і суто специфічні для нашого суспільства наслідки. Суспільство й особистість характеризуються відношеннями між загальним і конкретним: вони взаємозумовлюють, взаємовизначають та взаємодоповнюють одне одного, тому нестабільність соціального буття актуалізує проблему психологічної підтримки окремої особистості – підсилення її позитивних якостей, відновлення віри у свої можливості, підвищення резистентності до дестабілізуючих чинників, розкриття ресурсного потенціалу.

Психологічний ресурс особистості розглядається як сфера можливостей здібностей та обдарованості; як «сильні сторони», які збільшують ймовірність подолання труднощів та реалізацію поставлених цілей, отримання особистісного результату; як сукупність індивідуально-типологічних особливостей, що визначають специфічний спосіб життєдіяльності суб'єкта в складних ситуаціях; як фізичні і духовні можливості людини, мобілізація яких забезпечує виконання певних програм поведінки; як засоби (інструменти), що використовуються особистістю для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією.

Ресурсний потенціал – сукупність якостей особистості, що забезпечують ефективність пристосування до мінливих зовнішніх обставин, сприяють самореалізації та подоланню поточних життєвих труднощів. Розкриття ресурсного потенціалу дозволяє особистості витрачати свої ресурси, вкладати, отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати й перерозподіляти їх відповідно до власних цінностей, бажань і потреб. Зазначений розподіл ресурсів забезпечує психічне благополуччя та підвищує життєстійкість особистості.

Різні аспекти зазначеної проблеми досліджувалися в рамках загальнопсихологічних підходів до гомеостазу особистості, концепцій психологічного розвитку та психологічної підтримки особистості, мотиваційної

зумовленості діяльності та переживань; чинників та наслідків емоційної напруги та стресу, практичних засад психологічної підтримки ресурсів особистості в умовах змін, використання ресурсного потенціалу в стресових умовах. У закордонних дослідженнях феномен ресурсного потенціалу особистості та його психологічної підтримки аналізували Е. Роджерс, А. Маслоу, У. Кенон, Е. Соммер (розкриття ресурсного потенціалу особистості шляхом її самореалізації), В. Франкл та І. Ялом (психологічна підтримка особистості у кризових обставинах) та інші вчені.

Отже, актуальність теми зумовлена, з одного боку, швидкими трансформаціями сучасного соціуму, з іншого – практичним запитом членів цього соціуму на психологічну підтримку і допомогу. Системний підхід до технологій психологічної підтримки ресурсного потенціалу особистості зберігає свою актуальність в умовах мінливості суспільного буття.

Мета дослідження: виявити системотвірні критерії та показники розвитку ресурсного потенціалу особистості; розробити модель і технології психологічної підтримки ресурсного потенціалу особистості в умовах мінливості суспільного буття.

Завдання дослідження:

точнення й деталізація основних понять дослідження;

аналіз характеру впливу мінливих умов суспільного буття на розвиток ресурсного потенціалу особистості;

емпіричне виявлення й теоретичне узагальнення складників ресурсного потенціалу особистості та особливості їх взаємодії,

творення та апробація загальної моделі взаємодії складників ресурсного потенціалу особистості;

розробка та експериментальна перевірка психологічних технологій підтримки ресурсного потенціалу особистості.

Об'єкт дослідження: ресурсний потенціал особистості.

Предмет дослідження: психологічна підтримка ресурсного потенціалу особистості в мінливих умовах суспільного буття.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у створенні нових та поглибленні вже відомих знань теоретичного та прикладного характеру в галузі психології особистості, зокрема в концептуалізації поняття її ресурсного потенціалу в умовах суспільної нестабільності. в ході реалізації наукової теми було:

уточнено поняття психологічного ресурсу як сфери можливостей, сильних сторін та індивідуально-типологічних особливостей, що визначають спосіб життєдіяльності суб'єкта у складних життєвих обставинах;

озроблено теоретико-методологічні засади вивчення ресурсного потенціалу особистості, зокрема, у віковому та професійному аспектах; створено та обґрунтовано три моделі розвитку ресурсного потенціалу особистості: інтегративна модель розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги; інтегративна модель розвитку потенціалу осіб із психосоматичними розладами засобами арттерапії та модель долаючої поведінки цивільного населення під час війни;

бґрунтовано системотвірні критерії розвитку ресурсного потенціалу особистості. Встановлено, що ресурсна система особистості функціонує на чотирьох взаємопов'язаних рівнях: фізіологічному (біологічні та психофізіологічні механізми підтримки життєдіяльності), психологічному (емоційно-вольова регуляція, когнітивні процеси та особистісні якості); соціальному (система міжособистісних відносин і соціальної підтримки) та духовному (цінності, життєві смисли та екзистенційні орієнтири);

изначено об'єктивні (війна, економічна нестабільність, міграція) та суб'єктивні (індивідуально-психологічні, інтолерантність до невизначеності, поведінковий конформізм) чинники, що негативно впливають на ресурсний потенціал особистості;

озроблено нові («Опитувальником діагностики самоцінності») та адаптовано наявні («Шкали автономної кар'єрної мотивації», «Індикатор коупінг-стратегій») психодіагностичні інструменти для визначення показників ресурсного потенціалу особистості та їх динаміки в мінливих умовах суспільного буття.

Практичне значення результатів дослідження. Практичне значення науково-дослідної роботи полягає у доведенні розроблених психологічних рекомендацій до рівня практичного застосування в освітніх установах міста Києва, у Департаменті освіти і науки Київської міської державної адміністрації (КМДА), в освітньому процесі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка при підготовці фахівців освітніх рівнів: бакалавр, магістр, доктор філософії:

новлено ОПП другого (магістерського) рівня освіти 053 «Практична психологія» та ОНП третього (доктор філософії) рівня вищої освіти С4 «Психологія», зміст їхніх освітніх компонентів, включно з усіма видами практик;

новлено навчально-методичні матеріали *Діагностико-консультаційного центру практичної психології* та наукового студентського гуртка «Психодіагностичний клуб», наукової студії «Cogito» тематика *бакалаврських і магістерських робіт*, а також *дисертаційних досліджень* аспірантів ОНП С4 «Психологія»,

ідготовлено та використовуються сертифіковані електронні навчальні курси, загальною кількістю 15;

пробовано авторські психологічні, психотерапевтичні програми («Програма розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти»; «Програма психоемоційної стабілізації та оновлення»), програми тренінгів особистості», «Тренінг стресостійкості та резильєнтності»), спрямованих на відновлення та підвищення ресурсного потенціалу особистості в умовах суспільних потрясінь;

озроблено зміст нових навчальних дисциплін та оновлено вже існуючі у світлі отриманих результатів дослідження. В їх числі «Робота зі стресами у воєнний та повоєнний періоди», «Психоедукація та психотехнології розвитку емоційного інтелекту», введено новий вибірковий блок «Психологічні технології практичної роботи з травмою»;

результати впроваджено у магістерські та дисертаційні дослідження з психології за проблематикою наукової теми кафедри (близько 80 тем щорічно).

Основні результати наукових досліджень пройшли апробацію:

- в рамках проведення науково-практичних семінарів, всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференцій, онлайн-конференцій і форумів із проблем ресурсного потенціалу особистості: загальною кількістю 55; зокрема на організованій кафедрою: Міжнародній науково-практичній онлайн-конференції «Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій: збірник тез наукових доповідей» (2024 р.)

- популяризовані серед спільноти освітян та практичних психологів (тренінги, вебіари, воркшопи, майстер-класи);

- розроблені та представлені у форматі електронних навчальних курсів в освітніх програмах кафедри – загальною кількістю 15 сертифікованих ЕНК

- опубліковані у форматі наукових статей, монографій і навчально-методичних посібників – загальною кількістю 179 публікацій, в тому числі 18 у виданнях, індексованих в SCOPUS та Web of Science;

Результати наукових досліджень реалізовано при проведенні заходів для міста Києва: «Ментальна варта: психосоціальна підтримка в системі освіти міста Києва»; Соціальний проєкт «З Києвом і для Києва», Департамент соціальної політики, Київ Мілітарі Хаб, Центр гендерної рівності та ін.

Результати наукових досліджень за науково-дослідною темою використано при *реалізації міжнародних проєктів*: у межах спільних проєктів з Ріджент Університетом (США): «Дослідження постдипломної кроскультурної супервізійної програми у галузі психологічного консультування та травмотерапії» (2017–2022 рр.) та «Характеристики і перспективи індивідуальної стійкості, стресу та благополуччя дорослих в Україні» (2021–2022 рр.); «Розвиток кар'єрного радництва для України CARE» (Національне агентство освіти, Фінляндія, триває з 2023 р.), «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я» (Агентство США з міжнародного розвитку – USAID, 2024 р.)

Рекомендації щодо використання результатів роботи: державним і недержавним спеціалізованим установам, які надають психологічну допомогу населенню; психологічним службам у закладах вищої освіти; закладами вищої

освіти при розробці освітніх програм, навчальних планів, навчально-методичних матеріалів, електронних навчальних курсів з викладання психологічних дисциплін.

Галузь застосування: освіта і наука.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні лонгітюдних досліджень адаптації українців у воєнний та повоєнний періоди, що дозволить відстежити динаміку відновлення та трансформації ресурсного потенціалу особистості в динаміці. Пріоритетна увага має бути спрямована на вивчення особливостей взаємодії когнітивних, ціннісно-афективних та поведінкових складників цього потенціалу, а також на експериментальну перевірку психологічних умов формування суб'єктності, резильєнтності, самоцінності особистості. Важливим вектором досліджень залишається оцінка ефективності різних (зокрема дистанційних) форм психологічної допомоги, що є критично важливим для створення спеціалізованих програм збереження психологічного благополуччя особистості, груп і спільнот в умовах тривалої суспільної нестабільності.

ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ

Сучасні суспільні трансформації, зокрема соціально-економічна нестабільність, глобалізаційні процеси, інформаційне перевантаження та наслідки воєнного стану, зумовлюють зростання психоемоційного навантаження на особистість. У таких умовах особливої ваги набуває проблема збереження психічного здоров'я, психологічної стійкості та адаптаційних можливостей людини. Одним із ключових чинників ефективної адаптації особистості до складних і мінливих умов суспільного буття є її ресурсний потенціал, що охоплює внутрішні психологічні ресурси (емоційний інтелект, життестійкість, копінг-стратегії, здатність до саморегуляції) та зовнішні ресурси соціальної підтримки. Зростання рівня стресу, тривожності, професійного вигорання та психологічної дезадаптації у різних соціальних групах (педагоги, студенти, батьки, діти, фахівці допоміжних професій) актуалізує потребу в науковому обґрунтуванні та розробленні ефективних підходів до психологічної підтримки та розвитку ресурсного потенціалу особистості.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВПЛИВУ МІНЛИВИХ УМОВ СУСПІЛЬНОГО БУТТЯ НА РОЗВИТОК РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

теоретичні основи дослідження ресурсного потенціалу особистості (Левченко В.В.)

У межах реалізації науково-дослідної теми здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми психологічної підтримки ресурсного потенціалу особистості в умовах соціальної невизначеності. Особлива увага приділялася аналізу ресурсності як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує здатність до адаптації, саморегуляції та ефективного функціонування в умовах соціальних трансформацій.

Ресурсний потенціал особистості розглядається як динамічна система внутрішніх і зовнішніх можливостей, які забезпечують подолання стресових ситуацій, підтримку психологічної рівноваги та розвиток адаптаційних механізмів. У теоретичній моделі ресурси інтерпретуються як допоміжні засоби, що сприяють збереженню цілісності особистості та забезпечують її ефективну взаємодію із середовищем у ситуаціях підвищеної невизначеності.

Встановлено, що ресурсна система особистості функціонує на чотирьох взаємопов'язаних рівнях:

- фізіологічному, який включає біологічні та психофізіологічні механізми підтримки життєдіяльності;
- психологічному, що охоплює емоційно-вольову регуляцію, когнітивні процеси та особистісні якості;
- соціальному, пов'язаному з системою міжособистісних відносин і соціальної підтримки;
- духовному, що включає систему цінностей, життєвих смислів та екзистенційних орієнтирів.

Дослідження дозволило встановити п'ять рівнів функціонування особистості в ситуації невизначеності. Перший тип характеризується домінуванням інтенсивного негативного афекту та персекуторної тривоги, що актуалізує уявлення про загрозу психологічній цілісності особистості. Другий тип пов'язаний із переважанням суперечливих емоційних переживань, що зумовлює страх новизни та орієнтацію на стабільність, рутинність і передбачуваність як способи психологічного захисту. Третій тип проявляється у вираженій інтолерантності до невизначеності та переживанні дефіциту внутрішніх ресурсів, що підсилює залежність від соціального оточення та сприяє формуванню конформних форм поведінки. Четвертий тип характеризується маніакальною орієнтацією на трансгресію, що проявляється у запереченні нормативних обмежень і тенденції до вседозволеності. П'ятий тип пов'язаний із позитивним переживанням невизначеності, що супроводжується дослідницькою активністю, творчою уявою та здатністю до продукування нових смислів.

На основі теоретичного аналізу визначено основні напрями розвитку особистісних ресурсів у ситуаціях невизначеності. Перший напрям передбачає психологічну підтримку та застосування технік саморегуляції, спрямованих на мобілізацію внутрішніх і соціальних ресурсів. Другий напрям пов'язаний із роботою з внутрішніми конфліктами особистості, їх усвідомленням та інтеграцією, що сприяє розширенню адаптаційних можливостей. Третій напрям орієнтований на творчу самореалізацію, яка включає пошук нових смислів, цілей і способів діяльності в умовах невизначеності

Список джерел

Калюжна Є.М., Марциняк-Дорош О., Маннапова К.Р., Левченко В.В. Дистанційна психологічна інтервенція як інструмент підтримки ресурсності особистості при переживанні кризових станів. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. №

2

евченко В.В., Нежинська О.О. Шляхи розвитку ресурсів особистості у контексті ситуації невизначеності в умовах пандемії. IV International scientific conference

2

)

.

which will be conducted in a distance form on February 19th, 2021 on the basis of the Faculty of Social Sciences of Vytautas Magnus University (Kaunas, Lithuania) (Модернізація освітньої системи: світові тенденції та національні особливості в умовах пандемії: тези IV Міжнар. наук. конф. (19 лютого 2021 р., м. Каунас). Каунас, 2021. С. 9–13.

еоретико-методологічні засади дослідження трансформаційного стану свідомості у кризових умовах розвитку суспільства: аспекти дискурсу (Лозова О.М.)

Соціальні кризи та потрясіння неминуче викликають трансформаційний, змінений стан свідомості соціуму, що детермінується переважно соціально-психологічними агентами. Очевидно, що в часи соціальної нестабільності з'являється низка факторів, здатних дезадаптувати суспільну свідомість: зокрема, нові колективні смисли, нові ідеологічні й інформаційні кліше. У соціокультурному сенсі для конкретної людської спільноти ці та інші чинники в сукупності суттєво ускладнюють розв'язання споконвічної проблеми виживання. Зовнішніми чинниками формування локальних та глобальних трансформацій масової свідомості є низка середовищних викликів та ризиків, з якими стикаються індивід і групи в сучасному світі. Тому першим кроком дослідження стало теоретико-методологічне обґрунтування наукового дослідження дискурсу трансформаційного стану суспільної свідомості.

Трансформація свідомості в умовах війни є процесом, у якому кристалізуються глибокі світоглядні метаморфози, що, зокрема, проявляються у психоекзистенційному розриві (конфлікт між особистісними переконаннями й існуванням) між довоєнним світоглядом і новою, часто травматичною, реальністю свідомості особистості в умовах російсько-української війни дозволило Знаменському Д. В. і Предместнікову О.Г. оприятити такі феноменологічні

парадигми трансформації свідомості, як реконфігурація її структур, екзистенційний розрив досвіду, антропологічний кризовий диспозитив, імпліцитна активація колективних архетипів та катарсисний конструкт солідарності [3].

Трансформаційний стан свідомості соціуму визначається нами як стан суспільної свідомості у часи комплексних соціальних криз. І це передовсім – змінений стан свідомості. Диференційним критерієм розрізнення змінених станів свідомості індивіда та трансформаційного стану суспільної свідомості виступає те, що перший детермінується переважно фізіологічними агентами, а другий – соціально-психологічними.

В ході дослідження виявлено, що усталений термін «змінений стан свідомості» у психологічній науці застосовується переважно до психіки індивіда й означає якісні відмінності в суб'єктивних переживаннях або психологічному функціонуванні від певних генералізованих для даного суб'єкта норм, які рефлексуються самою людиною або зауважуються спостерігачами. Натомість проблематика змінених станів масової свідомості в умовах кризи сучасного суспільства аналізується рідше. Онтологічними проявами, що мають інтегральний характер для обох феноменів, є: їх соціальна функція – забезпечення групової згуртованості, вирішення конфлікту між вимогами суспільства і потребами індивіда [5]; домінування наочно-чуттєвого відображення: переважання довербальних образів відображення над вербально-логічними, поняттєвими структурами; поява нових форм категоризації світу [2]; динамічні зміни процесів рефлексії, самосвідомості, внутрішнього діалогу [9].

Дискурс трансформаційного стану свідомості визначаємо на підставі класичних його дефініцій [10] як множину комунікативних подій широкої семіотичної природи (розмовне мовлення, текст, візуальний образ, жест, символ), які, реалізуючи функцію соціальної взаємодії, конституують суспільство і культуру в часи суспільної кризи. Сфера публічного дискурсу трансформаційного стану свідомості охоплює собою різноманітні інформаційні простори: науковий (наприклад, дискурс захисту дисертації), освітянський

(дискурс лекції, колоквиуму), політичний дискурс (виборчі дебати), дискурс ЗМІ (блогосфера в інтернет-дискурсі), правничий (дискурс судового засідання) тощо.

Загальнонауковим теоретико-методологічним підґрунтям дослідження дискурсу трансформаційного стану свідомості, залежно від його різновидів, вбачаємо: семіотичну і психосемантичну парадигми вітчизняної психології та психолінгвістики [6; 8].

Конкретнонауковою проблемою досліджень суспільного дискурсу в кризові часи є розкриття механізмів об'єктивації особистісних смислів в розгорнутому мовленні: формулювання думки за допомогою мови – знакової системи, що формує і зберігає поняттєву систему як узагальнене та опосередковане віддзеркалення реального світу. Оскільки свідомий смисл виражає відношення мотиву до мети дії, то психологічним змістом мовлення постає мотив-мета розуміти і бути зрозумілим, тобто не що інше, як механізми смисловираження та смислосприйняття. Частковість засвоюваних людиною знань визначає відмінності індивідуальних систем значень, завдяки чому основна мета мовленнєвої комунікації – розуміння – розглядається нами як подолання розривів у соціальному досвіді людей. Важливість цього положення для дискурсологічної сфери полягає у ствердженні активного характеру механізмів розуміння, що забезпечують успішність соціальних комунікацій. Особливої актуальності остання набуває в умовах кризової соціальної взаємодії.

Окремим питанням у дискурсі кризового суспільства є проблема трансформації смислу [1]. Думка, що потребує втілення, вбирає в себе, окрім значення (знака), ще й мотиви, наміри, потреби мовця. Таким «суб'єктивізмом думки» виступає смисл. Внутрішнім механізмом трансформації системи смислів нам уявляються процеси смислотворення, які не тільки продукують нові смисли, а й за певних умов реструктурують систему мовленнєво-мисленнєвої діяльності суб'єкта: в останньому – запорука відповідності між системою понять суб'єкта та реальності, яка в ній відображається [6].

Відтак, дискурс трансформаційного стану свідомості конституюється на нових або трансформованих смислах: з'являються висловлювання з виразним

конотативним змістом (експресія, емоції, оцінка, гамма ставлень до світу, до предмета мовлення, до співрозмовника, до ситуації мовлення).

Аналогічну позицію займає М.М. Тепляков: досліджуючи процеси трансформації свідомості особистості, науковець зазначає, що останні мають адаптаційний та динамічний характер, який співвідноситься з різними рівнями життєстійкості та смислотвірної активності особистості у процесі її життєдіяльності. На підставі аналізу цієї динаміки особистісних смислів М.М. Тепляковим розроблено теоретичну модель трансформаційних процесів особистості та виділено в ній два рівні: «семантичний» і «парадигмальний» [8].

У дискурсі трансформаційного стану свідомості задовольняється потреба комунікантів висловити оцінку, емоції, не роблячи їх предметом висловлювання, а лише супроводжуючи ними висловлювання. Таким є, зокрема, свідомісне підґрунтя підвищеної інвективності кризового суспільного дискурсу.

Інвектива – своєрідна форма метафоризації. Психолінгвістична сутність метафоризації дискурсу полягає, на наш вигляд, у поєднанні двох планів змісту мовленнєвого акту, що найбільш явно вказує на рефлексію як подвоєне відображення дійсності («Я» – «Не-Я»). Відповідно, міру метафоричної номінативності можна трактувати як особливу величину – ступінь метафоризації дискурсу, ступінь використання раціонально спрямованих семантичних зрушень. Цей ступінь є оптимальним, якщо метафора дозволяє оцінити специфіку названого об'єкта і водночас передає достатньо ознак для віднесення об'єкта до якогось із наявних класів.

Методологічний базис дослідження дискурсу розроблено в рамках дискурсивної психології, яка трактує письмове й усне мовлення як конструкцію світу, орієнтовану на соціальну дію [4]. На противагу до когнітивної, дискурсивна психологія сформувалася в надрах соціально-конструкціоністського підходу в соціальній психології. Так, системний аналіз трансформаційного стану свідомості розгортається в галузях досліджень, пов'язаних із невизначеністю [11], когнітивними зусиллями, діалогічним спілкуванням [12] та іншими проблемами.

Окремим типом аналітичних досліджень дискурсу визначено критичний дискурс-аналіз – інструмент дослідження текстових засобів, за допомогою яких суспільна влада здійснює своє панування в соціумі, а відтак – відповіді на питання, як саме через тексти визначаються, транслюються та відтворюються міжлюдські відмінності. Методом дослідження тут виступає детальний лінгвістичний аналіз транскрибованих зразків живого мовлення (наприклад, обговорення трьома мовцями оголошення про вакансію), що дозволяє проаналізувати механізми, за допомогою яких текст активізує дискурс і забезпечує його інтерпретацію. Ключовими інструментами текстуального аналізу є: етос, інтеракціональний контроль, метафори, вибір слів і граматики.

Лінгвістичний аналіз трансформаційного стану свідомості надає можливість розуміння ментальнісних уявлень і безпосередньо доповнює собою дослідження в різних галузях. Зокрема, перспективним є метод CODA (cognitive discourse analysis), який полягає у визначенні мовних особливостей, які потенційно можуть свідчити про когнітивні процеси та уявлення. Такі лінгвістичні дані можна розглядати як зовнішнє відображення окремих аспектів того, що відбувається у свідомості. Зокрема, протоколи обмірковування вголос та ретроспективні звіти надають процедурну інформацію, яка доповнює інші дані, такі як результати прийняття рішень та результати поведінкової діяльності [14].

Комунікативно-прагматичний метод лінгвістичного аналізу дискурсу передбачає використання алгоритму із семи основних дій: делімітація тексту; визначення його типу і структури; встановлення теми та особливостей внутрішньотекстових зв'язків; визначення стилістичних особливостей та прагматичної сутності тексту.

Когнітивно-комунікативний метод лінгвістичного аналізу дискурсу дозволяє осмислювати системні, парадигматичні зв'язки всередині соціального контексту в категоріях: особисте, громадське, інституційне / формальне, неформальне [13]. В рамках цієї методології практикуються три типи моделювання: 1. моделювання ситуації спілкування, середовища (визначається

тип соціального буття; функція соціальної події; соціально-ідеологічні умови; обставини (час, місце, причина та інші обставини спілкування); 2. моделювання соціального суб'єкта (визначається його соціальний статус; рольові відносини; соціальна активність учасників; їхні особисті стосунки); 3. моделювання комунікативно-когнітивної бази учасників спілкування (визначаються інтенції й цілі комунікації; світоглядні позиції; спільний фонд знань); 4. моделювання форми мовного спілкування (тема; жанр; композиція, послідовність комунікативних ходів і мовних актів; добір мовних засобів; манера мовленнєвої поведінки).

Отже, суспільні кризи та потрясіння неминуче викликають трансформаційний, змінений стан свідомості соціуму, водночас не припиняються спроби віднайти дедалі новіші способи досягнути сутність кризової суспільної свідомості. «Омислення антропологічної кризи, спричиненої війною, відкриває перспективу дослідження еволюційного потенціалу національної ідентичності, що трансформується в умовах травматичної реальності та сприяє консолідації суспільства як суб'єкта культурного і духовного відродження»[3, с 210].

Дискурс трансформаційного стану свідомості визначено як множину комунікативних подій, що реалізують функцію соціальної взаємодії в часи суспільної кризи.

Методологічним базисом дослідження дискурсу трансформаційного стану свідомості визначено: дискурсивну психологію, соціально-конструкціоністський підхід соціальної психології, критичний дискурс-аналіз, лінгвістичний аналіз дискурсу (комунікативно-прагматичний та когнітивно-комунікативний методи).

Список джерел

анильян, О., & Дзьобань, О. (2022). Сучасна війна: трансформація сенсу в епоху інформаційних технологій. *Інформація і право*, 4 (43), 9–22.

робот, О. В. Психологічні прояви масової пандемічної свідомості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: НаУОА, 2021. 13. С. 10-14.

наменський Д. В., Предместніков О. Г. Дослідження трансформації свідомості під час російсько-української війни у вітчизняній філософії. *Культурологічний а*

учубейник О.М. Постмодерн: автентичність особистості та трансформація дискурсу соціальності. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. Вип. 1. 2010. С. 113-118

учера Т., Дейнека В. Актуальні проблеми свідомості як детермінанти формування світоглядної культури особистості в умовах перехідного суспільства. *Людинознавчі студії*. 2015. Вип. 32. С. 159-169

взова О.М. *Психосемантика смислових трансформацій у метафоричному мовленні*. Львів : СПОЛОМ, 2022. 144 с.

втюшко, Б. (2023). Російсько-українська війна як каталізатор формування національної свідомості українців. У *Актуальний філософський дискурс: трансформаційні зміни в умовах війни : науковий круглий стіл до Міжнародного дня філософії, 16 листопада 2023 р.* (с. 24–27). Львів ; Торунь: Liha-Pres

впляков М.М. Психосемантичний аналіз трансформації свідомості особистості .Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2019.

впелева Н. В. Дискурсивні засоби самопроекування особистості. *Актуальні проблеми когнітивної психології. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог: НаУОА, 2013. Вип. 24. С. 7-11.

1952. Vol. 28. 29–30.

chober, M. F, & Brennan, S. E. *Processes of interactive spoken discourse: the role of*

the partner. In A. C. Graesser, M. A. Gernsbacher, & S. R. Goldman (Eds.), Handbook of

d

i

Теоретичні основи розвитку суб'єктного ресурсу студентської молоді (Зінченко О.В.)

o

u **Актуальність проблеми.** Досвід інших країн (Ізраїлю, Хорватії, Кувейту) свідчить про те, що, попри всі жахи й трагічні наслідки, війна – це час, позначений особливою чутливістю до соціальних трансформацій, що створює умови для швидкого розвитку держави. З огляду на це кризові процеси в українському суспільстві потребують мобільного, ефективного, науково обґрунтованого реформування різних соціальних інститутів. У цьому контексті особливу увагу привертає вища освіта – сфера, що визначає економічну й соціальну стабільність держави, готуючи спеціалістів різних галузей народного господарства. Протягом усіх років Незалежності реформа вищої школи визначалася як один з пріоритетів державної політики, проте в цій галузі так і залишаються системні проблеми, що заважають підготовці професіоналів і навіть іноді дискредитують її. З початком війни стало зрозуміло, що зміни вищої освіти – це вже життєва необхідність, а не просто предмет теоретичних дискусій. У центрі цих трансформацій має бути розвиток студента – як фахівця та особистості. Це зумовлює підвищення уваги до психологічних досліджень студентського віку, зокрема в контексті війни (К. Березяк, І. Грузинська, Т. Дерєка, О. Джеджера, Л. Жданюк, Д. Жиденко, Л. Журавльова, О. Зінченко, Л. Клевака, Т. Мостова, Н. Савелюк, С. Ситник та ін.). Сучасна вища освіта має бути орієнтована на формування людини, здатної протистояти труднощам, займати активну життєву позицію, не боятися брати відповідальність за власне життя й розбудову країни. Реалізація цього стратегічного напрямку неможлива без вивчення феномену суб'єктного ресурсу як

системної характеристики особистості молоді (В. Галузяк, Л. Ляпіна, С. Певна, О. Разуменко, В. Шахов та ін.). Означені наукові розвідки зазвичай залишаються в теоретичному полі, проте їх результати досліджень потребують систематизації як обов'язкової умови планування й проведення емпіричних досліджень, а також розроблення програм відповідних психологічних інтервенцій. У цьому контексті, вимагають уточнення умови, що позитивно впливають на формування суб'єктності молоді у контексті здобуття вищої освіти. Створення такої моделі дозволить оптимізувати наявні й спланувати майбутні емпіричні дослідження суб'єктного ресурсу. Практична значущість аналізу умов розвитку суб'єктності студентів полягає у створенні основи для ефективних формувальних стратегій.

Завдання дослідження:

- 1) з'ясувати основні методологічні проблеми дослідження суб'єктності й суб'єктного ресурсу у психологічній науці;
- 2) визначити основні складники суб'єктного ресурсу студентської молоді;
- 3) теоретично обґрунтувати умови розвитку суб'єктного ресурсу студентів.

Реалізація завдань дослідження здійснювалася шляхом використання теоретичних методів аналізу й синтезу, що дозволяли з'ясувати основні аспекти розвитку суб'єктного ресурсу молоді. Узагальнення було спрямоване на виокремлення загальних тенденцій досліджень. Натомість використання абстрагування дозволяло виявити теоретично аргументовані чинники формування суб'єктного ресурсу студентів.

Суб'єктність – це поняття, що останнім часом активно використовується у побутових розмовах, публіцистичних дописах, різноманітних аналітичних оглядах експертів різних напрямів. А. Федоренко й О. Петриченко зазначають, що суб'єктність у психології поступово набуває статусу методологічного принципу наукового пізнання й характеризується значним плюралізмом підходів до трактування [6].

М. Смульсон узагальнює результати наукових досліджень, що відбувалися під її керівництвом і пояснює суб'єктність як характеристику активного впливу на

€

Методологічний плюралізм у визначенні суб'єктності. С. Устименко й А. Шамне вказують, що множинність наукових підходів психологічної науки дозволяє розширити можливості класичних стратегій дослідження й актуалізувати міждисциплінарні зв'язки [5]. Водночас методологічний плюралізм за неналежного наукового обґрунтування створює ризик появи недостатньо об'єктивних і навіть псевдонаукових напрямів. У контексті вивчення суб'єктності ця небезпека проявляється через тяжіння до феноменологічного пояснення явища, що виключає або значно утруднює організацію емпіричних досліджень.

Відсутність цілісної теорії онтогенетичного розвитку суб'єктних ресурсів. Спроби подолання цієї методологічної проблеми не мають системного характеру. У відображенні текстостоясності відповідей на питання про суб'єктні особливості персони і її функцій на рівні свідомості, зокрема, спрямованість на зв'язування з нею відомий досвід розвитку Конфлікта рівнів свідомості і її зв'язування з суб'єктом первинного продуктивного мислення і розуміння проміжку. Водночас обґрунтоване теоретичне пояснення механізмів становлення

p

суб'єктності відсутності, що ускладнює емпіричне вивчення суб'єктної активності у конкретній віковій групі.

Проблема розробки й використання валідних і надійних методів дослідження. Зважаючи на складний характер явища суб'єктності, що включає низку структурних компонентів – важко розробити тестові методики, що відповідають основним психометричним вимогам. Крім того, цей аспект безпосередньо пов'язаний з відсутністю цілісних теоретичних конструктів суб'єктних ресурсів дослідження.

Проблема створення програм формування суб'єктних ресурсів. Вивчення теоретичних джерел дозволяє стверджувати, що існують окремі спроби розробки відповідних експериментальних програм, тоді як статистична перевірка їх ефективності відбувається ще рідше. У цьому контексті перспективними є створення програм розвитку самоцінності особистості [1]. Мінімізацію системного формувального впливу пов'язуємо з відсутністю чіткої теоретичної основи й об'єктивних емпіричних досліджень суб'єктності.

Проблема трансформації суб'єктного ресурсу в умовах інформаційного суспільства. У цьому контексті особливо актуалізується питання вивчення суб'єктності у контексті інтернет-активності. Також виникає низка дискусійних питань пов'язаних з інтернет-залежністю. Цей конструкт вимагає перегляду у контексті сучасних наукових досягнень і соціальних реалій. Такий підхід дозволить розкрити можливості віртуального простору для формування суб'єктного ресурсу особистості.

Розв'язання виокремлених проблемних аспектів дозволить покращити оптимізувати ефективність діяльності з формування суб'єктного ресурсу. У студентської молоді ця мета пов'язана з досягненням максимально активної, продуктивної, відповідальної життєвої позиції у професійній і особистісній сферах. Становлення такого стану можливе лише за створення певних психологічних умов, що пов'язані з організаційними аспектами діяльності ЗВО. Схарактеризуємо виділені позиції детальніше.

Самостійність студента в освітній діяльності. Гармонійне поєднання

самостійності й ініціативності є основою формування належної внутрішньої мотивації й фахового розвитку здобувачів вищої освіти (Цегельник та ін., 2025). Важливо звернути увагу на загальну філософію організації освітнього процесу, що має орієнтуватися на положення суб'єкт-суб'єктної парадигми. Стратегічне проголошення рівноцінності викладача й студента може не втілюватися належним чином у реальній освіті. Причиною такої ситуації є педагогічні традиції, що беруть свій початок з радянської системи та індивідуальна позиція соціальної переваги деяких викладачів. Зміна цих тенденцій потребує системної роботи як на загальнодержавному рівні, так і у контексті конкретного ЗВО. Забезпечення формування самостійності студентів має починатися із заохочення обговорення дискусійних питань з викладачем і одногрупниками у контексті викладання професійних дисциплін. При цьому важливо, щоб дискусія реалізовувалася у контексті правил взаємної поваги й дотримання науковості обговорюваних аспектів. Тобто має формуватися саме позиція самостійності, а не свавілля. У цьому контексті важливо наголошувати на повазі як до студента, так і до викладача. Сміливе висловлення фахової думки й незадоволення з приводу стратегій викладання не має трансформуватися в образи й приниження педагогів. Формування самостійності студентів також передбачає налагодження адекватних, продуктивних стратегій забезпечення індивідуальної освітньої траєкторії у межах процесу вибору навчальних дисциплін. Таким чином формується важливий компонент професійної суб'єктності здобувачів вищої освіти й підвищуються показники ефективності фахової самореалізації [2]. Водночас шляхи становлення суб'єктних ресурсів студентської молоді вбачаємо у забезпеченні коректного і продуктивного функціонування органів студентського самоврядування. Психологічно коректна організація роботи цієї інституції забезпечить усвідомлення можливості реального впливу молоді на процеси в університеті й державі.

2. *Готовність до розв'язання життєвих і професійних задач.* Означена умова формування суб'єктних ресурсів студентської молоді залежить від комплексу заходів спрямованих на формування емоційних і когнітивних

предикторів психіки. При цьому важливим є формування критичного мислення як основи продуктивної пізнавальної діяльності. Доцільно пам'ятати, що стимулювання студентів до захисту власної позиції пов'язане з розвитком критичності інтелектуальної активності [10]. Таким чином, педагоги мають орієнтуватися на проблемний виклад матеріалу, що дозволяє постійно стимулювати пізнавальний процес молоді. Цей аспект є важливим, оскільки актуалізує не просто репродуктивне засвоєння матеріалу, а й мисленнєві процеси у контексті професійної діяльності. При цьому важливо дотримуватися принципів науковості у транслюванні навчального матеріалу. У контексті актуалізації готовності до розв'язання професійних задач важливою є оптимальна організація практичної підготовки студентів. Практика у ЗВО має базуватися на відпрацюванні фахових компетенцій, що забезпечують ефективне розв'язання задач відповідно до сучасних реалій. З огляду на це необхідно забезпечувати постійне оновлення навчального контенту у площині вивчення наукових здобутків останніх років.

3. *Належна емоційна регуляція студентської молоді* – це психологічна умова формування оптимальної суб'єктності, що особливо актуальна у часи війни. У цьому контексті навички подолання стресу в екстремальних умовах є важливим чинником забезпечення ініціативної й відповідальної поведінки. Крім того, необхідно звертати увагу на розвиток компетенцій емоційної регуляції молоді у ситуації академічного стресу, що поглиблюється в умовах соціальної нестабільності. Загалом досліджуваний параметр має забезпечувати формування відповідальної й зваженої активності у реагуванні на життєві проблеми. Оптимальна емоційна регуляція залежить від багатьох чинників – специфіки педагогічного впливу, попереднього життєвого досвіду здобувачів вищої освіти, індивідуальних особливостей психіки студентів. Врахування цих аспектів педагогами й психологами підвищує ефективність позитивних заходів з покращення показників емоційної регуляції молоді й акумулювання суб'єктних ресурсів.

4. *Готовність отримувати психологічну допомогу й підтримку в ЗВО.* Одна з ключових умов формування суб'єктності, що суттєво залежить від організації психологічної служби у закладі освіти. Як приклад доцільно коротко схарактеризувати діяльність Соціально-психологічної служби Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Робота цієї інституції заснована на діяльності кваліфікованих фахівців психологічної галузі, що здійснюють психологічну допомогу для учасників освітнього процесу. Показовим є те, що такі втручання мають як консультативний, так і розвивальний характер. Інноваційним підходом є залучення до роботи зі студентами здобувачів освіти спеціальності Психологія за умови інформованої згоди клієнтів. Таким чином швидше формується готовність до сприймання психологічного втручання, що дозволяє актуалізувати компоненти суб'єктності студентів. Водночас досліджуваний параметр залежить не лише від організації зовнішнього впливу, а й досвіду сімейного виховання, світогляду й ціннісних орієнтацій, що визначають ставлення особистості до психологічної підтримки.

Отже, в контексті цього дослідження було визначено суб'єктність як параметр активного впливу на реальність, що пов'язаний з трансформацією й актуалізацією ментальних моделей. З'ясовано, що досягнення належного рівня розвитку суб'єктного ресурсу залежить від цілісності розвитку емоційних, пізнавальних, фахових, соціальних, мотиваційних, ціннісних конструктів. Визначено такі психологічні умови формування оптимального суб'єктного ресурсу студентської молоді як самостійність студентів, готовність до розв'язання життєвих і професійних задач, належна емоційна регуляція. Для забезпечення цих умов важливою є ефективна організація психологічного консультування й розвивального впливу у системі вищої освіти. При цьому, актуальним психічним конструктом є готовність студентів отримувати психологічну допомогу й підтримку в ЗВО. Подальші перспективи дослідження полягають в експериментальній перевірці психологічних і соціально-психологічних умов формування суб'єктності студентської молоді.

Список джерел

озова, О. М., & Миколенко, Н. В. (2025). Інтегрована модель розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги. *Психологічний часопис*, 11 (10), 7–23.

инишина, В. М., & Яковицька, Л. С. (2021). Суб'єктність студента-психолога як основа його самореалізації. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 4 (4), 387–397.

мультсон, М. Л., Мещеряков, Д. С., Назар, М. М., & Дітюк, П. П. (2023). Концепція проєктування віртуального освітнього простору з потенціалом розвитку суб'єктності дорослих. *Технології розвитку інтелекту*, 7, 1(33). <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735469/1>

мультсон, М. Л., & Мещеряков, Д. С. (2021). Subject and subjectness in foreign

стименко, С., & Шамне, А. (2013). Методологічний плюралізм та поліпарадигмальність підходів у поясненні психіки. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 20, 684–696.

едоренко, А. Ф., & Петриченко, О. В. (2023). Психологічні особливості прояви суб'єктності жінок дорослого віку з високим рівнем віктимності. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 12(30), 758–769.

егельник, Т., Брюховецька, І., & Мізюк, В. (2025). Розвиток самостійності та ініціативності студентів у процесі навчання у вищій школі. *Освіта. Інноватика. Практика*, 13, 9, 166–172.

8. Штепа, О. (2015). Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*, 27, 661–775.
мницький, В. М. (2016). Суб'єктність та відповідальність як системоутворювальні параметри життєтворчої активності особистості. *Психологічний часопис*, 2 (4), 163–174.

,

,

&

Концептуалізація понять «життєстійкість» та «самоактуалізація» як складників ресурсного потенціалу особистості (Клібайс Т.В., Старинська Н.В.)

Ресурсний потенціал є системним, інтегрованим утворенням особистості, яке дозволяє ефективно взаємодіяти з оточенням, бути продуктивним, успішно зростати та актуалізувати свої можливості. В сучасних реаліях людині потрібно постійно перетворювати стресогенні життєві ситуації, які є первинним чинником втрати ресурсів. Саме життєстійкість, як складник ресурсного потенціалу, дозволяє людині перетворювати щоденні труднощі та зміни, які можуть носити навколоекстримальний та екстремальний характер, в можливість реалізовувати внутрішні ресурси, трансформуючи їх в ситуацію розвитку. Самоактуалізація є фундаментальним аспектом людської природи, що спонукає її рухатися до більшої конкурентності та продуктивного функціонування.

Завдання дослідження:

- провести теоретичний аналіз самоактуалізації та життєстійкості як складників ресурсного потенціалу;
- розробити та обґрунтувати структуру програми тренінгу з розвитку властивостей самоактуалізованої особистості.

Методи дослідження. Для розв'язання дослідницької проблеми були застосовані теоретичні методи (аналіз, синтез, індукція, дедукція, абстрагування, узагальнення, систематизація, моделювання).

Життєстійкість вважають системою переконань про себе, світ, відносини зі світом, що пов'язана з можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного й психологічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоактуалізацією, суб'єктивною задоволеністю власним життям (С.А. Калашникова).

С. Мадді розглядає життєстійкість як систему настановлень, що дозволяють суб'єкту активно протидіяти негативній ситуації. Це настанови включеності,

контролю ситуації та прийняття виклику (сприйняття складної ситуації як завдання, яке потрібно вирішити). Включеність дає змогу бути в потоці, досягати цілей незважаючи на зовнішні та внутрішні перепони.

Близькі до поняття життєстійкості такі дефініції, як «мужність бути» П. Тілліха, «конструювання власного життя» Т.М. Титаренко. За П. Тілліхом «мужність бути» – це мужність ствердити власну розумну природу всупереч усьому випадковому, що є в людині, мужність бути собою – ця якість є основою життєстійкості, дає можливість конструювання та творення власного життя.

Проявом життєстійкості виступає активність, завдяки якій особа приймає рішення, що спонукає її до розвитку, або ж утримує у минулому, призводячи до застою чи регресу.

Настановлення особистості, з яких складається і життєстійкість, опосередковують взаємодію суб'єкта та ситуації, через образ ситуації, який людина будує визначаючи її поведінку (Т.В. Клібайс). Таким чином, життєстійкість виступає інтегративною властивістю особистості, яка характеризує її здатність витримувати всі складнощі життя та успішно протистояти життєвим проблемам і труднощам. Життєстійка людина здатна в сучасних умовах вирішувати професійні задачі, орієнтуючись на цінності саморозвитку, самореалізації та самоактуалізації.

Наступним поняттям є «самоактуалізація» як одне з центральних у гуманістичній психології, яка обрала предметом свого вивчення людину в її цілісності згідно з такими специфічними проявами, як розвиток і самоактуалізація особистості, її цінності та смисли, творчість, воля, відповідальність, автономія, переживання світу, міжособистісне спілкування тощо (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл та ін.).

Самоактуалізація як максимальний рівень розвитку потенцій, є, за А. Маслоу, передумовою життєдіяльності людини на рівні Буття. Людина, що живе на рівні Буття, завжди має якесь покликання, і праця, спрямована на його здійснення, є достатнім мотивом і винагородою. Такі люди міцно ідентифікуються зі своїм покликанням і описують його в термінах вищих цінностей: досягнення

досконалості, розкриття істини, утвердження справедливості тощо. Поняття «самоактуалізовані люди» описує не індивідів, а ідеальну межу, до якої вони наближаються.

У концепції К. Юнга кінцева життєва мета – це повна реалізація Я, становлення єдиного, неповторного, цілісного індивіда. Згідно з поглядами А. Адлера, в основі розвитку людини лежить почуття власної неповноцінності, яке породжує в ній прагнення до переваги, щоб досягти досконалості, повноти та цілісності в житті, тобто максимально себе реалізувати. Так, К. Роджерс зазначає, що самоактуалізація сприяє розвитку індивіда в напрямку все більшої складності, самодостатності, зрілості та компетентності. Передбачається, що в кожній людині є прагнення ставати компетентним настільки, наскільки це можливо для неї біологічні. Самоактуалізація – це головний мотив людини, фундаментальний аспект людської природи, що спонукає її рухатися до більшої конгруентності й до більш реалістичного функціонування і є основним джерелом життя. Крім цього, самоактуалізація – це прагнення стати собою, справжнім, автентичним і цілісним.

На думку В.А. Гупаловської, особистість для досягнення самоактуалізації проходить такі етапи: кристалізацію особистісної сутності індивіда, розкриття власної внутрішньої сутності, упредметнення сутнісних сил. Автор підкреслює, що, вищезазначені процеси не завжди відбуваються точно в зазначеній послідовності, а часто одночасно, паралельно, взаємно доповнюють один одного.

Узагальнюючи риси самоактуалізованої особистості, С. Мадді та Р. Нельсон-Джоус виділили такі: відкритість досвіду, що містить емоційність і рефлексію; буття «тут і тепер», що охоплює рухливість, адаптивність, спонтанність; індуктивне мислення; віра в організмичний процес; воля в житті (почуття волі та контролю над життям); творчість. Р. Нельсон-Джоус додає до них ще самоповагу, здатність до встановлення і підтримання гарних особистих стосунків, етичний спосіб життя.

В якості чинників, що перешкоджають самоактуалізації, А. Маслоу розглядає негативний вплив минулого досвіду й звички як його результат, які

змушують людину дотримуватися непродуктивної поведінки; соціальні впливи й груповий тиск; внутрішні захисти.

На думку Т.С. Яценко, «захисні» тенденції «Я» породжують внутрішні суперечності, що актуалізують ірраціональну поведінку, відступ від реальності. Розуміння власних захисних тенденцій, усвідомлення відступів від реальності під впливом хворобливих точок «Я» призводить до відкорегованості, яка передбачає під час роботи над собою набуття здатності до інтеграції уваги та самоаналізу як аналізу проблем інших людей, гуманістичної налаштованості, спроможності до самоактуалізації.

Можливість самоактуалізації особистості розуміється як постійний саморозвиток; вміння планувати й здійснювати вчинки, відповідні загальнолюдським цінностям; мобілізацію себе на подолання труднощів; об'єктивне оцінювання своїх сильних і слабких сторін, рівня своєї готовності до нових, більш складних дій і вчинків.

Аналіз наукової літератури дозволив стверджувати, що на сучасному етапі опрацювання проблеми вченими виділено певну сукупність якостей самоактуалізованої особистості, що забезпечують її продуктивне зростання й розвиток, а саме: активність, відповідальність, позитивність у ставленні до себе й до світу, цілісність, креативність, здатність до подолання перешкод тощо.

В результаті теоретичного аналізу досліджень ресурсного потенціалу особистості визначено, що настановлення особистості опосередковують взаємодію суб'єкта та ситуації, визначаючи її поведінку, через образ ситуації, який будується. Життєстійкість, самореалізація та особливості подолання стресу є ключовими факторами, що визначають ціннісно-афективні та поведінкові складники ресурсного потенціалу особистості. Життєстійкі люди орієнтовані на майбутнє, мають адекватну самооцінку і здатні планувати свої дії для досягнення цілей самоактуалізації.

Самоактуалізація, тобто реалізація всіх можливостей людини, неможлива без розвитку, збагачення внутрішньоособистісної, мотиваційно-потребнісної площин особистості.

Список джерел

лібайс Т.В., Старинська Н.В., Краєва О.А. (2021). До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складників ресурсного потенціалу особистості. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»),

таринська Н.В. (2021). Розвиток властивостей самоактуалізованої особистості.

Г

а

б

еоретичні підходи до вивчення суїцидальної поведінки як феномену психоемоційної кризи особистості (Музиченко І.В.)

у Проблема суїцидальної поведінки належить до числа найгостріших викликів сучасної України. За даними міжнародних та національних організацій, наша держава входить до переліку країн із підвищеним рівнем суїцидальної активності. Особливо тривожним є те, що протягом останніх років кількість випадків самогубств майже подвоїлася, що свідчить про глибоку кризу психоемоційного стану населення. Серед чинників, які зумовлюють поширення цього явища, варто виокремити: воєнний стан та пов'язані з ним соціальні й психологічні наслідки; економічну нестабільність та невизначеність майбутнього; зростання рівня тривожності й емоційного виснаження; поширення депресивних розладів; втрату сенсу життя та відчуття безперспективності. Зазначені чинники формують кризовий психоемоційний фон, який значною мірою впливає на поведінку та життєві стратегії українського суспільства. Разом із тим, для глибшого розуміння феномена суїцидальної поведінки необхідно звернутися до історичних витоків його наукового осмислення, адже уявлення про природу суїциду змінювалися впродовж століть і відображали еволюцію суспільної та наукової думки.

Так, протягом ХІХ століття вважали, що суїцид може вчинити лише психічно хвора людина (С.Е. Бурден, Ф. Вінслоу, Е. Ескіроль Дж.-П.Фальре).

Французький психіатр Е. Ескіролю у праці «Про душевні хвороби» висловив думку про те, що самогубство не повинно оцінюватися ні з моральних, ні з правових позицій. Е. Ескіроль стверджував, що самогубство – це психічна аномалія, людина вчиняє самогубство виключно в стані божевілля.

Після виходу монографії Е.Дюркгейма «Самогубство: соціологічний етюд» думка щодо суїцидальної поведінки особистості змінилась. Вчений зазначає, що причиною суїциду є виключно соціальні причини стверджуючи, що в соціумі існує суспільна свідомість, яка пропагує ідею самогубства. Оскільки, у людини немає сім'ї, дітей, роботи, то вона не приносить користі суспільству. Головна причина самогубства за Е.Дюркгеймом –це самотність. Крім того, він акцентує увагу на тому, що самогубством можна вважати лише той вчинок, який людина зробила усвідомлено. Галюцинації, стан психозу можуть спровокувати такий вчинок, проте смерть за таких умов кваліфікується як нещасний випадок.

Нині проблеми суїцидології розглядаються з позиції, що суїцид може здійснити як психічно здорова людина, так і психічно хвора (А.Адлер, А.Бачериков, Р.Лакинський, В.Лісова, Н.Марута, Е.Матюзок, В.Москалець, К.Меннінгер, В.Рибалка, Т.Ткаченко, Н. Фарбероу, Р.Федоренко, З.Фройд, Е.Шнейдман, І.Явдак та ін.).

Існує низка теоретичних підходів до вивчення суїцидальної поведінки, що виникли на межі психології, соціології та філософії. Найперше, це проблема відчуження людини від суспільства та самої себе (Е.Фромм), усвідомлення абсурдності існування (А. Камю) та втрати смислу життя (В. Франкла). Психоаналітичну позицію представлено поглядами З. Фрейда на самогубство як на крайній прояв інстинкту Танатосу – агресії, спрямованої на себе, аналізом. А. Адлер розглядав проблему самогубства на тлі своєї теорії про комплекс неповноцінності. Він вважав, що приймаючи рішення про вчинення суїциду, особистість переборює дитячі комплекси неповноцінності і самостверджується.

Суїцид (від лат. вбивати себе) – навмисне самоушкодження зі смертельним фіналом. Замах людини на власне життя кваліфікують як самогубство за умови, що вона усвідомлює значення своїх дій і керує ними. У всіх інших випадках

здійснення людиною дій, які завдають шкоди її психічному чи фізичному здоров'ю, кваліфікується як аутоагресивна поведінка або нещасний випадок.

Аутоагресивна поведінка (від грец. напад на себе) – специфічна форма особистісної активності, спрямована на завдання шкоди своєму соматичному здоров'ю. Розрізняють такі види аутоагресивної поведінки: суїцидальна поведінка – усвідомлені цілеспрямовані дії, метою яких є позбавлення себе життя; суїцидальні еквіваленти – неусвідомлювані дії та зумисні вчинки, які призводять до фізичного/психічного саморуйнування або самознищення, хоча на це не розраховані; несуїцидальна аутоагресивна поведінка – різні форми навмисних самоушкоджень, метою яких не є добровільна смерть, або реалізація яких безпечна для життя. Отже, суїцид є крайнім проявом аутоагресивної поведінки [10, с.18].

Людина вчиняє суїцид, коли власне життя, як вища цінність, втрачає сенс. Інакше кажучи, суїцид є деструктивним способом подолання кризи, яку переживає людина. До суїцидальної поведінки звичайно відносять завершені самогубства, суїцидальні спроби (або парасуїцид) і наміри здійснити самогубство. Найбільша розбіжність у різних дослідників виявляється у розумінні терміна «парасуїцид». Зазвичай його застосовують для характеристики так званого демонстративно-шантажної суїцидальної поведінки, а з іншого боку – у випадках, коли точна верифікація наміру людини неможлива, проте характер учинених нею дій може привести до смертельного результату за відсутності стороннього втручання [14, с.313].

Термін «парасуїцид» також може бути використано у тому випадку, коли за відсутності прямого наміру вмерти виявляється своєрідний «непрямий» намір («нічого не відчувати, заснути, відключитись, відпочити на час»). Останній свідчить про афективно звужену свідомість, яка обумовлює недостатнє осмислювання своєї поведінки та її наслідків (так звана «парасуїцидальна перерва»). Характер навмисних самопошкоджень (нанесення собі навмисної шкоди) у випадку демонстрації суїцидальних намірів, неможливості визначення намірів людини чи за наявності описаного вище «непрямого» наміру припинення власного життя диктує необхідність виділення подібних варіантів аутоагресивної

поведінки в окрему форму. Використання для характеристики самопошкоджень терміну «парасуїцид» показує, з одного боку, їх відносну близькість до дійсного суїциду, а з іншого боку – істотну відмінність від останнього. Однак, аналіз низки досліджень різних форм аутоагресивної поведінки все ж таки свідчить про необхідність розмежування цих понять.

Отже, парасуїцид – це:

1) дії, які можуть привести до смертельного результату, проте не мають прямого наміру на припинення власного життя, або їх мотиви не можуть бути чітко визначені (ні самим суб'єктом, ні фахівцем, який здійснює аналіз цієї події). В обох випадках своєрідність мотиваційного складника визначається, у першу чергу, особливостями психічного стану людини під час здійснення аутоагресивних дій;

2) дії людини, пов'язані з демонстрацією наміру припинення власного життя за його відсутності (так званий «демонстративно-шантажний суїцид») [14, с.313].

Оригінальним внеском у суїцидологію варто вважати виділення трьох основних частин суїцидальної поведінки К.Меннінгером:

- 1) бажання вбити;
- 2) бажання бути вбитим;
- 3) бажання вмерти.

У цьому випадку суїцид стає практично невідворотною реальністю. У роботі К. Меннінгера «Людина проти себе» описуються різні форми саморуйнівної поведінки:

1) «хронічне самогубство» (аскетизм, мучеництво, невротична інвалідизація, алкоголізм, антигромадська поведінка, психоз);

2) «часткове самогубство» (тілесні самоушкодження, симуляція, прагнення піддаватися численним оперативним втручанням, нещасні випадки з психологічним підґрунтям);

3) «органічне самогубство» (визначені психологічні фактори соматичних захворювань). Усі ці прояви скорочують людське життя і, на думку автора, означають часткову смерть.

Суїцидальна поведінка є динамічним процесом і складається з наступних етапів:

- етап суїцидальних тенденцій. Період від виникнення суїцидальних думок до спроб їх реалізації називається пресуїцидом;

- етап суїцидальних дій. Період, коли тенденції переходять у конкретні вчинки;

- етап постсуїцидальної кризи. Триває від моменту здійснення суїцидальної спроби до повного зникнення суїцидальних тенденцій, що іноді характеризуються циклічністю прояву. Суїцидальна поведінка має зовнішній і внутрішній плани, які в єдності утворюють відносно стійку, цілісну й типологічно своєрідну структуру, що відображає індивідуальність суїцидента, тип його особистісної кризи [5].

Психологічну структуру суїцидальної поведінки складають:

- 1) мотиваційний - цей компонент передбачає виникнення мотивації здійснення суїциду. Так, у суїциді вмотивована суб'єктом власна смерть є засобом, за допомогою якого суб'єкт досягає якоїсь мети. Тому психологічно суїцид – це насамперед вмотивований суб'єктом засіб досягнення якоїсь бажаної для нього мети, яка відповідає його нагальним потребам. Мотивами суїцидальної поведінки може стати наступне: проблеми у сімейному колі, проблеми у спілкуванні з однолітками, шкільні проблеми, несформованість розуміння смерті, нещасне кохання тощо.

- 2) афективний - цей компонент передбачає емоційні переживання з якими стикається людина в момент кризи. Афективний компонент передбачає наявність надзвичайно сильного афекту, що виник в результаті раптового гострої психотравмуючої події або під впливом акумуляції хронічних психотравм.

- 3) виконавчий - передбачає безпосередньо суїцидальну поведінку.

Причини суїцидальної поведінки дуже складні та численні. А. Бачериков, Е. Матузок Р. Лакинський Т. Ткаченко виділяють демографічні, психопатологічні, психологічні, біологічні та інші фактори та психічні травми ризику скоєння суїциду. До ризиків завершеної суїцидальної спроби належать чоловіча стать, підлітковий або похилий вік. Для незавершених спроб характерними є жіноча

стать, молодий вік, відсутність шлюбу, низький рівень освіти та безробіття. Відмінності між чоловіками та жінками наукоці пояснюються тим, що чоловіки частіше використовують більш «надійні» методи самогубства [1].

Наявність психічного захворювання є одним із ключових чинників розвитку суїцидальної поведінки. За даними досліджень, 90–95 % осіб, які здійснили суїцид, перебували у стані психічного розладу. Основними ризиками є імпульсивність, психотичний рівень розладу, маніфест захворювання, розлади настрою, залежність від алкоголю чи наркотиків. Особливо небезпечним є високий рівень повторних аутоагресивних дій: від 15 до 23 % пацієнтів повторюють спроби протягом року, а 3–5 % закінчують життя самогубством упродовж 5–10 років після першої спроби. Попередня суїцидальна спроба вважається одним із найвагоміших предикторів завершеного суїциду [1].

До психологічних факторів вчені відносять: відчуття можливості вкоротити собі віку, досвід сексуального чи фізичного насильства у дитинстві, надмірний пошук допомоги, підвищена емоційна реактивність, агресивні та імпульсивні риси характеру, песимізм, втрата надії, низька самооцінка, психологічна закритість. На їхню думку сукупність цих чинників підвищує рівень психологічного дистресу до критичного рівня, коли самогубство сприймається як спосіб уникнення психотравмуючої ситуації.

Дослідження вказують на можливу генетичну схильність до суїцидальної поведінки, хоча питання залишається відкритим. Біологічними маркерами високого ризику є порушення нейромедіаторних процесів у мозку, низька концентрація 5-гідроксиіндолацетової кислоти у спинномозковій рідині, дисфункція гіпоталамо-гіпофізарно-адrenalової системи, низький рівень холестерину у чоловіків, а також наявність тяжких захворювань (інсульт, хвороба Геттінгтона, епілепсія) [1].

Дослідники зазначають, що інтегративні моделі підкреслюють роль життєвого стресу як пускового механізму суїцидальної поведінки на тлі психопатологічних, психологічних та біологічних чинників. Особливо високий

ризик мають представники професій, пов'язаних із постійним стресом (лікарі, військовослужбовці).

До ризиків суїцидальної поведінки вони відносять доступ до вогнепальної зброї та медикаментів, а також наявність хронічних захворювань, що знижують якість життя та посилюють відчуття безнадії [1].

Існують загальні причини суїцидальної поведінки особистості [1; 2; 3; 6]: Переживання образи, самотності, відчуженості, неможливості бути зрозумілим іншими.

2. Переживання втрати батьківської любові або нероздільне кохання, ревності.

3. Переживання, пов'язані зі смертю, розлучення.

4. Почуття провини, сором, незадоволення собою.

5. Страх ганьби, глузування, приниження.

6. Страх покарання, небажання вибачитися.

7. Любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність.

8. Почуття помсти, протесту; злість, загроза, вимагання.

9. Бажання привернути до себе увагу, викликати співчуття, уникнути неприємних наслідків, відійти від важкої ситуації.

10. Співчуття або наслідування друзям, героям книжок, фільмів («ефект Вертера»). Помічена певна закономірність – частота самогубств залежить від кількості показу самогубств по телевізору.

Вчені розцінюють суїцидальну поведінку як наслідок соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікросоціального конфлікту. Соціально-психологічна дезадаптація як невідповідність організму і середовища, може виявлятися в різному ступені і в різних особистих формах [7].

Успішність адаптації залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від ознак того соціального середовища, до якого намагається пристосуватися особистість. Від результату соціально-психологічної адаптації залежить місце людини у суспільстві та якісне виконання обраних нею соціальних ролей [12; 13]. Дезадаптація виникає, як в особистісній, так і в

соціальній сфері. Пусковим механізмом у соціально-психологічній дезадаптації, як правило, є різка зміна умов життя, середовища, наявність стійкої психотравмівної ситуації. Разом з тим, чимале значення мають ті особливості в індивідуальному розвитку людини, які не дозволяють їй виробити адекватні новим умовам форми поведінки та діяльності. З позицій онтогенетичного підходу до дослідження механізмів дезадаптації, особливе значення набувають вікові кризи, які є переломними моментами в житті людини, коли відбувається різка зміна в соціальному розвитку, що спричиняє необхідність зміни звичного способу адаптивної поведінки.

Таким чином, в рамках поняття «криза – дезадаптації» ми можемо говорити про суїцидонебезпечний стан про соціально-психологічну дезадаптацію, що є наслідком психологічної кризи. Залежно від соціального інституту, де відбулася дезадаптація особи, говорять про сімейну, групову та шкільну дезадаптацію. Дезадаптація часто перешкоджає роботі або навчанню. У такому стані спостерігаються тривога, депресія, стомлюваність, зниження продуктивності діяльності та погіршення в стосунках з оточенням. Ці чинники є складниками у процесі формування суїцидальних думок [12; 13].

Отже, суїцидальна поведінка – це усвідомлені цілеспрямовані дії, метою яких є позбавлення себе життя. Людина вчиняє суїцид, коли власне життя, як вища цінність, втрачає сенс. До суїцидальної поведінки відносять завершені самогубства, суїцидальні спроби (або парасуїцид) і наміри здійснити самогубство. Тобто, суїцид є деструктивним способом подолання кризи, яку переживає людина. Наслідком психологічної кризи є соціально-психологічна дезадаптація особистості. Суїцидальна поведінка не має єдиної причини; це складний динамічний процес, що виникає на перетині соціальних, психологічних, біологічних та демографічних факторів.

Список джерел:

ачериков, А. М., Матузок, Е. Г., Лакинський, Р. В., & Ткаченко, Т. В. (2012). Суїцидальна поведінка та її профілактика (огляд літератури). Український вісник психоневрології, (20), 53–56.

ейко, Є. В., & Радул, І. Г. (2023). Сенс життя в період кризових станів особистості.
Н

анисенко, Є. В., Пенькова, Н. Є., & Медведєва, О. В. (2022). Психологічні ресурси
особистості в умовах життєвої кризи. Габітус, (42), 142–146.
к

олгорукова, Г. В. (2007). Суїцид як соціально-педагогічна проблема. Науковий
вошук молодих дослідників, (4), 78–82.

ірольчук, М. С. (Ред.). (2014). Психологічні особливості віддалених наслідків
стресогенних впливів. Київ: КНТЕУ.

вбєдєв, Д. В., Назаров, О. О., Садковий, В. П., та ін. (2007). Психологія
ауїцидальної поведінки. О. В. Тімченко (Ред.). Харків: УЦЗУ.

псієвська, О. Г. (2005). Криза підліткового віку як чинник поведінки з
відхиленнями. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 1(9), 112–118.
Дуганськ: СНУ ім. В. Даля.

узіченко, І. В. (2016). Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної
адаптації. Освіта та розвиток обдарованої особистості, (9), 18–21. Retrieved from
.

узіченко, І. В., & Бурак, А. Д. (2024). Психологічні особливості суїцидальної
поведінки серед студентської молоді. Наукові перспективи, 1(43), 858–868.
е

узіченко, І. В., & Ткачук, І. І. (2017). Психологічні особливості дитячого та
підліткового суїциду. In Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності
працівників психологічної служби: методичні рекомендації (рр. 17–28). Київ:
УНМЦ практичної психології і соціальної роботи.

узіченко, І. В., & Шевчук, С. А. (2025). Успішна адаптація військовослужбовців,
як запорука запобіганню суїциду. Габітус, 77, 85–89.
с

итаренко, Т. М. (Ред.). (1998). Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав
України.

о
л
о

итаренко, Т. М. (Ред.). (2011). Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій. Київ: Міленіум.

арькова, О. В., & Работа, Т. О. (2014). Соціально-психологічні аспекти суїцидальної поведінки підлітків та юнаків. Збірник наукових праць: Психологічні науки, 2(11[99]), 312–316.

онцептуальне бачення емоційного інтелекту як важливого чинника розвитку психоемоційної саморегуляції (Калюжна Є.М.)

Емоційний інтелект є однією з ключових характеристик особистості, що визначає здатність людини розуміти, регулювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими. У реаліях сьогодення розвинений емоційний інтелект є критично необхідним, особливо для професій, орієнтованих на допомогу людям та діалогічну взаємодію. Особливо важливий емоційний інтелект у психологічній практиці, забезпечуючи ефективну комунікацію, емпатійне розуміння клієнта та конструктивну взаємодію з колегами. Для психологів емоційний інтелект має вирішальне значення, оскільки забезпечує якість та екологічність психологічної допомоги, у цілому, успішність професійної діяльності.

Завдання дослідження:

истематизувати теоретичні підходи до феноменології та структури емоційного інтелекту;

роаналізувати основні фактори, що впливають на формування емоційного інтелекту особистості;

иокремити та концептуалізувати ключові складники емоційного інтелекту, які сприяють ефективній роботі психолога;

изначити рівень емоційного інтелекту майбутніх психологів на основі емпіричного вивчення визначених складників-показників (когнітивного, емоційного, поведінкового);

озробити стратегію розвитку емоційного інтелекту психологів у процесі фахової підготовки.

Об'єктивацію завдань дослідження реалізовано застосуванням теоретичних (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення) та емпіричних методів (тестування, опитування, анкетування) – для визначення ключових складників емоційного інтелекту та концептуалізації його структурно-функціональної моделі як основи побудови та впровадження ефективних розвивальних стратегій і програм у процес професійної підготовки спеціалістів соціономічної сфери. Шляхом використання комплексу валідного та надійного методичного інструментарію обґрунтовано психотехнологію розвитку емоційного інтелекту як ресурсного потенціалу майбутніх психологів-фахівців.

Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури засвідчує, що попри значний обсяг накопичених знань про сутність і структуру емоційного інтелекту, все ще недостатньо дослідженими залишаються практичні аспекти його формування та розвитку, особливо в умовах професійної діяльності та освітнього середовища, що й визначає актуальність і перспективність дослідження зазначеної проблеми.

Суспільство завжди висувало високі вимоги до особистісно-професійних якостей психолога-фахівця, серед яких емоційна компетентність посідає одне з провідних місць. Професійна ефективність залежить не лише від теоретичних знань і практичних навичок, а й від здатності усвідомлювати емоції та керувати ними. Розвинений емоційний інтелект допомагає психологам зберігати психоемоційну рівновагу, підтримувати емпатійний контакт і будувати довірливі стосунки з клієнтами навіть у складних ситуаціях. Тим самим, для психологів емоційний інтелект є екологічним інструментом роботи із запитами у процесі надання психологічної допомоги.

Емоційний інтелект особистості не є сталою величиною – він формується у процесі життєвого досвіду та може цілеспрямовано розвиватися. Серед ключових чинників формування емоційного інтелекту можна виділити емоційну стійкість, позитивне ставлення до себе й інших, внутрішній локус контролю та емпатію.

Біологічними передумовами розвитку емоційного інтелекту є темперамент і вроджена емоційна сприйнятливість, тоді як соціально-психологічними чинниками виступають сімейне виховання, рівень освіти батьків, гендерні особливості, релігійність і характер міжособистісної взаємодії в дитинстві. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє психологічній адаптації, гармонійному розвитку особистості й ефективній соціальній поведінці, тоді як його низькі показники пов'язуються з агресивністю, емоційною нестабільністю, тривожністю та схильністю до депресивних станів [4].

Емоційний інтелект – це своєрідна основа піраміди особистості. Чим більший обсяг цієї піраміди, тим більше можливостей та впливу на своє життя, життя інших людей та на світ загалом може надати людина. Щоб побудувати ефективну життєву стратегію, потрібно зрозуміти свої сильні драйвери та приділити увагу слабким. У поєднанні з вектором інтелекту IQ емоційний інтелект формує життєву стратегію «Творців». Вона допомагає реалізувати потенціал людини та досягти верхнього рівня самореалізації. Основа емоційного інтелекту – це емоційні стимули, які, як правило, пріоритезуються у сприйнятті, виявляються швидше та отримують доступ до свідомого розуміння. Наступний ступінь – розпізнавання емоцій, – здатність точно розшифровувати та ідентифікувати зовнішні прояви почуттів, які зазвичай передаються невербальними каналами – мімікою, рухами тіла. Ця навичка пов'язана з соціальними здібностями та взаємодією, тому що невербальна поведінка є надійним джерелом інформації про емоційні стани інших. Здатність висловлювати та розпізнавати емоції в інших є важливою частиною щоденної людської взаємодії та міжособистісних відносин, оскільки вона є критичним компонентом соціально-когнітивних здібностей людини. Коли людина розпізнає емоцію, вона називає її. У цьому контексті дуже важливим є понятєвий апарат, який формується з дитинства. Так, у швейцарських школах розвивають емоційний інтелект починаючи з того, що вчать «азбуку емоцій», – навчаються розпізнавати та розрізняти емоції. Третій щабель – самосвідомість – чітке сприйняття особистості, включаючи її сильні та слабкі сторони, думки, переконання, мотиви

та почуття. Чим вищий рівень самосвідомості, тим сильніша здатність людини коригувати власні думки, емоції і, отже, свою поведінку. Четвертим щаблем є самодисципліна – вміння керувати своїми реакціями так, щоб вони були не імпульсивними. Самодисципліна допомагає людині стати більш гнучкою, екстравертною, сприйнятливою і водночас – менш критичною до ситуацій і менш реакційною на ставлення людей. Коли людина дізналася про свої почуття і прийняла їх, вона зможе краще керувати з ними, використовувати їх продуктивно для себе. Це не означає, що необхідно стримувати негативні емоції, але якщо вони усвідомлені, то можливо легко змінити свою поведінку та внести зміни щодо реакції та керування своїми почуттями, навіть якщо останні негативні. П'ятою складником емоційного інтелекту є соціальна поінформованість – розуміння людиною, як вона реагує на різні соціальні ситуації, та її здатність ефективно змінювати свою взаємодію з іншими людьми, щоб досягти найкращих результатів. Така обізнаність неможлива без емпатії, яка дає змогу ставити себе на місце оточення, розуміти іншу людину як особистість, розпізнавати її почуття та емоції [1].

Якщо усі ці рівні було досягнуто, людина готова до самореалізації – здійснення особистісного потенціалу. Важливо відзначити, що самореалізація – це безперервний процес становлення, а не досконалий стан, якого людина досягає та зупиняється. Самореалізація – один із найважливіших елементів емоційного інтелекту. Це міра почуття, що у людини є суттєва особиста прихильність до життя і що вона пропонує світові щось таке, що дуже важливо для інших. Саме самореалізація, своєю чергою, стає стартом наступного рівня піраміди – трансцендентності, яка має на увазі здатність людини допомогти іншим самореалізуватися та знайти способи для цього.

Рівень емоційного інтелекту часто має більше значення для професійного успіху, ніж технічні знання чи когнітивні здібності. У діяльності психолога емоційного інтелекту сприяє створенню умов для розвитку самосвідомості клієнта, глибшого розуміння його емоційного стану та ефективного вирішення внутрішніх конфліктів. Відповідно до його моделі, емоційний інтелект включає

п'ять основних компонентів: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Самосвідомість передбачає здатність розпізнавати власні емоції, здійснювати самоаналіз і адекватну самооцінку, що допомагає психологу усвідомлювати свої реакції та розуміти клієнтів. Саморегуляція охоплює стресостійкість, гнучкість, самодисципліну та контроль імпульсів, забезпечуючи професійну поведінку навіть у складних ситуаціях. Мотивація (внутрішня й зовнішня) стимулює професійний розвиток, цілеспрямованість і наполегливість. Емпатія (емоційна, когнітивна, предикативна) забезпечує здатність розуміти емоційні переживання клієнтів, прогнозувати їхні реакції та будувати довірливі стосунки. Соціальні навички охоплюють ефективну вербальну й невербальну комунікацію, активне слухання, уміння попереджати та розв'язувати конфлікти, сприяючи гармонійній взаємодії.

Емоційний інтелект психолога проявляється на трьох взаємопов'язаних рівнях: когнітивному (усвідомлення й розуміння емоцій), емоційному (глибина переживань та емоційна чутливість) і поведінковому (саморегуляція, емпатійна взаємодія, професійна комунікація). Сукупність цих компонентів формує основу для етичної та гуманістично орієнтованої психологічної практики, сприяючи професійному зростанню спеціаліста та підвищенню якості психологічної допомоги. Тим самим, емоційний інтелект виступає основою професійної діяльності психолога, забезпечуючи здатність до саморегуляції, розуміння емоцій інших людей та побудови довірливих стосунків, а його розвиток стає необхідною умовою формування ефективної психологічної практики [2].

Для реалізації практичної частини дослідження розроблено рекомендації з розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів, що охоплюють три його складники: когнітивний, емоційний та поведінковий [3].

Когнітивний складник охоплює усвідомлення емоцій, рефлексію, самоаналіз і розуміння емоцій інших людей. Розвиток когнітивного складника передбачає формування знань і аналітичних умінь, необхідних для усвідомлення та інтерпретації емоційних процесів. Рекомендовано: впровадження курсів і спецсемінарів із теорії емоційного інтелекту; аналіз професійних кейсів;

тестування та самооцінка рівня розвитку емоційного інтелекту з подальшим обговоренням; аналіз невербальних проявів емоцій за відеоматеріалами чи художніми творами; ведення «емоційного щоденника»; написання рефлексивних есе на тему «Які емоції я найчастіше відчуваю та чому?».

Емоційний складник передбачає розвиток здатності переживати власні та чужі емоції, емпатії, емоційної врівноваженості й уміння керувати психоемоційним станом, збереження внутрішньої рівноваги у стресових ситуаціях. Рекомендовано: щоденне фіксування емоцій та їх аналіз; тренінги з розвитку емпатії (емоційне віддзеркалення, рольові ігри); вправи на розпізнавання емоцій за невербальними сигналами; техніки саморегуляції (дихальні, релаксаційні, майндфулнес-практики); групові дискусії з теми «емоційна грамотність».

Поведінковий складник спрямований на розвиток уміння керувати імпульсами, саморегуляції та соціальних навичок, необхідних для конструктивної взаємодії та зниження ризику імпульсивних реакцій під час емоційного напруження. Рекомендовано: 1) управління імпульсами: техніка «емоційна пауза» («зупинись – подихай – обери»), вправи на відтермінування реакції, рольові ігри «провокаційні ситуації»; 2) саморегуляція: дихальні та релаксаційні техніки (діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація, майндфулнес), вправа «сканування тіла»; 3) соціальні навички: тренінги з ефективної комунікації (активне слухання, «Я-повідомлення», ненасильницька комунікація), вправи на співпрацю, практика асертивної поведінки.

Застосування запропонованих методичних підходів сприятиме розвитку емоційної зрілості, підвищенню професійної компетентності та зниженню ризику емоційного виснаження у майбутніх психологів.

Результати здійсненого дослідження валідізують концептуальні підходи до розуміння емоційного інтелекту як важливого чинника розвитку психоемоційної саморегуляції та можуть бути використані для розробки й упровадження психокорекційних програм, спрямованих на підвищення рівня емоційної усвідомленості, формування навичок самоконтролю та розвиток стратегій

конструктивної емоційної регуляції представників допомагаючих професій. Тим самим, підтверджується як актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів, так і необхідність впровадження у навчальний процес цілеспрямованих програм та тренінгів.

Практико-орієнтованість дослідження полягає у можливості використання його результатів для підвищення ефективності освітнього процесу у вищих навчальних закладах, зокрема у підготовці майбутніх психологів. Виявлені особливості взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та труднощами в емоційній сфері (зокрема в розпізнаванні й усвідомленні емоцій) можуть бути застосовані: у розробці навчальних програм і спецкурсів з розвитку емоційної компетентності; при проведенні тренінгів і просвітницьких заходів, спрямованих на розвиток емоційної усвідомленості та саморегуляції; у практиці психологічного супроводу студентів з метою зниження рівня емоційних труднощів та підвищення адаптивності до професійного навантаження.

Результати дослідження також можуть бути корисними для усіх, хто працює у системі вищої освіти, оскільки дають змогу цілеспрямовано впроваджувати методи розвитку емоційного інтелекту у студентів, підвищуючи їхню професійну та особистісну готовність до роботи в емоційно насиченому соціальному середовищі. Зокрема, реалізація запропонованих практичних рекомендацій сприятиме підвищенню якості комунікативної взаємодії студентів, формуванню навичок ефективної саморегуляції та профілактиці емоційного вигорання у майбутній професійній діяльності.

Список джерел

1. Д
о
мплєєва, О. М. (2018). Сутність емоційного інтелекту як важливого компонента професійного становлення психолога. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 3(81), 394-403.
- Влюжна, Є. М., Левченко, В. В., Репетій, С. Т., Лісова, Н. О., & Войтенко, О. Б.
- .
- G

(2025). Психотехнології розвитку емоційного інтелекту як адаптивного потенціалу особистості. *Наукові інновації та передові технології. Серія «*

Мистренко Л. В. (2017). Вплив біологічних факторів на розвиток емоційного інтелекту. Young Scientist, 4(44), 25-8.
<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/4.1/7.pdf>

х

о

л

о

с

і

я

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Проблема валідності проєктивного психодіагностичного інструментарію в оцінці ресурсного потенціалу особистості (Коркос Я. О.)

Актуальність піднятого питання зумовлена необхідністю забезпечення високої якості психологічної підтримки особистості в мінливих умовах суспільного буття, що принципово неможливо без спирання на якісний психодіагностичний інструментарій. Оскільки ресурсний потенціал особистості є латентним конструктом, його вивчення та оцінка вимагають використання виключно релевантних психодіагностичних інструментів, що відповідають жорстким сучасним психометричним стандартам валідності та надійності. Однак на сьогодні у вітчизняній психологічній практиці існує гостра проблема: попри загальноєвропейський тренд на використання стандартизованих психометричних тестів, в Україні досі застосовуються різноманітні проєктивні методики (зокрема тести Люшера, Сонді, малюнкові техніки тощо).

Сучасний науковий дискурс вказує на те, що більшість цих методик мають проблеми зі стандартизацією, браком нормативних баз та обмеженою або відсутньою валідністю. Навіть використання їх як додаткового компонента діагностики піддається обґрунтованій критиці, оскільки вони не демонструють інкрементальної валідності, а подекуди — знижують загальну діагностичну точність. Застосування психометрично неперевіраних, дискредитованих інструментів для оцінки ресурсного стану несе значні ризики прямої та непрямої шкоди. Пряма шкода полягає в ухваленні хибних рішень щодо стратегії психологічної підтримки, тоді як непряма має системний характер і посилює розрив між академічною наукою та практикою.

Метою даного дослідження є теоретико-методологічне обґрунтування проблеми валідності проєктивних психодіагностичних інструментів (на прикладі тестів Люшера та Сонді) в контексті оцінки ресурсного потенціалу особистості.

Основними завданнями даного дослідження виступають: здійснення критичного огляду психометричних властивостей (конвергентної та стимульної валідності, ретестової стабільності, культурної чутливості) кольорового тесту Люшера та тесту Сонді на основі сучасної наукової літератури.

Методи дослідження: теоретичні (критичний аналіз, порівняння та узагальнення наукових даних); бібліометричні (цільовий пошук публікацій, індексованих у провідних наукометричних та науково-інформаційних базах даних, зокрема Scopus, PubMed, Google Scholar та Research4Life).

У ході аналізу наукової літератури виявлено суттєві методологічні обмеження тесту Сонді та брак стимульної валідності даного інструментарію. Констатовано, що тест ґрунтується на застарілих уявленнях про психічні розлади, які не відповідають сучасним міжнародним класифікаційним системам (МКХ-11 та DSM-5-TR). Доведено хибність базової генетичної гіпотези (генотропізму) Л. Сонді: результати емпіричних досліджень за участю близнюків засвідчили, що схожість реакцій зумовлюється не генетичними факторами, а впливом спільного соціального та культурного середовища.

Крім того, виявлено, що реакції респондентів на стимульний матеріал детермінуються соціальними стереотипами, випадковими візуальними характеристиками фотографій (стать, одяг, міміка) та їхньою неоднорідною естетичною привабливістю, а не проєкцією латентних психічних станів.

Встановлено нездатність тесту Сонді об'єктивно відображати психопатичні риси або прогнозувати делінквентну поведінку. За результатами аналізу факторного навантаження констатовано відсутність статистично значущої різниці між реальними профілями респондентів та випадково згенерованими результатами. Також доведено вкрай низьку ретестову стабільність інструментарію: зафіксовано кардинальну зміну профілів у більшості респондентів навіть за умови повторного тестування через 24 години.

Тест Люшера було розроблено у 1940-х роках на основі гіпотези про еволюційно сформований, універсальний зв'язок між психофізіологічними станами та кольоровими вподобаннями людини. Встановлено, що ключовим припущенням інструменту є незалежність цих реакцій від статі, раси чи соціального середовища.

Встановлено відсутність очікуваних кореляцій між вибором кольорів та емоційними реакціями (зокрема, не підтверджено асоціацію червоного кольору з негативними емоціями). Виявлено вкрай низьку конвергентну валідність шкал Люшера у порівнянні зі стандартизованими психометричними інструментами (IPAT, MMPI, список особистісних переваг Едвардса) на різних вибірках. Констатовано суттєвий вплив фактору соціальної бажаності на результати тестування: доведено, що респонденти схильні обирати кольори, які асоціюються з позитивними рисами, що викривляє реальну картину їхнього психічного стану.

Зафіксовано нестабільність кольорових переваг та вкрай низьку ретестову стабільність результатів (середнє значення кореляції $r = 0,33-0,37$) при повторному тестуванні, що не відповідає мінімально прийнятним психометричним стандартам надійності.

Спростовано базове припущення М. Люшера щодо крос-культурної та демографічної універсальності реакцій на колір. На основі масиву емпіричних даних доведено, що кольорові уподобання є соціально та культурно зумовленими і статистично значущо відрізняються залежно від статі, віку та расової приналежності респондентів.

Крім того, виявлено наявність вираженого ефекту Барнума в тлумаченнях тесту Люшера: констатовано, що загальні формулювання опису результатів легко сприймаються респондентами як індивідуально точні, навіть якщо їхній зміст згенеровано випадково.

Узагальнюючи отримані дані, доведено, що тест Люшера має низьку конвергентну валідність, нестабільну ретестову надійність та брак вимірювальної інваріантності, що унеможлиблює його застосування як надійного психодіагностичного інструменту.

На основі систематизації даних констатовано, що тести Люшера та Сонді не є єдиними проєктивними інструментами із сумнівними психометричними показниками. Виявлено, що низка інших популярних методик (зокрема тест Роршаха, ТАТ та малюнкові тести) також демонструють обмежену емпіричну підтримку та піддаються обґрунтованій науковій критиці. Доведено наявність суттєвого публікаційного зміщення, що завищує реальні психометричні показники цих методик у доступній літературі.

Встановлено, що жодний з проаналізованих проєктивних інструментів не має достатньої наукової підтримки для достовірної діагностики тривожних розладів. З'ясовано, що клінічна цінність тесту Роршаха залишається суперечливою через системні методологічні проблеми, нерепрезентативність нормативних вибірок та культурну упередженість. Крім того, доведено ненадійність та низьку психометричну обґрунтованість методики «Дерево» К. Коха, яка безпосередньо суперечить критеріям наукової допустимості психодіагностичних інструментів.

За результатами міжнародних експертних Delphi-опитувань констатовано негативну наукову репутацію більшості проєктивних методів. Виявлено, що кольоровий тест Люшера, тест Сонді, тест руки Вагнера та методика Хольцмана обґрунтовано віднесені фахівцями до категорії «ймовірно дискредитованих» або «безумовно дискредитованих» через відсутність надійних доказів їхньої валідності. Водночас зафіксовано дещо більш стримане ставлення експертного середовища до стандартизованих версій тесту Роршаха та ТАТ.

Обґрунтовано, що збереження та поширення дискредитованих методик у вітчизняній практиці зумовлене комплексом освітніх, когнітивних (ілюзорна кореляція, підтверджувальне викривлення, ефект Барнума) та культурних чинників, а також браком критичного мислення та належної методологічної підготовки у фаховому середовищі.

За результатами проведеного критичного огляду доведено, що використання кольорового тесту Люшера та тесту Сонді є неприпустимим у межах надання психологічної підтримки особистості. Констатовано, що зазначені

методики не відповідають сучасним психометричним стандартам валідності, надійності та інваріантності вимірювань, а їхні теоретичні засади ґрунтуються на концептуально застарілих уявленнях.

Встановлено, що висока залежність інтерпретацій цих тестів від суб'єктивного досвіду спеціаліста створює прямий ризик хибної оцінки реального ресурсного потенціалу клієнта. Виявлені глибокі проблеми зі стимульною валідністю, ретестовою стабільністю та культурною чутливістю повністю унеможливають використання цих інструментів для визначення внутрішніх опор та вразливостей особистості.

На основі систематичних оглядів підтверджено статус цих тестів як дискредитованих, що вимагає від фахівців дотримання суворої методологічної гігієни. Головним критерієм доцільності використання будь-яких проєктивних методів мають виступати виключно доведені психометричні характеристики.

Обґрунтовано, що лише ті інструменти діагностики, які демонструють переконливі емпіричні підтвердження своєї ефективності, здатні гарантувати об'єктивне вимірювання ресурсних станів. Опора на доказовий психодіагностичний інструментарій є єдиним надійним фундаментом для розробки дієвих стратегій збереження ресурсного потенціалу особистості в умовах невизначеності.

Список джерел

оркос, Я. (2025). Критичний огляд психометричних властивостей проєктивних методик на прикладі тесту Люшера та тесту Сонді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (79).

оркос, Я. О. (2023). Когнітивні викривлення у свідомості особистості. *Психологія*

втиненко, О., & Коркос, Я. (2025). Адаптація україномовної версії шкали автономної кар'єрної мотивації. *Вісник Харківського національного університету*

д

и

и

адаптація психодіагностичного інструментарію дослідження ресурсної сфери особистості (Литвиненко О.О., Коркос Я.О., Крапива М.С.)

Протягом 2024–2025 рр. О.О. Литвиненко і Я.О. Коркосом було проведено масштабну роботу з адаптації та психометричної перевірки «Шкали автономної кар'єрної мотивації» (Sverko & Babarović), яка стала ключовим інструментом для оцінки внутрішніх ресурсів особистості на етапі вибору професії [1].

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше в Україні було адаптовано інструментарій, що базується на теорії самовизначення і дозволяє диференціювати шість типів мотивації: внутрішню, визначену, внутрішньо-орієнтовану позитивну/негативну, зовнішню та амотивацію.

Дослідження на вибірці 336 осіб (старшокласники та студенти) підтвердило високу надійність шкал (α Кронбаха від 0,71 до 0,87) та їхню соціокультурну стійкість. Конфірматорний факторний аналіз показав високу відповідність моделі емпіричним даним (CFI = 0,99; TLI = 0,98).

Практичне значення адаптації цього психодіагностичного інструменту полягає в тому, що її ході отримано нормативні дані для української вибірки, які дозволяють використовувати методику практичними психологами та кар'єрними радниками для виявлення дефіциту мотиваційних ресурсів у молоді.

У 2025 році М.С. Крапивою було проведено адаптацію психодіагностичної методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій». Коупінг-стратегії особистості авторка вбачає основним компонентом долаючої поведінки, що відображають її свідому реалізацію у вигляді дій. Основою для ґрунтовного дослідження особливостей прояву коупінг-поведінки має виступати надійний психодіагностичний інструментарій, відтак було прийнято рішення адаптувати методику Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій», спрямовану на вивчення провів трьох базових коупінг-стратегій особистості, таких як «вирішення проблем», «соціальна підтримка» та «уникання».

З цієї метою було обрано такий алгоритм наукового пошуку: 1) лінгвістичний етап адаптації за допомогою технології подвійного перекладу; 2) проведення тестування та аналіз внутрішньої узгодженості (надійності) опитувальника за допомогою критерію α -Кронбаха. 3) аналіз ретестової надійності, а саме порівняння результатів вторинного опитування тестування через вісім місяців із результатами первинного тестування за критерієм кореляції r-Пірсона для вибірки n_1 .

Відповідно до першого етапу адаптації психодіагностичного інструментарію М.С. Крапивою було здійснено переклад 33 запитань методики, а також методичного посібника з англійської мови на українську мову. Для ефективної роботи над перекладом нами був використаний метод подвійного перекладу, що визначив таку його технологію: переклад методики з англійської на українську мову, далі з української на англійську мову, наступним кроком стало порівняння змісту двох англійських версій опитувальника. До процесу перекладу було залучено двох професійних фахівців – лінгвістів, що опрацьовували текст методики незалежно один від одного. Таким чином дослідниця змогла об'єктивно оцінити зміст питань та відібрати лише ті, що в у випадку їх подвійного аналізу були незмінними за своїм сенсом. В результаті було детально проаналізовано україномовні варіанти відібраних запитань та здійснено їх порівняння з оригінальним англійським текстом психодіагностичної методики. Отриманий готовий текст опитувальника додатково було оцінено психологом-експертом, що володіє українською та англійською.

В межах другого етапу адаптації опитувальника Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» було проведено тестування згідно перекладеного україномовного опитувальника у два етапи, у січні 2025 року та у вересні 2025 року. Вибірка для первинного опитування склала 257 осіб, серед яких 45% осіб юнацького віку та 55% респондентів дорослого віку. Гендерний розподіл первинного опитування склав: 66 % осіб жіночої статі та 34% респондентів чоловічої статі. Щодо вторинного тестування за україномовним опитувальником, то в опитуванні було задіяно 469 осіб, серед яких 53% осіб юнацького віку та 47%

осіб дорослого віку. Гендерний розподіл в межах вторинного опитування склав: 76% респондентів жіночої статі та 24% респондентів чоловічої статі. Вибірка для первинного і вторинного відповідає критеріям репрезентативності, а саме: в дослідженні взяла участь достатня кількість вибіркової сукупності юнацького та дорослого віку). Між первинним та вторинним опитуваннями був достатній проміжок часу (8 місяців), що відповідає вимогам до стандартизації опитувальників такого типу [3].

Для кожного з етапів тестування нами було визначено показник внутрішньої узгодженості запитань методики за допомогою статистичного критерію α -Кронбаха. В рамках первинного опитування нами було визначено такі показники за критерієм α -Кронбаха: «вирішення проблем» ($\alpha = 0,768$), «соціальна підтримка» ($\alpha = 0,880$) та «уникання» ($\alpha = 0,688$). Вторинне опитування, що відбулось через вісім місців показало такі результати внутрішньої узгодженості опитувальника за критерієм α -Кронбаха: «вирішення проблем» ($\alpha = 0,833$), «соціальна підтримка» ($\alpha = 0,882$) та «уникання» ($\alpha = 0,697$). Отже, згідно викладених статистичних результатів перевірки внутрішньої узгодженості запитань методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» за шкалами, було виявлено значущі допустимі показники [3].

На третьому етапі адаптації психодіагностичного інструментарію нами було перевірено показник ретестової надійності опитувальника. Для цього ми здійснили повторне опитування для первинної вибірки ($n_1=257$), а далі ґрунтовне порівняння показників значущості результатів методики для кожної з шкал за допомогою кореляційного аналізу, зокрема коефіцієнта лінійної кореляції r -Пірсона [3].

За результатами аналізу ретестової надійності опитувальника можемо говорити про досить високий рівень і стабільність показників для шкал. Проведений кореляційний аналіз за критерієм r -Пірсона між результатами двох опитувань первинної вибірки тестування засвідчив значущий рівень стійкості та відтворюваності результатів опитувальника за трьома його шкалами: «соціальна

підтримка» ($r=0,737$ при $p \leq 0,001$), «вирішення проблем» ($r=0,660$ при $p \leq 0,001$), а також «уникання» ($r=0,627$ при $p \leq 0,001$). Таким чином можемо говорити про те, що відповіді за шкалами після проведення опитування через 8 місяців залишилися майже незмінними, що дозволяє нам стверджувати те, що методика Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» має високий показник ретестової надійності [3].

Отже, результати адаптації методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» підтверджують її відповідність основним вимогам, що висуваються до психодіагностичних інструментів. Показники внутрішньої узгодженості та ретестової надійності засвідчують стабільність і достовірність шкал вимірювання коупінг-стратегій, що дозволяє рекомендувати опитувальник для використання

Список джерел

Итвиненко, О., & Коркос, Я. (2025). Адаптація україномовної версії шкали автономної кар'єрної мотивації. *Вісник Харківського національного університету і*

Коркос, Я. (2025). Критичний огляд психометричних властивостей проєктивних методик на прикладі тесту Люшера та тесту Сонді. *Вісник Харківського н*

рапива, М. С. (2025) Адаптація методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій». Збірник матеріалів конференції «Пам'ять і особистість» присвяченої 100 річчю з дня народження професора Григорія Кузьмича Середи, 29-30 травня 2025 р., 56-58.

розробка та валідація «Опитувальника самоцінності особистості» (Плескач Б.В., Миколенко Н.В.)

ь Протягом 2024–2025 рр. Б.В. Плескачем і Н.В. Миколенко було проведено Емпіричне дослідження, в результаті створено та валідизовано авторський «Опитувальник самоцінності особистості» [2]. Необхідність розробки нової методики, яка базується на «Інтегрованій моделі розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги» була спричинена

відсутністю надійних і валідних інструментів для діагностики самоцінності [3]. Дослідження було організовано у три етапи, з використанням широкого спектра методик для перевірки валідності та надійності, а також сучасних методів математичної статистики для аналізу даних. Для створення методики та кореляційного аналізу залучено клієнтів психологічних служб різних ЗВО України, що проживають як в Україні, так і за кордоном.

На підставі результатів тестування та факторного аналізу, що був застосований з апробаційною метою, з 99 запитань було відібрано 55 питань, для подальшого експлораторного факторного аналізу. Критеріями «відсіву» запитань були наступні: низька дискримінативність, низьке навантаження на фактори, що виділяються.

Оскільки вибірка склала 111 осіб при 55 запитаннях для експлораторного факторного аналізу, вважаємо, що мінімальні вимоги до його проведення були виконані. Зважаючи, що рекомендована кількість досліджених обчислюється, виходячи з двох опитаних на одне запитання.

Експлораторний факторний аналіз (здійснювався в пакеті статистичних програм IBM SPSS Statistic, ver. 21) проводився з утворенням первинних та вторинних факторів на основі методу Принципових компонент. При виділенні первинних факторів був використаний метод обертання Прямий облімін (Дельта = 0), який дозволяє виділити фактори, які корелюють один з одним. Вторинні фактори утворювались з обертанням за методом Верімакс.

«Опитувальник самоцінності особистості» містить 5 шкал («Перфекціонізм», «Потреба в прийнятті», «Самоприйняття – неприйняття себе», «Соціальна важливість – соціальне відчуження», «Цілісність Селф – суперечливість Селф»). Емпірично підтверджено та описано психологічні особливості клієнтів психологічних служб ЗВО, що характеризується помірно зниженим самоприйняттям і самооцінкою, високою реактивною тривожністю, поляризованою афіліативною мотивацією, вираженим самокритичним перфекціонізмом і синдромом самозванця при збереженні формально середнього рівня самоповаги та переконання у власній цінності. Встановлено, що високий

рівень самоцінності відчувається особистістю як соціальне прийняття, відчуття своєї соціальної значущості; низький рівень самоцінності може виявлятися як постійна загострена потреба у підтримці і схваленні, компенсуватись за допомогою занурення в роботу та досягнення професійного визнання. Конструкт самоцінності виявився відокремленим від психологічного конструкту «самоприйняття», проте не відокремленим від конструкту «самоповага» [1].

Проведене дослідження підтверджує надійність та валідність створених шкал. розроблений авторський «Опитувальник самоцінності особистості» пройшов повний цикл психометричної перевірки. В результаті факторного аналізу сформовано п'ять валідних шкал, що відображають ключові прояви та компенсаторні механізми самоцінності. Методика має високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,916$), добру ретестову надійність ($r = 0,806$) та підтверджену конструктну й критеріальну валідність.

Кореляції окремих шкал методики «Опитувальник самоцінності особистості» підтверджують її валідність.

Шкала 1 Висока самоцінність – низька самоцінність, перфекціонізм має кореляції з усіма загальними шкалами перфекціонізму, в тому числі зі шкалою Нарцисичний перфекціонізм. Це означає, що особи з низькою самоцінністю, що компенсується в надмірних стандартах діяльності, мають підвищені значення Нарцисичного перфекціонізму, більше прагнуть до досконалості. Отже, кореляція підтверджує валідність шкали в тому, що шкала разом з низькою самоцінністю діагностує надмірне прагнення до досконалості, яке може проявлятися в стосунках, поведінці та діяльності.

Обернено-пропорційна кореляція між шкалою (яка вивчається) та самооцінкою (на основі Q-сортування) – також підтверджує її високу критеріальну валідність. Кореляція означає те, що особи з низькою самоцінністю, яку компенсують перфекціонізмом, мають занижену самооцінку, високу невідповідність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Зі схильністю досягати високі професійні успіхи можна пов'язати надмірно-високе «Я-ідеальне», тоді як ушкоджена самоцінність може проявлятися у високому невдоволенні «Я-

реальним». Така невідповідність теоретично може бути властива особам з низькою самоцінністю, яка компенсована перфекціонізмом; на цю особливість вказує кореляція з методикою Q-сортування.

Шкала 2 Висока самоцінність – низька самоцінність, потреба в прийнятті. Наведені в табл. 8 кореляції показують на те, що самоцінність у цьому вимірі не пов'язана з рефлексивним складником самооцінки (відсутня кореляція з результатами Q-сортування), проте пов'язана з емоційними складниками (наявна кореляція з методикою М. Розенберга). З усіх шкал «Методики самоцінності» друга шкала найбільш сильно корелює зі шкалою Автономія (методики К. Ріфф). Це означає, що високі значення за шкалою виявляють особи, які мають труднощі в тому, щоб протистояти зовнішньому впливу та відстоювати власну позицію. Виявлена кореляція підтверджує валідність шкали вимірювати сильну залежність від оточення.

Шкала 3 Самоприйняття – неприйняття себе. Виявлені кореляції для шкали самоприйняття відрізняються від кореляцій шкал самоцінності. Зокрема, відсутня кореляція з рефлексивним складником самооцінки (методика Q-сортування), здатність прогнозувати соціальне відчуження у цієї шкали є гіршою (кореляції з методиками Д. Крауна і Д. Марлоу: Рейдаса та А. Мехрабіана – перебувають на рівні 0,05). Шкала самоприйняття корелює лише з самокритичним складником перфекціонізму – це свідчить про те, що вона не пов'язана з надмірними вимогами опитуваних до себе, що у випадку низької самоцінності має компенсаторний характер. Отже, кореляції показують, що шкала вимірює психологічний конструкт, відмінний від самоцінності. На зв'язок шкали з феноменом самоприйняття вказує кореляція зі шкалою Самоприйняття методики К. Ріфф (критеріальна валідність) та змістове наповнення шкали (очевидна валідність).

Шкала 4 Висока самоцінність, соціальна важливість – низька самоцінність, соціальне відчуження. Кореляції, наведені в таблиці 8, підтверджують валідність шкали для дослідження самоцінності. Опосередковано, валідність шкали для дослідження аспекту соціального визнання-відчуження доводить кореляція зі

шкалою Цілі у житті методики К. Ріфф. Так, кореляція шкали 4 з Цілями життя є найсильнішою серед усіх інших розроблених шкал. Вона свідчить на користь того, що особи з низькими значеннями за шкалою 4 мають сформовані життєві цілі, їх життя осмислене. На нашу думку, це свідчить про активну участь таких осіб у соціальному житті.

Шкала 5 *Цілісність Селф – суперечливість Селф*. Виявлені кореляції підтверджують валідність шкали для дослідження самоцінності. Проте використані для перевірки критеріальної валідності методики не дозволяють перевірити валідність аспекту (специфіки), на який спрямована дана шкала. Це завдання залишається для наступних досліджень [1].

Таким чином, «Опитувальник самоцінності особистості» придатний для диференційованої оцінки самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО і може застосовуватись як у науково-дослідній, так і в практичній психологічній роботі.

Список джерел

Миколенко, Н. В. (2026). *Психологічні особливості розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти* [Дисертація доктора філософії, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка].

Миколенко, Н. В., & Плєскач, Б. В. (2024). Розробка методики діагностики с

амова, О. М., & Миколенко, Н. В. (2025). Інтегрована модель розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги.

Психологічний часопис: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 11(10), 7–23. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.10.1>

і

вирелік методів, застосованих у дослідженні наукової теми

н

о Під час виконання теми розробники спиралися на використання низки дослідницьких методів.

т *Теоретичні методи*: аналіз, синтез, індукція, дедукція, абстрагування, узагальнення, систематизація, моделювання.

:

Для збирання фактичних даних було сформовано *комплексний діагностичний пакет*, спрямований на виявлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості:

1. «Індикатор коупінг-стратегій» (Дж. Амірхан);
2. «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл);
3. «Торонтська шкала алекситимії» (TAS-20) (Г. Тейлор);
4. «Досвід близьких стосунків» (ECR) К. Бреннан;
5. «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартолом'ю, Л.

Горовиць;

Опитувальник для вимірювання вигорання» Burnout Assessment Tool (BAT);

Опитувальник професійної життєстійкості» (О. Кокун);

«Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер);

9. «Методика дослідження самооцінки» (Т.Дембо, С.Рубінштейн);

10. «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» (в модифікації І. Субашкевич);

11. «Шкала самооцінки рівня тривожності» (Ч. Спілбергер);

Ш

«Тест антиципаційної спроможності» (прогностичної компетентності) (В. Д. Менделевич);

Л 14. «Анкета сімейних традицій» (Собчак Г.);

а 15. «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) (Є. Потапчук);

с 16. «Опитувальник самоцінності особистості» (Б.Плескач, Н. Миколенко);

Т

є 18. Т

я 19. Т

я 20.

Б

К

И

У

Клініко-психологічне обстеження бар'єрів: шкала самооцінки симптомів СДУГ у дорослих» ASRS-v1.1;

Вендер Ютська шкала» (Wender Utah Rating Scale);

питувальник особистісної орієнтації» (Е. Шостром) –шкали «Спонтанність», «Самоприйняття» та «Самоповага»;

Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (шкала «Самоприйняття»);

Шкала самоповаги (М. Розенберг);

Методика вивчення фундаментальних припущень» (Р. Янов-Бульман (субшкала «Цінність власного Я»);

Опитувальник загальної компетентності» (шкала «Самоцінність»);

Я – Соціально-символічні завдання» (А. Лонг, Р. Зіллер, Р. Хендерсон);

Методика дослідження самооцінки» (спрощене Q-сортування);

Шкала самооцінки рівня тривожності» (Ч. Спілбергер);

Шкала впевненості в собі» (С. Рейдас);

Методика виявлення потреби у схваленні» (Д. Краун і Д. Марлоу);

Методика «Мотивація афіліації» (А. Мехрабіан);

Шкала феномену самозванця» (П. Кланс (CIPS);

Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (М. Смітт, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі, в адаптації Т. Грубі);

Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф);

«Досвід близьких стосунків» (К. Бреннан, К. Кларк, П. Шейвера, в адаптації М. Казанжи та Ю. Вторнікової).

Для встановлення статистично значущих зв'язків між компонентами ресурсності, аналізу розподілу та значущості, перевірки нормальності розподілу даних, оцінки надійності та валідності інструментарію, порівняння груп досліджуваних використовувалися такі *математично-статистичні методи*: коефіцієнт внутрішньої узгодженості α Кронбаха; коефіцієнт Пірсона; коефіцієнт Спірмена; критерій Шапіро-Уїлка; критерій Кайзера-Масера-Олкіна, критерій сферичності Бартлета; тести Колмогорова-Смірнова; парний t-критерій

Стьюдента; критерій Вілкоксона для парних вибірок; t-критерій Стьюдента з поправкою Уелча; U-критерій Манна-Уїтні; експлораторний та конфірмаційний факторний аналіз (з обертанням Direct Oblimin та Varimax), які здійснювалися в пакеті статистичних програм IBM SPSS Statistic, ver. 21; двофакторний дисперсійний аналіз із повторними вимірюваннями.

Методи практичного впровадження та психологічного впливу:

1. Активні методи навчання: проведення навчальних семінарів та соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток м'яких навичок (soft skills) – комунікації, керування конфліктами, лідерства та групової динаміки.
2. Методи психологічного супроводу: розроблення спеціалізованих програм, надання системних рекомендацій особам, групам і соціальним спільнотам задля подолання негативних зовнішніх впливів.
3. Законодавче проєктування: участь (на рівні громадських обговорень) у розробці нормативно-правового забезпечення професійної діяльності практичних психологів у галузі охорони психічного здоров'я в Україні.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИЯВЛЕННЯ СКЛАДНИКІВ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ, СОЦІАЛЬНИХ ГРУП І СПІЛЬНОТ

3.1. Аналіз характеру впливу мінливих умов суспільного буття на розвиток ресурсного потенціалу особистості (Клібайс Т.В., Литвиненко О.О.)

Низку досліджень у межах наукової теми було зосереджено на *соціальних факторах* (війна, міграція, стресори), що *впливають* на розвиток ресурсного потенціалу особистості. Визначаються наслідки зазначеного впливу: деструктивні (зниження ресурсів через ПТСР, психосоматичні розлади) та конструктивні (розвиток через позитивні психологічні зміни). Змодельовано опосередкований характер цього впливу (через збалансоване поєднання особистісних і соціальних ресурсів), що відкриває перспективи для інтервенцій (підтримка для зростання).

Дослідження Клібайс Т.В. і Краєвої О.А. проводилося серед вчителів та студентської молоді, яка проживає в Україні, а також серед вимушених мігрантів з України, що проживають в Німеччині. Всього в дослідженні взяли участь 250 респондентів.

Згідно з результатами дослідження соціальні умови відіграють ключову роль у формуванні та розвитку ресурсного потенціалу особистості, виступаючи як фактор ризику або підтримки залежно від їх характеру. Ресурсний потенціал тут розуміється як сукупність психологічних ресурсів (адаптивний потенціал, резильєнтність, емоційний інтелект, копінг-стратегії, атрибутивний стиль), що забезпечують стійкість до стресів і адаптацію. В дослідженні доведено, що соціальні фактори, такі як воєнні дії, інформаційні перевантаження та соціальна нестабільність в Україні, призводять до психосоматичних розладів, ПТСР, тривоги та депресії, що виснажують ресурсний потенціал, підкреслюється, що війна посилює психоемоційні конфлікти, почуття провини, алекситимію та соматичні симптоми (головний біль, серцево-судинні проблеми), військові події порушують психологічну рівновагу молоді, посилюючи стрес і вимагаючи

додаткових ресурсів для відновлення. знижуючи стресостійкість і адаптивність, сприяють переважанню пасивних копінг-стратегій (уникнення, відволікання) серед студентів, знижуючи адаптивні можливості атрибутивного стилю та Силу "Я". Загалом, негативні соціальні умови (кризи, конфлікти) діють як дестабілізатори, виснажуючи внутрішні ресурси та сприяючи дезадаптивним стратегіям, що призводить до зниження резильєнтності та ресурсного потенціалу особистості.

Навпаки, згідно з результатами дослідження, стабільне соціальне середовище (родина, друзі, спільнота) посилює ресурсний потенціал, сприяючи підвищенню резильєнтності та емоційній регуляції. Зокрема в магістерському дослідженні Силкіної С. в біопсихосоціальній моделі виокремлено соціальні чинники (підтримка, доступ до ресурсів) як ключові для молоді в воєнний час, де вони поєднуються з психологічними (емоційна саморегуляція, копінг-стратегії) для збереження рівноваги. В магістерській роботі Іваницької О. доведено, що пошук соціальної підтримки як копінг-стратегія корелює з високими адаптивними можливостями атрибутивного стилю, знижуючи вплив стресу. Підтримуючі соціальні умови діють як каталізатори, активізуючи ресурси через взаємодію, що призводить до зростання резильєнтності, емоційного інтелекту та адаптивних стратегій.

За результатами досліджень, соціальні умови не діють ізольовано: вони взаємодіють з психологічними (атрибутивний стиль, емоційний інтелект) та біологічними (фізичне здоров'я) чинниками. Наприклад, резильєнтність як динамічний процес залежить від балансу цих факторів, де соціальна підтримка посилює когнітивну гнучкість і фізичну активність.

Окремо було проаналізовано вплив вимушеної міграції на посттравматичне зростання. Теоретично узагальнено складники ПТСР (спогади, уникнення, заціпеніння, гіперзбудження) та ПТЗ (близькість, можливості, сила, духовні зміни, оцінка життя). Деталізовано психоемоційні розлади як ПТСР з симптомами: стресові спогади, уникнення, емоційне заціпеніння, гіперзбудження; віднесено до психопатології тимчасовості. Посттравматичне зростання (ПТЗ) – як позитивна

психологічна зміна від боротьби з складними обставинами, з показниками: покращення близькості в стосунках, усвідомлення нових можливостей, збільшення особистої сили, духовні зміни, підвищення оцінки життя (Клібайс Т.В., Краєва О.А., Старинська Н. В.). Виявлено взаємодію: минулий досвід і стресори опосередковано пов'язані з ПТЗ (позитивні психологічні посттравматичні зміни); щоденні стресори повністю опосередковують травму та страждання.

Визначено негативний вплив ПТСР на образ тіла, значне погіршення показників психологічного та соматичного здоров'я, пов'язане з факторами воєнних дій; поточні щоденні стресори повністю опосередковують зв'язок між травмою війни та психологічним стражданням. Посттравматичне зростання натомість розглядається як «позитивна психологічна зміна, що виникає в результаті боротьби з надзвичайно складними життєвими обставинами», показниками якого можуть бути: покращення близькості у стосунках, усвідомлення нових можливостей у житті, відчуття збільшення особистісної сили, позитивні духовні зміни та підвищення оцінки життя, що є ресурсним потенціалом особистості. Минулий травматичний досвід і постміграційні стресори опосередковано пов'язані з посттравматичним зростанням (ПТЗ).

Отже, соціальні фактори (складні життєві обставини, такі як війна та міграція) як потенційний стимул для позитивних психологічних змін. Це підвищує ресурсний потенціал через показники: покращення близькості в стосунках, усвідомлення нових можливостей, збільшення особистісної сили, позитивні духовні зміни та підвищення оцінки життя. Вплив опосередкований: минулий досвід і стресори пов'язані з позитивними психологічними змінами, перетворюючи травму на ресурс для зростання.

В іншому дослідженні авторів, в центрі якого були когнітивні, поведінкові та ціннісно-афективні складники ресурсного потенціалу, виявлено, що соціальні настановлення опосередковують взаємодію суб'єкта та ситуації через образ ситуації. Життєстійкість, самореалізація та подолання стресу визначають ціннісно-афективні та поведінкові складники. Узагальнено, що процес

самоактуалізації набуває психологічні ресурси та розвиває потенціал через етапи взаємодії якостей індивідуальності (Клібайс Т.В., Краєва О.А., Старинська Н.В.,

В ході дослідження було доведено, що ресурсний потенціал особистості (як сукупність психологічних ресурсів для адаптації, стійкості та подолання стресу) є інтегративним психічним явищем, яке включає різноманітні компоненти, які можна узагальнити за ключовими категоріями: психоемоційні (емоційна регуляція, емоційний інтелект), когнітивні (мислення, атрибутивний стиль), соціальні (підтримка, прив'язаність), фізіологічні (здоров'я, активність) та поведінкові (копінг-стратегії). Ці складники взаємодіють, і їх розвиток залежить від контексту.

Зокрема психоемоційні складники (Сила "Я" (як адаптивну можливість) та почуття провини) корелюють з емоційним копінгом та психосоматичними проявами (наприклад, виснаженням); алекситимія як емоційний дефіцит є спільним для ненадійних типів прив'язаності, що знижує ресурсний потенціал особистості. Когнітивно-ціннісні ресурси, такі як позитивне мислення та внутрішня стійкість, пов'язані з резильєнтністю.

Типи прив'язаності (надійний як адаптивний, ненадійні як проблемні) пов'язані з емоційною сферою, де надійність сприяє кращій соціальній інтеграції. Емоційно-соціальні ресурси (соціальна підтримка від родини/спільноти) взаємодіють з копінг-стратегіями особистості та сприяють збереженню емоційної рівноваги.

Психоемоційний стан та харчова поведінка біженців як показник ресурсного виснаження розкрито в дослідженні Литвиненко О.О.. З 2023 року дослідження було розширено на категорію дорослих, які постраждали від війни. Вивчення 619 українських біженців у Німеччині продемонструвало критичні рівні психологічного дистресу (Lytvynenko & König, 2023). Основні результати: Рівні стресу, тривоги та депресії у біженців значно перевищують довоєнні показники в Україні. Понад 90% респондентів мають симптоми депресії різного ступеня²⁵. Виявлено U-подібний зв'язок між рівнем стресу та змінами апетиту: високий стрес

призводить або до різкого зниження (46,3%), або до зростання апетиту²⁶²⁷. Середній індекс здорового харчування (HEI) склав 12,73, що свідчить про загалом нездоровий раціон, зумовлений нестачею ментальних ресурсів та фінансовою незахищеністю. Харчова поведінка в цьому контексті виступає як копінг-стратегія для короткострокового покращення настрою, що у довгостроковій перспективі загрожує соматичному здоров'ю особистості.

До цієї тематики долучене дисертаційне дослідження М.С. Фатєєвої «Психологічні особливості самоусвідомлення осіб з орторексією», в якому представлено результати дослідження особливостей самоусвідомлення осіб з порушенням харчової поведінки – орторексією. Актуальність дослідження зумовлена тим, що практична допомога особам з орторексією вимагає всебічного аналізу та осмислення психологічних механізмів виникнення й розвитку цього порушення, тоді як більшість сучасних наукових пошуків присвячено медичним аспектам орторексії та не розкривають суспільного значення зазначених її механізмів. Укладено структурно-функціональну модель харчової поведінки при орторексії, де визначено внутрішній стандарт харчової поведінки, тобто надцінні ідеї та переконання, які полягають у самоусвідомленні власного «Я», при цьому фізичне «Я» відповідає за альтернативну харчову субкультуру і відповідно викликає почуття сорому, провини і тривоги, а ідеальне «Я» проявляється у задоволеності, безпеці і самоповазі. При невідповідності власної харчової поведінки наявному стандарту в особі виникають сильні негативні переживання та зниження самооцінки. Розроблено рекомендації для фахівців-психологів, психотерапевтів приватної практики, викладачів-психологів та установ різного типу власності щодо процесу психотерапії осіб з орторексією шляхом самопізнання, самоусвідомлення та самоприйняття.

Список джерел

Лібайс Т.В., Старинська Н.В., Краєва О.А. (2021). До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складників ресурсного потенціалу особистості. Перспективи

та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»),

ілокопитова М. Клібайс Т.В., Миколенко Н.В., Щелок Н.В. Розвиток адаптивного потенціалу осіб, схильних до психосоматичних розладів засобами арттерапії. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія», 11 (57), 1760-1770 (фахове*

ібайс Т.В. Краєва О.А. (2024) Огляд стану дослідження психоемоційних розладів біженців: Слобожанський науковий вісник. № 1. Серія: Психологія № 1/2024. с. 75-79 (фаховий, категорія В, Index Copernicus (ICI): (IC Value ~4.5, Master List

4. Клібайс, Т. В. (2021). Специфіка становлення атрибутивного стилю дорослих. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки, (ISSN 2522-1876), 91–96. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.13>*

5. Клібайс, Т. В., Іваницька, О., & Миколенко, Н. В. (2025). Зв'язок атрибутивного стилю та копінг-стратегій як основа ресурсного потенціалу студентської молоді. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія», 53(7), 1349–1359.*

6. Фатєєва М.С. Психологічні особливості самоусвідомлення осіб з орторексією. Дис. на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2021.

р. М. (2023). Investigation of Ukrainian refugees' eating behavior and psychological i

«

Б

есурсність особистості на різних вікових етапах розвитку (О.О.Литвиненко, О.М.Лозова, Матвієнко Л.І., Павленко М. С.)

I

n

d

У контексті динамічних суспільних змін та зростаючих вимог до особистісного становлення було акцентовано, що ресурсний потенціал особистості починає формуватися *вже у дошкільному віці*. Письменчук, А. А., Кіореску, І. Є., & Павленко, М. С. дослідили цю тематику. Актуальність дослідження зумовлена тим, що саме цей період є критичним для закладання фундаменту лідерських якостей — ініціативності, самостійності та соціальної активності, які виступають ключовими внутрішніми ресурсами для успішної адаптації дитини до викликів майбутнього. Завдання дослідження: проаналізувати теоретико-концептуальні підходи до вивчення лідерського потенціалу як складника ресурсних можливостей дитини старшого дошкільного віку; обґрунтувати роль ігрової діяльності та виховного середовища як основних засобів психологічної підтримки розвитку лідерства; вивчити нормативно-правове підґрунтя щодо формування активної життєвої позиції дошкільника.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та систематизація: опрацювання наукових праць та вимог державних освітніх програм; діяльнісний підхід: вивчення сюжетно-рольової гри як моделі соціальних взаємин. На основі аналізу встановлено, що лідерський потенціал є динамічною характеристикою, розвиток якої залежить від низки чинників:

- структури потенціалу: згідно з О. Безсоною, лідерський ресурс складається з трьох блоків: особистісного (воля, емоції), соціального (комунікація, адаптивність) та креативно-діяльнісного (мотивація успіху, рефлексія);

- психологічні детермінанти: в основі лідерства лежить не лише інтелект, а й емоційне ставлення до однолітків (чуйність, емпатія, вміння домовлятися), лідерство проявляється через активність у грі;

- вікова сенситивність: старший дошкільний вік визначено як найсприятливіший для формування «м'яких навичок» (soft skills), саме в цей період ідеальні прагнення дитини реалізуються через ігрове моделювання;

- нормативна база: державна політика спрямована на виховання ініціативності та відповідальності як базових рис особистості, встановлено, що

формування лідерства прямо передбачено Базовим компонентом дошкільної освіти (розділи «Дитина у соціумі», «Гра дитини»).

У ході дослідження доведено, що формування лідерських навичок у дошкільників є стратегічним ресурсом для їхньої подальшої адаптації до вимог Нової української школи (НУШ). Виховання лідерського потенціалу дитини в умовах змінного суспільного середовища слугує фундаментом розвитку соціальної відповідальності та громадянської активності. Лідерські навички, сформовані на принципах гуманізації та диференціації, забезпечують м'яку адаптацію дитини до освітніх трансформацій і майбутніх життєвих викликів. Розвиток емпатії та здатності «поставити себе на місце іншого» через лідерські практики виступає ефективним механізмом профілактики конфліктів і дискримінації в дитячому колективі. Психологічна підтримка ресурсного потенціалу дитини реалізується через створення безпечного, демократичного простору, де дитина має право на вільне вираження думок, прояв ініціативи та відповідальність за власні дії. Результатом такої підтримки є гармонійно розвинена особистість, здатна до саморозвитку, критичного мислення та прийняття конструктивних рішень у колективі однолітків

Окрему увагу було приділено вивченню ресурсів особистості на етапі підлітковості. Так, *О.О. Литвиненко і О.М. Лозовою* у період 2021–2022 рр. було досліджено *нарративні індикатори особистісної спрямованості підлітків*. Дослідженням було доведено, що текстуальна взаємодія відіграє ключову роль у формуванні особистісної спрямованості [4]. Через нарративний аналіз персональних текстів підлітків із депривацією вербального розвитку (порушеннями слуху та зору) та їхніх однолітків у нормі було виокремлено 5 моделей особистісної спрямованості:

Інтерперсональна: орієнтована на позитивну соціальну взаємодію, властива всім групам.

Оптимістична: базується на позитивних емоціях, притаманна підліткам із порушеннями зору та нормою.

Аналітична: характеризується абстрактними роздумами, виявлена виключно в нормативній групі.

Прогностична: спрямована на планування майбутнього.

Песимістична: пов'язана з негативним афективним досвідом та минулим, специфічна лише для підлітків із порушеннями слуху.

Встановлено, що саме вербальна депривація (а не просто функціональне порушення аналізаторів) визначає специфіку особистісної спрямованості та обмежує здатність до абстрактних роздумів, переводячи мовну свідомість на наочно-образний рівень.

Антиципацію та прогностичну компетентність підлітків у кризових умовах

д

о

с

л

і

д

ж

е Антиципація розглядається як здатність особистості передбачати перебіг подій, власні дії та вчинки оточення, а також будувати діяльність на основі адекватного ймовірнісного прогнозу. Роль у розвитку особистості: формування антиципації починається в підлітковому віці і є фундаментом для становлення життєвого сценарію, адаптивності та життєвих досягнень. Вона безпосередньо пов'язана з творчим мисленням та психологічним благополуччям. Концептуалізація неспроможності: застосовується поняття «антиципаційна неспроможність» — недостатньо сформована здатність передбачати хід подій, що призводить до труднощів у соціальній адаптації. Дослідниця спиралася в роботі на підхід В. Д. Менделевича, виділяючи чотири види спроможності: загальну, часову, просторову та особистісно-ситуативну. 2. Психометричні показники. Пілотне дослідження охопило 24 підлітків: 12 українських (група 1) та 12 ізраїльських (група 2, друге

п

о

ж

о

спроможності (прогностичної компетентності) В. Д. Менделевича (що пов'язано з характеристикою вибірки). Кількісні пороги (межі спроможності): загальна — 241 бал; особистісно-ситуативна — 166; просторова — 52; часова — 42. Результати діагностики. Просторова антиципація: виявилася найбільш нерозвиненою в обох групах (неспроможність у 75% українців та 83% ізраїльтян), що пояснюється віковою кризою та фізіологією. Особистісно-ситуативна: виявлено найбільшу розбіжність (33%) — українські підлітки значно гірше прогнозують наслідки власних дій та реакції інших. Часова: українці показали середню неспроможність (нижче 42 балів), тоді як ізраїльтяни — спроможність. Статистична значущість: для оцінки відмінностей використано Q-критерій Розенбаума, який підтвердив значущі розбіжності саме в особистісно-ситуативному виді спроможності. Дослідження довело, що нижчий рівень антиципації українських підлітків зумовлений стресом та відсутністю попередньо визначених планів дій у разі війни, на відміну від ізраїльської системи підготовки. Окреслено можливості розвитку: антиципаційну спроможність визначено як властивість особистості, що змінюється, а отже, її можна цілеспрямовано розвивати через навчання та тренінги. Соціальна адаптація підлітків: розвиток прогностичної компетентності є ключем до успішної адаптації молоді в умовах невизначеності та воєнного стану. Перспективи впровадження результатів: обґрунтовано необхідність створення спеціальних тренінгових програм розвитку особистісного прогнозування, що дозволить підліткам краще аналізувати наслідки своїх дій та будувати життєві плани.

Психологічна підтримка дітей у кризових ситуаціях. У 2023 році доц. Левченко В.В. було проведено дослідження психоемоційного стану дітей віком від 6 до 15 років, які мають досвід вимушеної міграції [9]. Результати показали, що важливим ресурсом психологічного відновлення є система захисних відносин, сформованих у взаємодії з батьками та значущими дорослими. Психологічний супровід дітей у кризових ситуаціях передбачає відновлення відчуття безпеки, активізацію внутрішніх ресурсів, інтеграцію травматичного досвіду у життєву історію та стимулювання творчої активності. На основі проведеного дослідження визначено етапи роботи з дитячими малюнками та наративом як терапевтичним

інструментом: підготовчий етап стабілізації, відновлення або формування захисних відносин; символічний етап опрацювання травматичних подій; етап емоційного завершення пережитого досвіду; ресурсний етап, спрямований на особистісне відновлення та інтеграцію пережитого досвіду в життєву історію дитини.

Список джерел

1. Клібайс, Т. В. (2021). Специфіка становлення атрибутивного стилю дорослих. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*, (ISSN 2522-1876), 91–96. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.13>

Литвиненко, О., & Лянна, Ю. (2026). Когнітивні корелянти емоційного інтелекту дорослих: роль творчого мислення. *Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія*, 80.

Литвиненко, О. & Литвиненко, О. (2021). Змістові індикатори особистісної спрямованості у персональних наративах підлітків із депривацією вербального р

Литвиненко, О. (2021). Вікова динаміка онтогенезу та дизонтогенезу особистісного становлення підлітків. *Наукові перспективи*, № 11 (17), 377–389.

Литвиненко, О. (2021) Специфіка когнітивної сфери підлітків у контексті їх особистісного становлення. *Перспективи та інновації науки*, № 4 (4), 365–375.

Lityvnenko, O. (2021). The Factors of Ontogenesis and Dysontogenesis of Adolescents' Personal Formation. *Вісник ЛНУ ім. Франка. Серія Психологічні науки*, № 9/21, С. 146–153. ISSN: 2522-1876

Литвієнко, Л. І. (2024). Особливості антиципаційної спроможності підлітків в у

Письменчук, А. А., Кіореску, І. Є., & Павленко, М. С. (2024). Психологічні особливості прояву лідерських якостей дітей дошкільного віку. *Габітус*, (68), 66–

и

Павченко, В.В., Луценко, О.В. (2023) Вплив військових подій на психічне здоров'я

и

и

и

професійний вимір ресурсності: можливості та виклики (Калюжна. Є.М., Коркос О.Я., Левченко В.В., Литвиненко О.О., Матвієнко, Л.І.)

Аналіз стану та ефективності кар'єрного консультування в Україні: доінституційний етап. У межах реалізації наукової теми О.О. Литвиненко і Я.О. Коркосом було проведено комплексне дослідження кар'єрного консультування в Україні на доінституційному етапі [1]. Опитування 229 старшокласників, 492 студентів, 84 вчителів та 93 психологів дозволило виявити суперечності у підтримці ресурсного потенціалу молоді.

Дослідження підсвітило роль фахівців у підтримці ресурсного потенціалу: було встановлено, що шкільні психологи є основними провайдерами кар'єрного консультування (86% підтвердили надання таких послуг), тоді як вчителі відіграють вторинну, епізодичну роль. Частота звернень до психолога корелює з його віком та досвідом.

Підкреслено ефективність підтримки у кар'єрному консультуванні. Виявлено критичний розрив – лише 3,93% учнів реально розглядають психолога як джерело порад щодо кар'єри, надаючи перевагу батькам (74,67%) та інтернет-ресурсам (62,45%). Існуюча система шкільного консультування не має статистично значущого впливу на задоволеність учнів своїм вибором або загальну задоволеність життям.

В ході дослідження було оприєвнено мотиваційні ресурси та умови досягнення успіху. Доведено, що найбільший вплив на задоволеність кар'єрним вибором має визначена мотивація ($r=0,43$) та внутрішня мотивація ($r=0,41$), які відображають свідоме прийняття цінностей професійної діяльності. Натомість амотивація ($r=-0,46$) та зовнішня мотивація ($r=-0,26$) суттєво знижують цей показник [1].

Л.І. Матвієнко досліджено нейropsychологічні та соціальні чинники професійного вигорання. Проблема професійного вигорання є критичною для

фахівців «людина-людина», зокрема викладачів вищої школи та лікарів. Для викладачів: виявлено, що 94% відчують негативний вплив вигорання на здатність до викладання, що супроводжується емоційним виснаженням та зниженням професійної ефективності. Для лікарів: хірурги та психотерапевти використовують різні механізми захисту: хірурги частіше вдаються до «заперечення» та «інтелектуалізації», тоді як психотерапевти — до «заміщення». Ефективними інструментами підтримки є нейропсихологічні методи (медитація, КПТ, фізична активність) та впровадження AI-систем для моніторингу рівня стресу.

Професійне вигорання розглянуто як багатофакторний механізм психологічного захисту. Виділено специфічні етапи його розвитку. Етапи вигорання: Від початкового задоволення собою та роботою через стадію емоційного виснаження (безсоння, тривога) до зниження продуктивності, хронічної втоми та появи соматичних захворювань. Чинники ризику: об'єктивні (низька оплата, конфліктні вимоги, брак підтримки) та суб'єктивні (низька емоційна стійкість, ригідність особистості, недостатня саморегуляція). Специфіка професій: хірурги часто використовують «інтелектуалізацію» та «заперечення» для економії власних ресурсів у травмуючих ситуаціях, психотерапевти натомість схильні до «заміщення», щ

о Матвієнко Л.І та Михайлова К.В. у 2023 році було проаналізовано *особливості захисних механізмів і копінг-стратегій лікарів різного профілю*. Теоретичне значення дослідження полягає в концептуалізації ресурсів стійкості: поглибленні розуміння ролі психологічних захистів та копінг-стратегій як інструментів адаптації лікарів до професійного стресу в умовах високої відповідальності та психічної напруженості. Була констатована чітка диференціація механізмів: дослідники чітко розмежовують означені поняття: психологічний захист розглядається як неусвідомлюваний, автоматичний процес усунення негативних переживань, тоді як копінг-стратегії — це свідомі дії, спрямовані на активне подолання стресу. Профільний підхід: обґрунтовано специфіку функціонування цих механізмів у представників різних медичних спеціалізацій (хірургів та психотерапевтів), що дозволяє виділити професійно обумовлені патерни поведінки. Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 80 лікарів (40 хірургів та 40 психотерапевтів) зі стажем роботи понад 5

років. Застосовно методичний інструментарій: використано валідизовані методики: «Копінг-механізми» Е. Хейма, «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Гобфолла та «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика.

В ході дослідження отримано такі психометричні та психодіагностичні показники. Кількісні результати, отримані на вибірці хірургів: виявлено високу напруженість таких захистів: інтелектуалізація (72,5%), пригнічення (70%) та заперечення (55%). Переважаючою копінг-стратегією є «асертивні дії». Кількісні результати психотерапевтів: домінують захисти: пригнічення (77,5%), заміщення (70%) та інтелектуалізація (62,5%). Специфічною рисою тут є вираженість «маніпулятивних дій» (22,5%) як професійного інструменту. Статистична значущість: за допомогою t-критерію Стюдента встановлено достовірну різницю ($t=-2,651$, $p\geq 0,05$) у використанні стратегії «пошук соціальної підтримки»: хірурги використовують її значно рідше через необхідність самостійного швидкого прийняття рішень.

Практичне значення дослідження полягає у прогнозуванні адаптації, адже результати дозволяють зрозуміти, як лікарі уникають емоційного травмування: наприклад, хірурги використовують «інтелектуалізацію», щоб не витрачати власні ресурси на співпереживання, а психотерапевти через «заміщення» перенаправляють небажані емоції на безпечні об'єкти. Крім того, практичне спрямування має розробка програм підтримки: на основі дослідження обґрунтовано необхідність впровадження тренінгу «Попередження деструктивної поведінки і підтримка емоційної сфери особистості». Запропоновано інтеграцію методів когнітивно-поведінкової терапії, психодрами та арттерапії для зміцнення самооцінки лікарів та розвитку продуктивних копінг-стратегій, що безпосередньо впливає на якість надання медичної допомоги.

Одним із напрямів дослідження стала проблема *емоційного та професійного вигорання серед викладачів закладів вищої освіти*, здійсненого В.В. Левченко. Вигорання розглядається як складний багатовимірний процес, зумовлений тривалим професійним стресом і специфікою діяльності викладача, що призводить до виснаження емоційних, фізичних і когнітивних ресурсів.

Встановлено, що феномен вигорання має не лише організаційні, але й аксіологічні та морально-ціннісні детермінанти, пов'язані зі специфікою професійної ідентичності викладача та високим рівнем відповідальності за освітній процес. Залежно від стадії розвитку вигорання, процес відновлення може здійснюватися як за рахунок мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, так і за допомогою професійної психологічної підтримки.

Результати дослідження показали, що зниження рівня емоційного вигорання супроводжується трансформацією професійної саморефлексії викладачів. Зокрема, зменшується тенденція до інтелектуалізованих форм самооцінювання та порівняння себе з іншими. Натомість зростає роль рефлексивних процесів, орієнтованих на співпрацю, взаємну підтримку та командну взаємодію у професійному середовищі.

Визначено також ефективні нейропсихологічні інструменти профілактики професійного вигорання. До них належать практики медитації, методи когнітивно-поведінкової терапії, регулярна фізична активність, раціональне харчування, підтримка соціального оточення та ефективне управління робочим часом.

У 2023–2025 роках В.В. Левченко проведено емпіричне дослідження психологічного благополуччя військовослужбовців Збройних Сил України. Дослідження здійснювалося на базі п'яти військових частин, розташованих у різних регіонах країни. Загальна вибірка склала 120 військовослужбовців з різним терміном перебування на службі.

Результати показали, що рівень психологічного благополуччя має нелінійну залежність від тривалості військової служби. Найвищі показники виявлено у військовослужбовців із досвідом служби від трьох до десяти років, тоді як у групах із меншим або більшим стажем служби рівень благополуччя є нижчим.

У структурі психологічного благополуччя виділено три основні фактори: емоційна стабільність, соціальна інтеграція та професійна самореалізація. Значущість цих факторів варіює залежно від терміну служби. Для військовослужбовців з невеликим досвідом служби (термін служби до 3 років)

найбільш значущим є фактор емоційної стабільності, тоді як для більш досвідчених військових важливішу роль відіграють соціальна інтеграція (термін служби понад 10 років) та професійна самореалізація (термін служби від 3 до 10 років).

Статистичний аналіз показав наявність значущого кореляційного зв'язку між показниками психологічного благополуччя та адаптивності ($r=0,78$; $p<0,001$), що підтверджує роль адаптаційних ресурсів у підтримці психологічного здоров'я військовослужбовців.

На основі отриманих результатів було розроблено та апробовано комплексну програму психологічного супроводу військовослужбовців, спрямовану на підвищення рівня їх психологічного благополуччя та зміцнення адаптаційних ресурсів.

Здійснено дослідження перфекціонізму як чинника психологічного благополуччя. Як відомо, тип перфекціонізму визначає якість життя та рівень психологічного благополуччя особистості. Нормальний перфекціонізм має прямий зв'язок із самоприйняттям та автономією, стимулюючи до досягнень. Патологічний перфекціонізм спричинений нереалістичними очікуваннями та критикою значущих дорослих у минулому, призводить до високої особистісної тривожності, постійної напруги та очікування негативного сценарію, що виснажує ресурсний потенціал.

У межах дослідження вивчено взаємозв'язок між перфекціонізмом та психологічним благополуччям особистості. Встановлено, що високий рівень загального перфекціонізму має зворотний зв'язок із психологічним благополуччям та може виступати фактором дезадаптації. Виділено дві групи параметрів перфекціонізму: до першої належать батьківські очікування, батьківська критика, занепокоєність помилками та сумніви у власних діях. Ці характеристики корелюють із підвищеним рівнем тривожності й депресивності та відображають дезадаптивний аспект перфекціонізму. Друга група параметрів включає особистісні стандарти, прагнення до досягнення та організованість. Ці показники корелюють із позитивним афектом і характеризують конструктивний, адаптивний аспект перфекціонізму.

У 2025 році Павленко, М. С. проведено дослідження **емоційного вигорання у професійній діяльності українських біженців**. Підкреслено, що в сучасних умовах військового стану в Україні проблема збереження та відновлення ресурсного потенціалу особистості набула критичного значення, особливо для 4,9 млн українців, які вимушено перебувають за кордоном. Актуальність дослідження зумовлена безпрецедентним поєднанням воєнного стресу з викликами екстреної адаптації до нового соціокультурного та професійного середовища.

Завданнями дослідження є: 1) аналіз наукових підходів до проблеми емоційного вигорання у професійній діяльності українських біженців; 2) емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання українських біженців у професійній діяльності на прикладі українських біженців в Канаді.

У роботі використано методи теоретичного дослідження, такі як аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення даних. Серед емпіричних методів: анкетування та інтерв'ювання українських біженців, а також психодіагностичні методики: версія, пов'язана з роботою опитувальника для вимірювання вигорання Burnout Assessment Tool (BAT); «Опитувальник професійної життєстійкості» (О. Кокун), методика визначення «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер).

Дослідження проведене у квітні 2025 року серед 40 українців віком від 18 років, які переїхали до Канади під час повномасштабного вторгнення росії в Україну, на базі організації Ottawa Ukrainian Mental Health 27,5%, адміністративні професії – 25%, допомагаючі професії («людина–людина») – 22,5%, робітничі спеціальності – 17,5%, ІТ-сфера – 7,5%. Основні результати дослідження:

- рівень професійного вигорання: 68% респондентів демонструють низький рівень вигорання, що свідчить про високу адаптивність та збереженість психофізіологічних резервів; 18% мають високий рівень вигорання, що

проявляється у хронічній втомі, когнітивних труднощах (порушення концентрації, пам'яті) та емоційній дистанційованості («відчуття спустошеності»);

- професійна життєстійкість: у більшості опитаних переважають показники вище середнього (30%) та середнього (25%) рівнів, що підтверджує наявність стабільного внутрішнього ресурсу для протистояння професійним стресам без втрати контролю над ситуацією;

- копінг-стратегії: адаптивний копінг: 31% респондентів використовують стратегії, орієнтовані на вирішення завдань (аналіз, планування); емоційний та уникаючий копінг: 23% та 24% відповідно фокусуються на регуляції емоцій або ігноруванні стресорів. Домінуючим підтипом є стратегія уникнення, що в довгостроковій перспективі може бути неадаптивною.

Виявлено негативний кореляційний зв'язок між емоційним вигоранням і професійною життєстійкістю ($r < -0,324$, $p < .05$) – респонденти зі високою життєстійкістю менш схильні до вигорання, що свідчить чим вища життєстійкість (ресурсність), тим нижчий ризик вигорання. Встановлено позитивний кореляційний зв'язок ($r < 0,346$, $p < .005$) між ефективним використанням копінг-стратегій та професійною життєстійкістю. Найбільш вразливими є працівники допомагаючих професій («людина–людина») та сфери послуг через емоційне навантаження. Робітничі спеціальності та адміністративна робота створюють ризики через монотонність, обмежений контроль над умовами праці та фізичне навантаження. ІТ-сфера та дистанційна робота сприяють професійній інтеграції, але можуть бути джерелом психоемоційного стресу. Підтримка української громади в Оттаві сприяє збереженню соціальних зв'язків, почуття приналежності та психологічного благополуччя. Три роки перебування за кордоном забезпечили достатню мовну, соціальну та професійну адаптацію.

На основі отриманих даних зроблено наступні висновки щодо психологічної підтримки ресурсного потенціалу біженців:

1. Ресурсний статус: українські біженці в Канаді здебільшого зберігають високу адаптивність (68% без ознак вигорання), проте група ризику (18%) потребує негайного втручання через критичне виснаження ресурсів.

2. Ключовий предиктор: професійна життєстійкість виступає головним буфером, який блокує розвиток синдрому вигорання. Психологічна підтримка має бути спрямована саме на зміцнення життєстійкості (hardiness).

3. Стратегічна ціль: необхідно стимулювати перехід респондентів від стратегій «уникнення» до «вирішення завдань», оскільки активний копінг прямо корелює з високим рівнем професійної стійкості.

4. Практична рекомендація: Програми підтримки повинні бути диференційованими: для осіб із високим рівнем вигорання — терапія виснаження та когнітивна корекція; для інших — тренінги професійної життєстійкості та адаптивного копіngu.

Більшість українських біженців у Канаді демонструють високий рівень психологічної витривалості та адаптивності, середній або вище середнього рівень професійної життєстійкості та здатність ефективно долати стресові ситуації. Ризик професійного вигорання визначається формою зайнятості, специфікою професійної діяльності та рівнем соціальної підтримки. Позитивна взаємодія копінг-стратегій і професійної життєстійкості свідчить про важливість розвитку адаптивних механізмів подолання стресу та підтримки психоемоційного благополуччя серед біженців.

Список джерел

Матвієнко, Л. І., & Михайлова, К. В. (2023). Особливості захисних механізмів і копінг-стратегій лікарів різного профілю. Наукові перспективи (Серія «Психологія»), 11(41), 1305–1316. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1305-1316](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1305-1316).

Білозур, Г., & Левченко, В. (2020). Вплив рівня розвитку емоційного інтелекту на ступінь емоційного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти. *Збірник наукових праць ЛОГОС*, 56–58.

Левченко, В. В., Калюжна, Є. М., Матвієнко, Л. І., & Маценко, І. О. (2025). Прояви психологічного благополуччя особистості з різними типами перфекціонізму. Наукові перспективи, 10(64), 1510–1522. <https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025->

итвиненко, О., & Коркос, Я. (2025). Адаптація україномовної версії шкали автономної кар'єрної мотивації. *Вісник Харківського національного університету і*

м

vanochko, H., Kaliuzhna, Y., Matviienko, L., Levchenko, V., Danchuk, Y., & Lohvina, O. (2025). Neuropsychological tools and diagnostic methods for preventing professional burnout in university teachers. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 16(2), 251–262. <https://doi.org/10.70594/brain/16.2/18>.

Виченко В.В., Полещук Є.А. Особливості психологічного благополуччя військовослужбовців з різним терміном перебування на службі. *Наукові перспективи*. 2025. № 11(65).

Н

аципура, О. В., & Павленко, М. С. (2025). Емоційне вигорання у професійній діяльності.

К

іннісно-смилова сфера особистості як ресурс у подоланні кризи (К.В. Василюк, С.Т.Репетій)

в

Духовність особистості як окремий прояв ресурсності вивчено К.В.Репетій. Духовність завжди виступає консолідуючою силою суспільства. Рівень розвитку духовності нації залежить від духовності кожної окремої людини. Історія розвитку цивілізації доводить, що в періоди глобальних подій, які відбуваються в суспільстві і загрожують життю, людство, шукаючи спасіння, шляхи виходу із ситуацій звертається саме до своїх внутрішніх екзистенціалів, до духовності. Вчені зазначають, що духовність як творчий інтеграл людського буття є найвищою творчою силою суспільства. Духовність є виразом людської гідності, репрезентацією людини як такої, що проявляється у бажанні жити й творчо працювати відповідно до ідеалів Істини, Добра, Краси, де Істина – це знання, Добро – висока моральність, Краса – естетичне ставлення до світу. Це специфічно людська якість, що характеризується усвідомленням єдності Буття і

є

и

обумовлює прагнення людини до гармонії внутрішнього та зовнішнього світу, спрямовує особистість до пізнання і самопізнання, творчості, самовдосконалення та гуманістичної поведінки.

Дослідниця доходить висновку, що духовний розвиток особистості майбутнього фахівця – це якісні зміни, які відбуваються у свідомості майбутнього фахівця у процесі спілкування, навчання, самоосвіти та різних видів діяльності, й призводять до появи таких новоутворень у психіці, як необумовлена любов, розширення свідомості, гуманістичне світобачення, свобода вибору, оптимістичність. Натомість ознаками духовної кризи є: зростання байдужості, відчуженості, втрачання мети та сенсу життя, духовних ціннісних орієнтацій, відсутність віри в себе та прагнення до самопізнання, самовдосконалення, реалізації творчого потенціалу.

Зв'язок ресурсного потенціалу з моральними основами особистості було виявлено у працях К.В. Василюк. Ресурсний потенціал дослідниця розглядає як особливу інтегральну якість, що забезпечує можливість самореалізації людини. У сучасних українських реаліях така реалізація неможлива без сформованої стресостійкості, адже саме вона визначає здатність діяти ефективно в умовах часових обмежень, інформаційної перенасиченості чи необхідності швидко приймати рішення. Достатній рівень стресостійкості дозволяє особистості адекватно реагувати на нові виклики середовища та зберігати внутрішню рівновагу. Більшою мірою модальність переживань людини залежить від стресостійкості як здатності до саморегуляції, самоконтролю, емоційної стійкості, рівень яких пов'язаний з індивідними та особистісними рівнями саморегуляції. Відповідно до вищезазначеного положення, вибір методів та технік підвищення стресостійкості має ґрунтуватись на врахуванні цих сфер.

Водночас стресостійкість нерозривно пов'язана з моральними засадами людини: ціннісними орієнтаціями, почуттям відповідальності, здатністю до співчуття та дотримання етичних норм. Саме моральна свідомість забезпечує внутрішній стрижень, який допомагає не лише витримувати тиск зовнішніх обставин, а й приймати рішення, що відповідають принципам гуманності та

справедливості. Таким чином, ресурсний потенціал особистості постає як єдність психологічної стійкості та моральної зрілості, що разом формують здатність до повноцінної самореалізації в суспільстві.

Метою дослідження є пошук ефективних методів підвищення стресостійкості та аналіз моральних основ особистості як взаємопов'язуючого компонента її функціонування.

Результати аналізу наукового доробку свідчать, що ефективність підвищення стресостійкості особистості значною мірою залежить від комплексного врахування внутрішніх і зовнішніх сфер її функціонування. Внутрішня сторона процесу саморегуляції визначає механізми, спрямовані на підтримання гомеостазу у відносно закритій частині системи, що відповідає за адаптивну діяльність організму. Ці механізми утворюють психологічну систему, яка забезпечує зниження емоційного напруження та збереження цілісності особистості. Зовнішня сторона процесу, в свою чергу, забезпечує вибір оптимальних моделей поведінки у міжособистісних відносинах і професійній діяльності, що значною мірою визначається рівнем емоційного інтелекту, емоційної компетентності та засвоєними копінг-стратегіями.

Особливості прояву копінг-стратегій варіюються залежно від індивідуально психологічних, професійних та соціально-демографічних характеристик. Водночас накопичення людиною невирішених проблем може призводити до зниження здатності впливати на ситуацію та ускладнювати усунення причин негативних переживань.

У ході дослідження було виокремлено ефективні методики, здатні сприяти підвищенню рівня стресостійкості особистості. Одним з методів нормалізації індивідуальних функцій, що впливає на функціональний стан організму, є музикотерапія. Музика здатна впливати на біоритми організму, серцево-судинну, дихальну та нервову системи, причому частота пульсу, дихальних рухів і серцебиття залежить від висоти, сили, тембру музичного твору, а також від характеру музики і поєднання його з певним темпом. Усі музичні твори мають

підбиратися індивідуально та проходити попередню оцінку їх можливого впливу на психофізіологічний стан особистості.

Метод біологічного зворотного зв'язку застосовується для контролю психофізіологічних функцій використовується. Він передбачає сукупність процедур, що забезпечують оперативне інформування людини про її фізіологічний стан. Завдяки цьому мимовільні функції організму набувають предметного характеру та стають доступними для цілеспрямованого регулювання та впливу.

Ще одними з ефективних методів було виокремлено навіювання та самонавіювання. Навіювання ґрунтується на впливі на емоційну сферу людини, підсвідомі механізми психіки і характер розумових процесів. Самонавіювання, в свою чергу, передбачає вплив, який людина здійснює сама на себе. Для цього використовуються різні прийоми саморегуляції.

Метод систематичної десенсибілізації базується на принципах «заміщення», «реципрокного гальмування», «контробумовлення» і реалізується поступово, поетапно.

Досить високу ефективність для підвищення стресостійкості показують дихальні техніки. Їхня мета полягає у формуванні навички повного дихання, що забезпечує надходження більшої кількості кисню в кров і сприяє загальному розслабленню організму.

В якості методів підвищення рівня стресостійкості використовуються також прийоми і техніки, запозичені з гештальттерапії, психосинтезу, психоаналізу. Цікавим напрямком є використання арттерапії - методу, що послуговується такими творчими прийомами, як малювання, ліплення, казка, фотографія тощо.

Основи цих досліджень були використані при побудові ЕНК «Види і техніки арттерапії» та «Реабілітаційна психологія».

Як зазначалось раніше, зв'язок між ресурсним потенціалом та моральними основами особистості можна розглядати як взаємодію внутрішніх можливостей людини (психологічних, інтелектуальних, емоційних, творчих) із її ціннісними

орієнтирами та етичними принципами. Саме це стало основою емпіричного дослідження моральних основ. Підґрунтям для дослідження визначено соціально-інтуїтивну модель моралі, де первинні моральні рішення приймаються переважно на основі автоматичних, інтуїтивних, емоційних оцінок.

У ході дослідження було використано Опитувальник моральних основ (MFQ). MFQ складається з двох частин: респонденти оцінюють важливість різних моральних ситуацій та учасники висловлюють свою позицію щодо моральних принципів. Опитувальник показав надійні результати у зарубіжних дослідженнях та побудований на основі вивчення шести основних моральних категорій, що виділені авторами: турбота, справедливість, група, авторитет, чистота, свобода. Через відсутність україномовної адаптації було виконано лінгвістичну адаптацію.

За теоретичну основу дослідження було взято теорію моральних основ. Згідно з теорією моральних основ (ТМО), одним з її ключових положень є соціально-інтуїтивна модель моралі. Відповідно до цієї моделі, первинні моральні рішення приймаються переважно на основі автоматичних, інтуїтивних, емоційних оцінок. Подальші (вторинні) моральні судження служать для раціонального обґрунтування вже прийнятого рішення. У цьому контексті вторинні моральні судження виконують соціальну функцію, що пов'язана з потребою пояснити іншим людям зроблені оцінки та прийняті рішення. Поняття “моральні основи” використовуються для позначення загальних, базових механізмів та критеріїв моральної оцінки різних подій і вчинків. Набір таких моральних основ розширює можливості характеристики моральної сфери особистості.

В опитуванні взяло участь 40 осіб. Середній вік досліджуваних 20 років. За результатами опитування вибірка була поділена на дві групи за рівнями індивідуальної моральної свідомості, які в подальшому були порівнянні за шкалами групової. Також було визначено кореляційні зв'язки між показниками.

Під час обробки даних, було з'ясовано, що показники лояльності більших значень досягають в групі респондентів з високими значеннями за показниками індивідуальної моральної свідомості ($t=1,77$, $p<0,05$). Про міжгрупові відмінності за іншими показниками можемо говорити лише на рівні тенденції. Так, в групі з

високими значеннями за показниками індивідуальної моральної свідомості більш високими є також показники групової турботи, справедливості та чистоти. Це можна пояснити взаємозв'язком між індивідуальною моральною свідомістю та її проявами на груповому рівні. Згідно з Теорією моральних основ (ТМО), моральні судження формуються не лише на раціональному рівні, а й на інтуїтивному, глибоко емоційному. Якщо людина має високий рівень індивідуальної моральної свідомості, вона схильна проєктувати свої моральні принципи на соціальні взаємодії

Також варто зауважити, що в незалежності від рівня розвитку складників індивідуальної моральності в досліджуваній вибірці спостерігається загалом низький рівень групової. Це може бути пов'язано з тим, що екстраполяція результатів на популяцію потребує подальших досліджень з розширенням кількості респондентів та збільшення кількості вікових груп.

Позитивна кореляція спостерігається між індивідуальною лояльністю та груповою справедливістю (0,435), груповою повагою (0,459) та чистотою (0,398); між індивідуальною повагою та груповою лояльністю (0,417) і чистотою (0,494). Сумарний показник групової моральності позитивно корелює з індивідуальною лояльністю (0,48), повагою (0,428), чистотою (0,581) та загальним показником індивідуальної моральності.

Ці кореляційні зв'язки свідчать про те, що індивідуальна моральність безпосередньо впливає на моральні орієнтири групи. Найсильніший взаємозв'язок спостерігається між індивідуальною чистотою та груповою моральністю, що вказує на те, що особисті моральні переконання щодо духовної та етичної чистоти мають значний вплив на формування загальних моральних норм групи. Також індивідуальна повага корелює з груповою лояльністю та чистотою, що означає, що люди, які високо цінують повагу та моральну чистоту на особистому рівні, частіше підтримують відповідні цінності і в груповому середовищі. Взаємозв'язок між індивідуальною лояльністю та груповими показниками підтверджує, що особиста прив'язаність до моральних норм сприяє зміцненню моральної згуртованості групи.

Показник індивідуальної чистоти виявляє позитивний зв'язок майже з усіма шкалами групової моральності, що свідчить про її фундаментальну роль у формуванні моральних норм всередині групи. Це може означати, що люди, які високо цінують чистоту на особистому рівні (не тільки у фізичному, а й у моральному сенсі), більш схильні підтримувати етичні стандарти та принципи в групових взаємодіях. Високі показники чистоти можуть бути пов'язані з прагненням до дотримання моральних норм, уникненням недоброчесної поведінки та підвищеною вимогливістю до себе й інших. Це важливий індикатор, який показує, що індивідуальні моральні переконання можуть істотно впливати на групову моральність.

Негативний кореляційний зв'язок спостерігається між індивідуальною повагою та груповою справедливістю (0,367). Це може свідчити про напруженість у взаємодії між цими моральними категоріями. У результаті можемо припустити, що вищий рівень індивідуальної поваги може асоціюватися з меншою орієнтацією на групову справедливість, можливо, через те, що люди, які високо цінують повагу на особистому рівні, більше зосереджені на індивідуальних чеснотах та принципах, ніж на узгодженні соціальних норм групи. Інший можливий пояснювальний фактор – різниця у трактуванні справедливості: індивідуальна повага часто базується на особистих відносинах та суб'єктивних етичних переконаннях, тоді як групова справедливість більше пов'язана з об'єктивними нормами та соціальними правилами. Це може породжувати суперечності, особливо якщо індивідуальні моральні орієнтири не співпадають із груповими стандартами справедливості.

Отже, узагальнюючи наведені результати дослідження, можна зробити висновок, що отримані дані є корисними для вивчення ресурсного потенціалу особистості, оскільки вони демонструють, як індивідуальні моральні орієнтири трансформуються у групові та впливають на соціальну згуртованість. Це дозволяє визначити, які саме моральні якості (чистота, лояльність, повага) виступають ключовими ресурсами для формування колективної стійкості та адаптивності. Виявлення позитивних і негативних кореляцій допомагає зрозуміти механізми

гармонізації чи напруженості між особистими переконаннями та груповими нормами, що є важливим для побудови програм розвитку моральних і психологічних ресурсів. Таким чином, аналіз моральних показників у контексті ресурсного потенціалу дає змогу не лише оцінити індивідуальні можливості, а й прогнозувати їхній вплив на групову динаміку та ефективність соціальної взаємодії.

Зв'язок самооцінки студентів з рівнем доступності важливих цінностей розглянуто у працях Плєскача Б.В. Адекватна самооцінка пов'язана з ресурсним потенціалом суб'єкта в мінливих умовах суспільного життя. Так, високу самооцінку відносять до важливих копінг-ресурсів, які сприяють успішній адаптації. Тому, спрямування психологічної допомоги на формування адекватної самооцінки є актуальним завданням для успішного подолання складних життєвих ситуацій.

У підході, Е. Фромма самооцінка розглядається в контексті цінностей. Зокрема, Е. Фромм розглядав совість (яка вважається одним із різновидів самооцінки) як структуру, яка пов'язана з нав'язаною ззовні системою заохочень та заборон, інтеріоризованими авторитетами (культурні, політичні та побутові приписи) або з самостійно узагальненим моральним досвідом, принципами та цілями життя. Згідно вченого, задоволення собою пов'язано з плідним та щасливим життям; невдоволення собою пов'язане з ситуаціями в яких людина використовується в чужих цілях та відмовляється від своїх інтересів та потреб.

У. Джемс вважав, що висока самоповага є результатом досягнень людини та переживання успіху. Потрібно додати, що самі по собі уявлення про досягнення та успіх є соціальним феноменом, тобто, відображає певну існуючу ціннісну модель в суспільстві. Крім того, У. Джеймс вважав, що завищені домагання як правило не призводять до успіху та викликають занижену самоповагу. Домагання, також, можна пов'язати з цінностями, оскільки, людина намагається досягнути певного результату який: 1) дозволяє задовольнити і її індивідуальні потреби; 2) є чимось таким, що вважається важливим в суспільстві та соціумі.

В сучасних психологічних концепціях завищені домагання пов'язують з заниженою самооцінкою [4]. Так, намагання досягнути недосяжні цілі призводить до поразки, стану фрустрації та погіршення самоповаги.

Підсумовуючи, в сучасних дослідженнях підкреслюється, що самооцінка здійснюється відповідно до певних еталонів, цінностей. Проте, пошук результатів наукових досліджень, щодо зв'язку міри реалізованості у суб'єкта його індивідуальних цінностей та самооцінки – показує їх дефіцит. Тому, метою дослідження є доповнення емпіричних даних про зв'язок між мірою реалізованості цінностей та самооцінкою. Також, в дослідженні вивчались дотичні феномени пов'язані з самооцінкою. А саме, зв'язок між певною відповідністю професійним стандартам та особистісною тривожністю (яка часто асоційована із заниженою самооцінкою). Об'єкт дослідження: самооцінка студентів. Предмет дослідження: зв'язок самооцінки студентів та мірою задоволення цінностей особи. Завдання дослідження:

дійснити теоретичний аналіз літератури стосовно зв'язку самооцінки з мірою досяжності цінностей.

емпірично дослідити зв'язок самооцінки та міри досяжності особистісних цінностей.

Методи дослідження: адаптована методика дослідження самооцінки Дембо; методика «Рівень співвідношення «цінностей» і «доступності» в різних життєвих сферах» (в модифікації І. Субашкевич); шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера, анкета для вивчення причин тривожності у студентів з зв'язку з майбутньою професійною діяльністю психологом.

За результатами вимірювань за методикою «Рівень співвідношення «цінностей» і «доступності» в різних життєвих сферах» були отримані два значення:

іра реалізованих цінностей. В ній фіксувалось кількість випадків співпадіння пріоритету цінності та її доступність в житті. Чим вище бал тим у суб'єкта вище кількість пріоритетних цінностей, які є доступними для задоволення.

іра не реалізованості цінностей (НЦ). В ній фіксувалась кількість випадків коли

пріоритетна цінність була недоступна в житті. Високий бал вказував на високу міру актуальних цінностей, реалізація яких є недосяжною.

Вивчення кореляційної матриці між мірою реалізованості/не реалізованості цінностей з показниками самооцінки за методикою Дембо показали, що 1) велика кількість досягнутих пріоритетних цінностей пов'язана (достовірно корелює) з більш високими значеннями самооцінки; 2) високі значення за шкалою не реалізованих цінностей пов'язані (корелюють) з більш низькими значеннями самооцінки [4].

Отримані результати підтверджують теоретичні припущення про зв'язок заниженої самооцінки з високим значенням цінностей, які неможливо задовольнити (недоступності для реалізації).

В іншому емпіричному дослідженні, проведеному в межах теми «Зв'язок самооцінки студентів з рівнем доступності життєвих цінностей», вивчався зв'язок тривожності психологів-початківців перед майбутньою професійною діяльністю та можливими причинами тривожності, які виявлялись за допомогою анкети [4].

Серед виявлених в дослідженні взаємозв'язків була обернено-пропорційна кореляція між високим відчуттям відповідності професійним стандартам та шкалами ситуативної ($r = -0,59$; $p < 0,01$) і особистісної ($r = -0,54$; $p < 0,01$) тривожності Спілбергера. Отримані взаємозв'язки показують, що висока реактивна та особистісна тривожність пов'язана з відчуттям невідповідності професійним стандартам. Виявлений зв'язок не може бути підставою для висновків про причинність. Обидві можливі каузальні гіпотези можуть мати місце. Зокрема, тривожні студенти можуть сильніше відчувати свою невідповідність професійним стандартам; і, навпаки, усвідомлення невідповідності професійним – може викликати стан тривожності.

Важливо підкреслити, що відповідність професійним стандартам у майбутнього психолога може бути віднесена до професійних цінностей. І відчуття невідповідності професійним стандартам можна розуміти як певний ступінь невідповідності зовнішньо заданим цінностям. Оскільки, висока особистісна тривожність є одним із проявів заниженої самооцінки можна допустити,

існування зв'язку (який потрібно перевірити) між відчуттям невідповідності професійним стандартам (зовнішньо заданій цінності) та заниженою самооцінкою.

Таким чином, сформовані цінності спонукають людину до росту, розвитку у заданому ними напрямі, регулюють діяльність та соціальну поведінку. Цінності, з одного боку формуються протягом індивідуального розвитку з іншого – задаються соціумом. Через війну в Україні слід очікувати зменшення можливостей для реалізації особистісних цінностей. В проведеному дослідженні показано, що недосяжність індивідуальних цінностей для їх задоволення (невідповідність певним заданим цінностям) пов'язано із заниженням самооцінки. Адекватна самооцінка є одним із ресурсів, який сприяє подоланню несприятливих умов.

Список джерел:

асилець, К., & Циганчук, Т. (2025). Особливості моральних основ особистості. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «*

асилець, К. В. (2023). Соціальна згуртованість як чинник розвитку суспільства. У В. М. Духневич (упоряд.) *Згуртованість: психологічний та соціологічний виміри інтерпретації* [Матеріали фахової дискусії, 5 червня 2023 р.] (97 с.). Київ: ІСПП Н

ерепелюк, Т. Д., & Харченко, Н. А. (2024). Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 3, 108-114. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3->

лескач, Б.В., & Майданська, К.Г. (2023) Реалізованість особистісних цінностей як один з чинників самооцінки. *Молодий вчений*, 7(119), 31-36. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-5-129-7>

лескач, Б.В., Репетій, С.Т., & Компанець, Є.Т. (2024) Особистість психолога-початківця: вивчення тривоги пов'язаної з професійною діяльністю. *Молодий вчений*, 5(129), 72-78. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-5-129-7>

епетій С.Т., Василець К.В. (2024), Розвиток внутрішніх якостей особистості психолога в мінливих умовах суспільного буття. Н.В. Павлик (ред.). Профорієнтація: стан і перспективи розвитку (С.91-94) Інститут педагогічної о

епетій, Світлана Тимофіївна (2022) *Духовність в екзистенціальних вимірах людського буття* Актуальні проблеми філософії та соціології (39). ISSN 2410-

епетій С.Т.(2025). Розвиток духовності особистості як необхідна умова створення ноосферної цивілізації. Актуальні проблеми філософії та соціології» № 52/2025.

иганчук, Т. В., & Василець, К. В. (2024). Стресостійкість як компонент ресурсного потенціалу особистості. У *Відновлення країни й згуртованість суспільства: виклики, проблеми, перспективи: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (10–11 жовтня 2024 р.).

В

моційний інтелект та антиципація як когнітивний адаптаційний ресурс особистості (Калюжна Є.М., Матвієнко Л.І., Литвиненко, О.О., Лісова Н.А., Їобчак, Г. М.)

д В ході дослідження було констатовано, що сучасні суспільні трансформації, зокрема соціально-економічна нестабільність, глобалізаційні процеси, інформаційне перевантаження та наслідки воєнного стану, зумовлюють зростання психоемоційного навантаження на особистість. У таких умовах особливої ваги набуває проблема збереження психічного здоров'я, психологічної стійкості та адаптаційних можливостей людини. Одним із ключових чинників ефективної адаптації особистості до складних і мінливих умов суспільного буття є її ресурсний потенціал, що охоплює внутрішні психологічні ресурси (емоційний інтелект, життєстійкість, копінг-стратегії, здатність до саморегуляції) та зовнішні ресурси соціальної підтримки. Зростання рівня стресу, тривожності, професійного вигорання та психологічної дезадаптації у різних соціальних групах (педагоги,

е

н

студенти, батьки, діти, фахівці допоміжних професій) актуалізує потребу в науковому обґрунтуванні та розробленні ефективних підходів до психологічної підтримки та розвитку ресурсного потенціалу особистості.

У зв'язку з цим Л.М. Матвієнко було проведено дослідження *емоційного інтелекту як одного з психологічних механізмів формування, підтримки та розвитку ресурсного потенціалу особистості*. В ході дослідження вирішувалося завдання здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми ресурсного потенціалу особистості та ЕІ як психологічного чинника його підтримки в умовах суспільних трансформацій, стресу та невизначеності.

Дослідження підтвердило, що емоційний інтелект є фундаментальним ресурсом психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. Він функціонує як інтегральна інформаційно-переробна структура, що визначає рівень самосвідомості та адаптивності індивіда. Встановлено, що надійний тип прив'язаності корелює з вищим рівнем ЕІ та кращою здатністю до емоційної саморегуляції. І навпаки, ненадійні типи прив'язаності (тривожний та уникаючий) асоціюються з високим рівнем алекситимії та труднощами у вербалізації та керуванні емоційними станами, що вимагає цілеспрямованої психокорекційної роботи [3].

ЕІ виступає інтегральною характеристикою, що забезпечує адаптацію через обробку емоційної інформації. Констатовано тісний зв'язок із прив'язаністю: особи з надійним типом прив'язаності мають краще розвинені навички управління емоціями. Навпаки, тривожна прив'язаність корелює з труднощами ідентифікації почуттів та схильністю плутати їх із фізичними станами, а уникаюча – з вербалізацією емоційного досвіду (алекситимією). Гендерні ресурси: дівчата з високим ЕІ частіше використовують проактивні копінг-стратегії, пошук соціальної підтримки та оптимістичну переоцінку, юнаки натомість більше орієнтуються на внутрішню саморегуляцію, самоконтроль та особистий контроль над ситуацією [2].

У 2025–2026 рр. О.О. Литвиненко і Ю. Лянною було досліджено *роль емоційного інтелекту та творчого мислення дорослих*. Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між загальним рівнем ЕІ та показниками креативності, зокрема гнучкістю та оригінальністю думок [1]. Доведено, що компонент

«використання емоцій» має найсильніші кореляції з усіма характеристиками творчого мислення. Це дозволило авторам виділити три типи емоційно-когнітивного функціонування особистості: збалансований: високі показники ЕІ та творчості (28%); реактивний: низькі показники обох сфер (36%); емоційно-стриманий: високий ЕІ при низькій творчості (36%). З метою оптимізації цих показників авторами було запропоновано 8-тижневий відеокурс із розвитку емоційного інтелекту, що базується на методах експеріальної педагогіки, когнітивно-поведінкових техніках та арттерапії (Литвиненко & Лянна, 2026).

Собчак А.Г. *емпірично доведено зв'язок між емоційним інтелектом*, Авторкою емпірично встановлено, що 86% респондентів мають низький рівень управління власними емоціями, що блокує доступ до ресурсного потенціалу. Виявлено статистично значущий обернений зв'язок між тривожним типом прив'язаності та здатністю до емоційного контролю ($r=-0,29, p<0,05$), а також кореляцію ненадійної прив'язаності з вищим рівнем алекситимії, що ускладнює вербалізацію почуттів та знижує адаптивність. Результати роботи показали, що ресурсний потенціал особистості є інтегральною системою, ефективність якої визначається балансом між внутрішньою емоційною зрілістю та зовнішньою соціокультурною й професійною підтримкою.

Науковий внесок Н.А. Лісової в розробку кафедральної теми був зосереджений на *вивченні асертивності як складника ресурсного потенціалу особистості та як психологічного ресурсу саморегуляції у процесі професійного становлення психолога*. Такий напрям дослідження безпосередньо відповідає загальній логіці теми, в якій ресурсний потенціал особистості визначається як об'єкт наукового пошуку, а його психологічна підтримка в умовах мінливого суспільного буття – як предмет дослідження. Саме в цій рамці дослідження асертивності набуває особливого значення, оскільки дозволяє розглядати її не лише як характеристику комунікативної поведінки, а як один із внутрішніх механізмів підтримання психологічної рівноваги, здатності до відповідального самовираження та конструктивної регуляції поведінки в умовах стресу.

У сучасній психології дедалі частіше наголошується, що адаптаційні можливості людини в умовах хронічного навантаження залежать не лише від зовнішніх умов чи ситуативних стратегій подолання, а й від сформованості внутрішніх ресурсів, які підтримують суб'єктність, здатність до самопідтримки, емоційної регуляції, реалістичної самооцінки та відповідального вибору. У цьому контексті асертивність є одним із тих психологічних феноменів, які потребують системного наукового аналізу, оскільки поєднують когнітивний, емоційний, поведінковий і ціннісний виміри особистісного функціонування. Існує суперечність між зростаючою потребою особистості у внутрішній психологічній опорі в умовах тривалої психоемоційної напруги та недостатнім ступенем розробленості асертивності як ресурсу саморегуляції. Відтак об'єктом дослідження стала асертивність як складник ресурсного потенціалу особистості в умовах тривалої психоемоційної напруги, предметом – психологічні особливості асертивності особистості як внутрішнього ресурсу саморегуляції та підтримки психологічної рівноваги в умовах тривалої психоемоційної напруги. Метою дослідження було теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей асертивності як складник ресурсного потенціалу особистості, виявлення її когнітивних, емоційно-регуляторних і поведінкових детермінант, а також розробка й апробація психологічної програми розвитку асертивності як ресурсу саморегуляції та підтримки психологічної рівноваги в умовах тривалої психоемоційної напруги.

Асертивність розглядається не як приватна комунікативна риса, а як багатовимірний психологічний феномен, безпосередньо пов'язаний із здатністю особистості усвідомлювати власні потреби, підтримувати межі, конструктивно відстоювати позицію без переходу в агресію чи пасивність, зберігати внутрішню узгодженість і самоповагу у взаємодії з іншими. Такий підхід дає підстави включати асертивність до системи внутрішніх ресурсів, що підтримують психологічну рівновагу в умовах хронічного стресу, професійного навантаження, невизначеності та конфлікту ролей. У цьому розумінні асертивність має не лише особистісне, а й безпосередньо професійне значення, особливо в процесі

становлення психолога як фахівця, для якого важливими є здатність до етичної взаємодії, професійної визначеності, витримування психоемоційного напруження та збереження суб'єктної позиції в роботі з іншими людьми.

Проведена наукова робота дозволила уточнити теоретичні уявлення про асертивність як складник ресурсного потенціалу особистості та як ресурс саморегуляції у процесі професійного становлення психолога. Установлено, що асертивність має системний зв'язок із самооцінкою, самоактуалізацією, самореалізацією, професійною самоідентифікацією, емоційним інтелектом, емоційною стабільністю та психологічною стійкістю. Це дає підстави розглядати її не як окрему поведінкову рису, а як інтегральний психологічний ресурс, що забезпечує відповідальне самовираження, підтримання особистісних меж, здатність до внутрішньої рівноваги та професійної зрілості.

Результати наукового дослідження Н.А. Лісової, пов'язаного з вивченням асертивності як ресурсу саморегуляції особистості у процесі професійного становлення психолога, були впроваджені в освітній процес університету, передусім через розроблення нових навчальних дисциплін, зміст яких орієнтований на підтримку ресурсного потенціалу особистості, розвиток психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та професійної готовності майбутніх психологів до роботи в умовах психоемоційного навантаження. Зокрема, у межах цього напрямку було розроблено робочу програму навчальної дисципліни «Тренінг стресостійкості та резильєнтності» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою практична психологія, а також «Тренінгова та групова консультаційна робота» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою консультаційна психологія.

Список джерел

aliuzhna, Y. M., Levchenko, V. V., Repetyi, S. T., Lisova, N. A., & Voitenko, O. B. (2025). Психотехнології розвитку емоційного інтелекту як адаптивного потенціалу особистості. *Наукові інновації та передові технології*, 6(46), 1955–

aliuzhna, Y. M., Mykolenko, N. V., Lisova, N. A., & Pylypchyk, N. Y. (2025). Роль емоційного інтелекту як складової комунікативної компетентності у процесі формування професійної самосвідомості майбутніх психологів-фахівців. *Габітус: науковий журнал з соціології та психології. Серія: Вікова та педагогічна психологія*. http://habitus.od.ua/habitus_info.pdf

aliuzhna, Y. M., Lisova, N. A., & Zinchenko, D. O. (2024). Самоактуалізація та самореалізація: співвідношення і взаємозв'язок із самооцінкою в контексті професіоналізації особистості. *Věda a perspektivy*, 5(36), 242–254.

итвиненко, О., & Лянна, Ю. (2026). Когнітивні корелянти емоційного інтелекту дорослих: роль творчого мислення. *Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія*, 80.

атвієнко, Л. І., & Яцина, В. С. (2025). До питання емоційного інтелекту як ресурсу для подолання стресових ситуацій. В І. В. Данилюк, Г. К. Юрчинська, Н. І. Погорільська, & Б. Б. Іваненко (Ред.), Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: Методологія дослідження, реалії та перспективи» (с. 102–104). Ліра-К.

авойсько, І. В., Клібайс, Т. В., Матвієнко, Л. І., & Собчак, Г. М. (2025). Емоційний інтелект як психологічна характеристика надійного типу прив'язаності та складник ресурсного потенціалу особистості. Перспективи та інновації науки (

aliuzhna, Y. M., Levchenko, V. V., Repetyi, S. T., Lisova, N. A., & Voitenko, O. B. (2025). Психотехнології розвитку емоційного інтелекту як адаптивного потенціалу особистості. *Наукові інновації та передові технології*, 6(46), 1955–

aliuzhna, Y. M., Mykolenko, N. V., Lisova, N. A., & Pylypchyk, N. Y. (2025). Роль емоційного інтелекту як складової комунікативної компетентності у процесі формування професійної самосвідомості майбутніх психологів-фахівців. *Габітус:*

науковий журнал з соціології та психології. Серія: Вікова та педагогічна психологія. http://habitus.od.ua/habitus_info.pdf

розробка та верифікація моделі розвитку ресурсного потенціалу особистості (Клібайс Т.В., Крапива М.С., Миколенко Н.В., Щелок Н.В.)

Завданнями дослідження наукової теми, зокрема, було передбачено теоретичне узагальнення системотвірних критеріїв та структурних складників ресурсного потенціалу особистості, на підставі чого було заплановано розробку моделі долаючої поведінки особистості.

В умовах мінливого сьогодення, що характеризується воєнним станом, постійними соціально-політичними та економічними змінами, проблематика моделювання долаючої поведінки як психологічного феномену у теоретичному та практичному аспектах, виступає особливо актуальним вектором для наукових розвідок. У розрізі психологічної підтримки цивільного населення в умовах війни, сформованість у особистості конструктивних стратегій долаючої поведінки може виступати потужним особистісним ресурсом, що буде сприяти загальній життєстійкості суб'єкта.

Відповідно до результатів соціологічних досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я, переживання посттравматичного стресу в умовах збройного конфлікту може мати довготривалі негативні наслідки для психічного благополуччя особистості. Таким чином, можемо говорити про те, що висока інтенсивність та тривалий вплив стресогенних чинників могли спричинити зростання рівня психоемоційної напруги серед населення України, що, у свою чергу, позначилося на загальному стані психічного здоров'я громадян. З огляду на це, особливої актуальності набуває вивчення психологічних особливостей подолання стресу цивільними особами, які не залучені безпосередньо до бойових дій, включаючи ресурсний потенціал особистості та аналіз особливостей їхньої коупінг-поведінки в умовах воєнного стану, а також адаптація

психодіагностичного інструментарію спрямованого на дослідження стресу, пов'язаного з війною та стратегій його подолання.

В ході дослідження теоретичному узагальненню у форматі моделювання підлягав великий масив емпіричних даних, на підставі яких було створено низку часткових моделей. Зокрема, Клібайс Т.В., Миколенко Н.В. та Щелок Н.В. розроблено "Інтегративну модель розвитку адаптивного потенціалу осіб із психосоматичними розладами через арттерапію", що систематизує психоемоційні, фізіологічні та соціальні чинники, їх взаємозв'язок з арттерапією (глинотерапія, казкотерапія) та результатами (емоційна регуляція, стійкість), представлену на рис. 3.1.

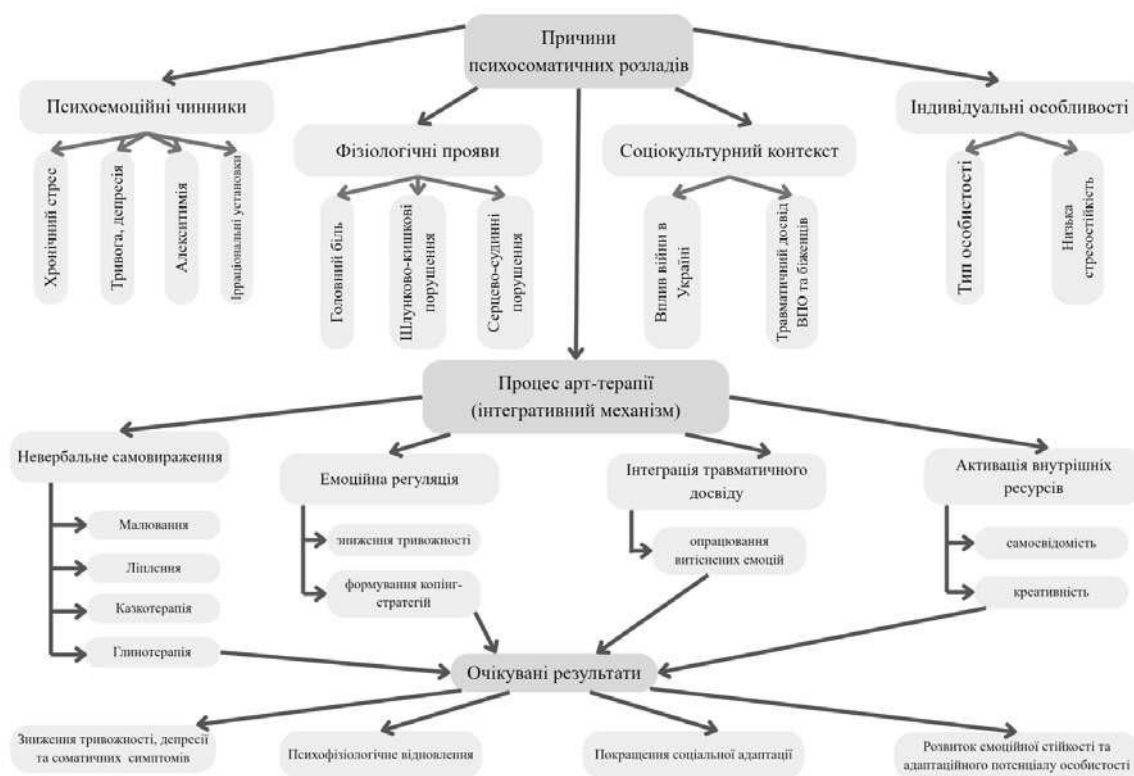


Рис. 3.1. Інтегративна модель розвитку потенціалу осіб із психосоматичними розладами через арттерапію (Клібайс Т.В., Миколенко Н.В., Щелок Н.В.).

Модель базується на теоріях З. Фрейда, Г. Сельє, Ф.Г. Александера та емпіричних даних і включає в себе психоемоційні чинники (хронічний стрес, тривога, депресія, алекситимія, ірраціональні установки), фізіологічні прояви (соматичні симптоми, такі як головний біль, шлунково-кишкові чи серцево-

судинні порушення), соціокультурний контекст (вплив війни в Україні, травматичний досвід внутрішньо переміщених осіб та біженців) та індивідуальні особливості (тип особистості, низька стресостійкість). Процес арттерапії охоплює невербальне самовираження (через малювання, ліплення, казкотерапію), емоційну регуляцію (зниження тривожності, формування копінг-стратегій), інтеграцію травматичного досвіду (опрацювання витіснених емоцій) та активацію внутрішніх ресурсів (креативність, самосвідомість). Очікувані результати включають зниження рівня тривожності, депресії та соматичних симптомів, психофізіологічне відновлення, покращення соціальної адаптації та розвиток емоційної стійкості й адаптаційного потенціалу особистості. Запропонована модель систематизує психоемоційні, фізіологічні та соціальні чинники, їх взаємозв'язок з процесом арттерапії та очікуваними результатами, і пропонує теоретично обґрунтований підхід до психологічної корекції.

У дослідженні Н.В. Миколенко презентовано «Інтегровану модель розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги» (рис.

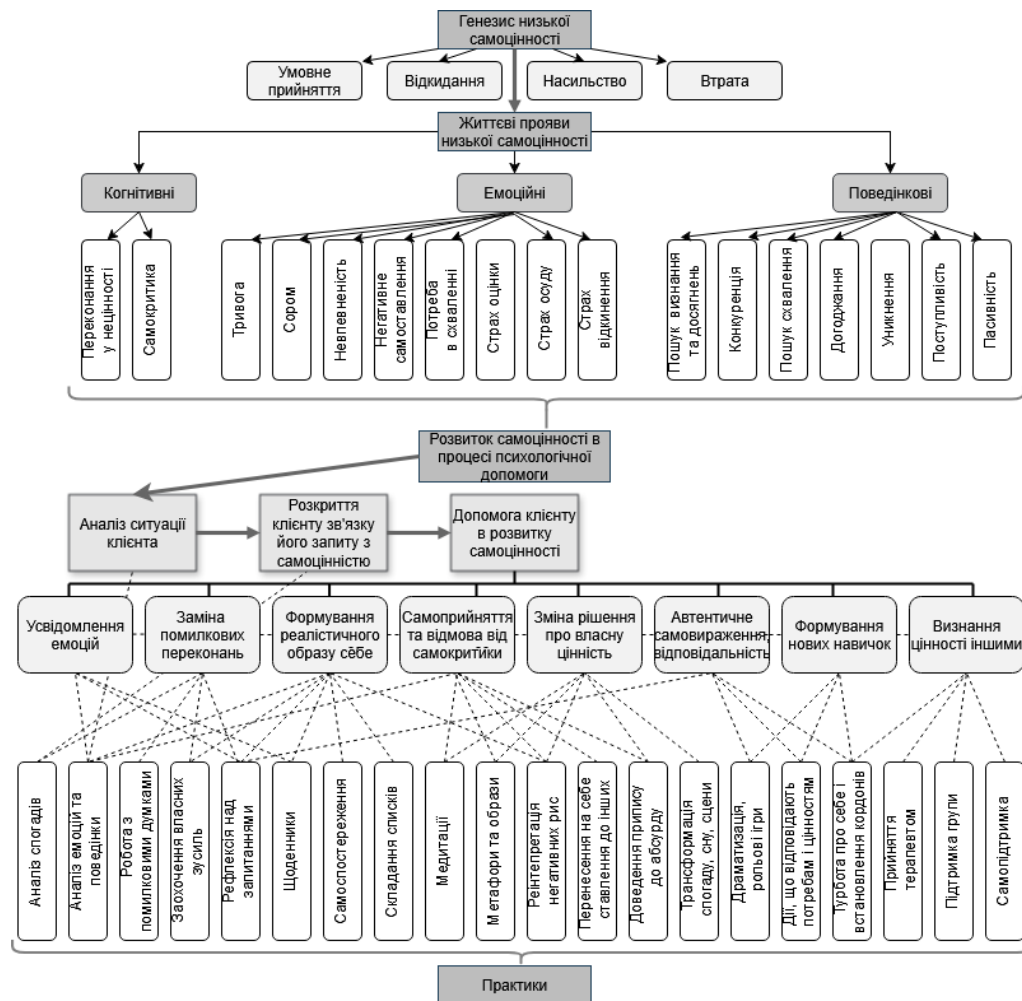


Рис. 3.2. Інтегрована модель розвитку самооцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги (Миколенко Н.В.)

Модель розвитку самооцінності особистості в процесі психологічної допомоги включає в себе: умови низької самооцінності (умовне прийняття, травми), прояви (когнітивні, емоційні, поведінкові) та етапи психологічної допомоги – аналіз ситуації, розкриття зв'язку між запитом клієнта і рівнем самооцінності, допомога в її розвитку. Останній етап охоплює вісім напрямків: усвідомлення емоцій, заміна переконань, формування реалістичного образу себе, самоприйняття, зміна рішень про цінність, автентичне самовираження та відповідальність, визнання цінності іншими. Модель інтегрує підходи багатьох дослідників, забезпечуючи гнучкість, практичність і універсальність для індивідуальної та групової терапії, розкриває основні практичні методи розвитку самооцінності. Розроблену модель покладено в основу програми розвитку

самоцінності у психологічній допомозі клієнтам психологічних служб закладів вищої освіти.

Метою дослідження М.С. Крапиви стало теоретико-методологічне обґрунтування теоретичної моделі долаючої поведінки цивільного населення під час війни та адаптація психодіагностичного інструментарію з метою аналізу психологічних особливостей подолання стресу в умовах воєнного стану.

Основними завданнями даного дослідження виступають: обґрунтування теоретичної моделі долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного стану; адаптація психодіагностичного інструментарію спрямованого на дослідження коупінг-стратегій особистості.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, індукція, дедукція та моделювання); емпіричні (тестування з метою адаптації методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій»); методи математичної статистики: кореляційний аналіз за критерієм лінійної кореляції r -Пірсона, критерій внутрішньої узгодженості α -Кронбаха.

Результати теоретико-методологічного аналізу долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного, що були узагальнені у вигляді теоретичної моделі, а також адаптована нами методика Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій» представлена в межах робочої навчальної програми дисципліни «Робота зі стресами у воєнний та повоєнний періоди» для другого магістерського рівня вищої освіти. Теоретична модель долаючої поведінки під час війни стала фундаментом для розробки робочої навчальної програми дисципліни вибіркового блоку «Психологічна підтримка цивільного населення в умовах збройних конфліктів» нової редакції освітньо-професійної програми 2.С4.00.01. «Практична психологія» для магістерського рівня вищої освіти. На основі результатів дослідження було оновлено та сертифіковано електронний навчальний курс дисципліни «Робота зі стресами у воєнний та повоєнний періоди» (Наказ №594 від 30.09.2025), а також розроблено новий електронний навчальний курс «Психологічна підтримка цивільного населення в умовах збройних конфліктів».

Долаюча поведінка розглядається нами як психологічний феномен, який являє собою складний багатокomпонентний конструкт, що включає в себе активні форми свідомого (коупінг-стратегії) і несвідомого реагування на стресогенні ситуації (захисні механізми психіки), а також інші компоненти, такі як життєстійкість, стресостійкість, коупінг-ресурси та особистиний потенціал суб'єкта. Загалом можемо говорити про те, що сутність долаючої поведінки полягає у її регулятивній функції опірності стресу, що реалізується через активну реакцією особистості на дію стресорів, а також виступає внутрішнім механізмом процесу адаптації до постійних змін на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях (Крапива, 2025).

Основні компоненти долаючої поведінки та загальний механізм подолання стресу пов'язаного з війною, відображено у теоретичній моделі долаючої поведінки цивільного населення, яку представлено на рисунку 3.3.

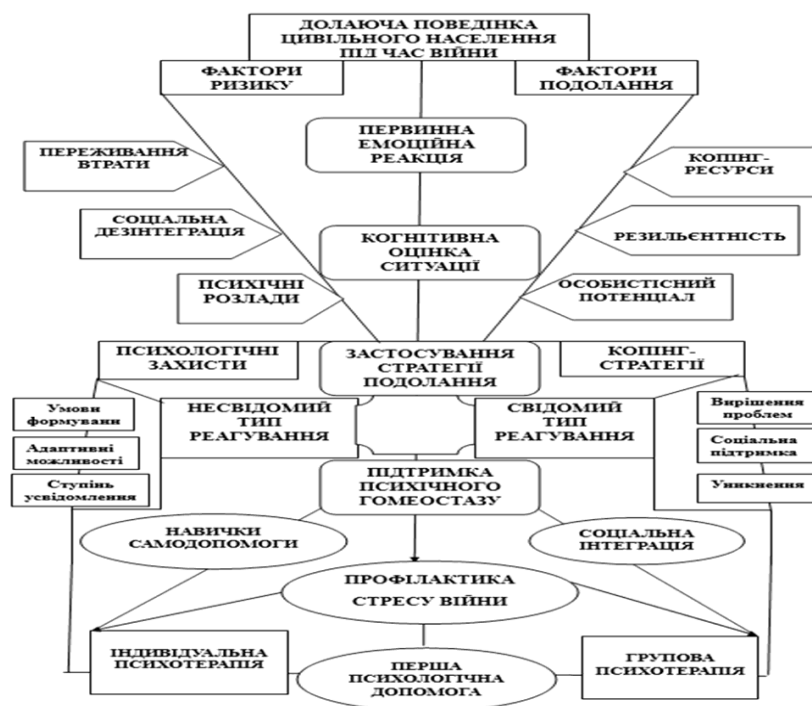


Рис. 3.3. Модель долаючої поведінки цивільного населення під час війни (М.С. Крапива)

Модель включає в себе загальний механізм подолання, що складається з первинної емоційної реакції, подальшої когнітивної оцінки стресогенної ситуації та наступного вибору оптимальної стратегії коупінгу, що дозволить підтримувати

стан психічного гомеостазу особи, яка переживає стрес війни. Проте, як ми вважаємо, на шляху до формування адаптивного подолання з метою підтримки психологічної рівноваги на особистість можуть діяти певні фактори, що можуть впливати на рівень адаптивності подолання стресогенної ситуації.

До факторів ризику, що зменшують адаптивність подолання віднесено переживання втрати, соціальну дезінтеграцію та наявні психічні розлади. Переживання втрати, незалежно від рівня її тяжкості, (від матеріальних втрат до втрати близької людини) може пригнічувати можливості подолання суб'єкта. Соціальна дезінтеграція особистості може перешкоджати процесу ефективного подолання стресу, адже відсутність сталого осередку соціальної підтримки, відчуття ізолюваності та самотності здатні пригнічувати процеси вироблення ефективних форм подолання та стимулювати уникання проблемної ситуації. Наявність психічних розладів може значно зменшувати адаптивні можливості успішного подолання стресу війни. До факторів, що на нашу думку стимулюватимуть успішне подолання стресу війни, ми включили розвинену систему коупінг-ресурсів особистості, рівень резильєнтності та особистісний потенціал особистості. До коупінг-ресурсів ми відносимо усі індивідуально-психологічні характеристики особистості, що полегшують адаптацію і формують ресурсний потенціал особистості. Під резильєнтністю ми розуміємо психологічну стійкість до кризових умов життя, що дозволяє ефективно справлятися зі стресом. Особистісний потенціал, як фактор успішного подолання ми характеризуємо як здатність людини до самонавчання та особистісного зростання, що дозволяє примножувати власні адаптаційні можливості на основі позитивного досвіду подолання стресу.

Своєю чергою, несвідомий рівень подолання відображають захисні механізми психіки. Основними критеріями щодо надання переваги певним механізмам під час дії стресору на особистість виступають, на нашу думку, умови їх формування в дитинстві, адаптивні можливості особистості та ступінь усвідомленості її вибору.

Фундаментом теоретичної моделі долаючої поведінки цивільного населення під час війни постає профілактика стресу війни, яка є одним з найбільш вагомих, на нашу думку, чинників збереження психологічного благополуччя особистості. Узагальнюючи підходи до профілактики можливих наслідків впливу стресу війни, можна зробити висновок про те, що першочерговим етапом майбутньої профілактики постає вчасно та професійно надана перша психологічна допомога, за якою можуть слідувати інші форми втручання, у вигляді індивідуальної та групової психотерапії в залежності від індивідуальних потреб особистості. Такі форми роботи допоможуть виробити навички самодопомоги та надати необхідний рівень підтримки. У випадку групових форм роботи, яка є особливо ефективною для дітей та підлітків, особа, що пережила стрес війни, може отримати необхідну соціальну підтримку, розширити коло комунікації та бути інтегрованою у певну соціальну групу. Варто зазначити, що не всі цивільні особи, які були травмовані внаслідок воєнних дій звертаються за кваліфікованою психологічною допомогою, проте можливість отримати кваліфіковану першу психологічну допомогу безпосередньо після надзвичайної події значно зменшує ризик розвитку ПТСР та інших психічних розладів внаслідок психічної травматизації.

Список джерел

1. Білокопитова М. Клібайс Т.В., Миколенко Н.В., Щелок Н.В. Розвиток адаптивного потенціалу осіб, схильних до психосоматичних розладів засобами
а
рапива, М. С. (2025) Теоретична модель долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного стану. *Вісник Харківського національного університету імені В
итвиненко, О. (2025). Модель формування національно-патріотичної
самосвідомості учнів засобами аерокосмічної освіти. Формування мілітарної
ідентичності особистості : зб. тез методологічного семінару, с. 36–38.*
озова, О. М., & Миколенко, Н. В. (2025). Інтегрована модель розвитку
самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги.
а
р

Психологічний часопис: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 11(10), 7–23. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.10.1>

РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В МІНЛИВИХ УМОВИХ СУСПІЛЬНОГО БУТТЯ

сихологічні особливості розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти (Миколенко Н. В.)

Воєнна агресія росії проти України стала потужним стресором колективного рівня, який різко підвищив попит суспільства на психологічну та психотерапевтичну допомогу. Війна стала каталізатором не лише існуючих проблем: психологічної травматизації довоєнного періоду, труднощів у стосунках з оточенням (аб'юзивні стосунки, розрив, стосунки з батьками і сепарація від них, тощо), проблем самоствалення особистості. Підвищився запит суспільства щодо ефективних інструментів для зміцнення психологічної стійкості, однією з відповідей на який є комплексне бачення шляхів розвитку здорового самоствалення як складника резильєнтності.

Самоцінність як фундаментальний аспект психічного здоров'я впливає на якість життя, міжособистісні стосунки, стійкість до стресу та здатність долати життєві виклики. У сучасному світі, де особистість стикається з психічною травматизацією, втратами, тиском соціальних очікувань, порівняннями через соціальні мережі, булінгом чи академічним стресом, низька самоцінність може призводити до тривожності, депресії, невпевненості та труднощів у самореалізації. Сформоване почуття самоцінності є особистісним ресурсом, необхідною умовою психологічного комфорту людини, її емоційної стабільності, розвитку та самореалізації. Несформованість самоцінності спричиняє негативні переживання, почуття невпевненості у своїй здатності долати життєві труднощі та перешкоджає вибору особистістю адекватних способів взаємодії з оточенням.

Війна як тривалий екстремальний стресор різко знижує значущість зовнішніх джерел ідентичності та самопідтримки – соціальний статус,

матеріальна стабільність, звичні ролі, передбачуване майбутнє, стійке коло близьких відносин. У таких умовах базове переживання власної цінності стає одним із центральних регуляторів адаптації, оскільки саме воно визначає, наскільки особа здатна зберігати внутрішню цілісність за відсутності зовнішніх її підтверджень. Таким чином, обставини сьогодення об'єктивно виводять феномен самоцінності з розряду особистих психологічних особливостей у розряд базових екзистенційних та соціально-психологічних детермінант виживання й відновлення суспільства загалом, роблячи дослідження та цілеспрямований розвиток цього феномену одним із пріоритетних завдань психологічної науки й практики.

Проблематика розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО має додаткову актуальність, враховуючи, з одного боку, інтенсивність професійного та особистісного навантаження, зумовленого навчанням й роботою в університеті, з іншої – процеси активного самопізнання та саморозвитку, притаманні академічній спільноті ЗВО. Для клієнтів психологічних служб ЗВО проблема самоцінності стає предиктором, від якого залежить збереження внутрішньої мотивації до навчання за відсутності зовнішніх гарантій, здатність витримувати конкуренцію без хронічного самознецінення, успішність сепарації та формування автономної дорослої ідентичності в умовах відтермінування традиційних маркерів дорослості, профілактика вигорання, депресивних і тривожних розладів тощо. Саме тому в сучасних українських реаліях цілеспрямована робота з формування і зміцнення базового почуття власної цінності є не допоміжним, а одним із пріоритетних напрямів діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, які, відповідно до Положення про психологічну службу у системі освіти України (Міністерство освіти і науки України, 2018), покликані забезпечувати профілактику особистісних проблем, сприяти розвитку та саморозвитку здобувачів освіти, формувати мотивацію до самореалізації та створювати умови для соціального й емоційного благополуччя.

Психологічна допомога клієнтам із несформованою самоцінністю вимагає всебічного аналізу та осмислення цього феномену, психологічних механізмів та

умов його розвитку в процесі практичної роботи. Водночас, незважаючи на підвищений інтерес до проблематики самоцінності особистості, в сучасній психологічній літературі досі відсутня єдина концептуальна модель феномену, недостатньо досліджено специфіку формування та розвитку самоцінності, бракує практичних інструментів діагностики самоцінності, не існує системи практичних заходів з розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти.

Завдання дослідження:

’ясувати психологічний зміст поняття самоцінності на основі теоретичного аналізу проблеми.

бґрунтувати теоретичну модель розвитку самоцінності особистості.

ібрати та, зокрема, розробити діагностичний інструментарій дослідження

мпірично дослідити особливості самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти.

озробити та емпірично перевірити ефективність програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань у роботі застосовувалися методи теоретичного, емпіричного та математико-статистичного дослідження. *Теоретичні методи* (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та класифікація) для уточнення сутності базових понять, систематизації та науково-теоретичного обґрунтування зібраних даних.

Для побудови й проведення *емпіричного дослідження* застосовано такі методики: Опитувальник особистісної орієнтації Е. Шострома (шкали «Спонтанність», «Самоприйняття» та «Самоповага»), Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (шкала «Самоприйняття»), Шкала самоповаги М. Розенберга, Методика вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман (субшкала «Цінність власного Я»), Опитувальник

загальної компетентності (шкала «Самоцінність»), «Я – Соціально-символічні завдання» А. Лонга, Р. Зіллера та Р. Хендерсона, Методика дослідження самооцінки (спрощене Q-сортування), Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера, Шкала впевненості в собі С. Рейдаса, Методика виявлення потреби у схваленні Д. Крауна і Д. Марлоу, Методика «Мотивація афіліації» А. Мехрабіана, Шкала феномену самозванця П. Кланс (CIPS), Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Методика «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан, К. Кларк, П. Шейвера (в адаптації М. Казанжи та Ю. Вторнікової).

Математико-статистична обробка даних здійснювалась за допомогою: критерію кореляції Спірмена, факторного аналізу, експлораторного та конфірматорного факторного аналізу (з обертанням Direct Oblimin та Verimax), критерію Кайзера-Маєра-Олкіна, критерію сферичності Бартлета, коефіцієнта α Кронбаха.

Теоретично досліджено наукові підходи до визначення місця самоцінності особистості у структурі самосприйняття та суміжних конструктів, детально розглянуто особливості розуміння самоцінності в роботах класичних і сучасних авторів. Самоцінність представлено як цілісне явище, що не розкладається на окремі підструктури, має подвійну природу, виступаючи одночасно настановленням та почуттям, переживанням, виявляється у поведінці. Почуття самоцінності має стабільний характер і, на відміну від самооцінки, не залежить від особистих якостей, досягнень, обставин чи зовнішнього визнання. Успіхи можуть короткочасно підвищувати почуття самоцінності, що спонукає індивіда до нових досягнень як компенсаторного механізму.

Визначено узагальнені ознаки низької самоцінності: когнітивні (переконання у власній нецінності, самокритика), емоційні (тривога, сором, невпевненість, негативне самоставлення, потреба в схваленні, страх оцінки, осуду, відкинення) та поведінкові (пошук визнання, конкуренція, догоджання, уникнення, поступливість, пасивність). Виокремлено умови та шляхи розвитку

самоцінності: самопізнання, розвиток через подолання криз і труднощів, самоприйняття, рефлексія, подолання дитячих обмежувальних переконань, досягнення автентичності й узгодженості з власним «Я», відмова від самокритики, визнання цінності та прийняття відповідальності за власне життя.

На констатувальному етапі проведено комплексний аналіз стану сучасного методичного інструментарію для діагностики самоцінності, який засвідчив повну відсутність валідних і надійних україномовних методик, що безпосередньо вимірюють даний конструкт, а також незадовільну психометричну якість наявних шкал самоцінності в складі інших опитувальників. На основі цього висновку обґрунтовано необхідність створення авторської методики діагностики самоцінності, підібрано та застосовано 16 стандартизованих методик суміжних конструктів для перевірки критеріальної та конструктної валідності. Вибірка для констатувального етапу дослідження охоплює 352 особи від 18 до 54 років. У вибірку увійшли клієнти психологічних служб різних ЗВО, що є жителями різних регіонів України – студентами різних освітніх програм ЗВО та співробітниками.

Протягом 2024–2025 рр. проведено емпіричне дослідження, в результаті створено та валідизовано власний (у співавторстві з Плєскачем Б.В.) «Опитувальник самоцінності особистості», що містить 5 шкал («Перфекціонізм», «Потреба в прийнятті», «Самоприйняття – неприйняття себе», «Соціальна важливість – соціальне відчуження», «Цілісність Селф – суперечливість Селф»). Емпірично підтверджено та описано психологічні особливості клієнтів психологічних служб ЗВО, що характеризується помірно зниженим самоприйняттям і самооцінкою, високою реактивною тривожністю, поляризованою афіліативною мотивацією, вираженим самокритичним перфекціонізмом і синдромом самозванця при збереженні формально середнього рівня самоповаги та переконання у власній цінності. Встановлено, що високий рівень самоцінності відчувається особистістю як соціальне прийняття, відчуття своєї соціальної значущості; низький рівень самоцінності може виявлятися як постійна загострена потреба у підтримці і схваленні, компенсуватись за допомогою занурення в роботу та досягнення професійного визнання. Конструкт

самоцінності виявився відокремленим від психологічного конструкту «самоприйняття», проте не відокремленим від конструкту «самоповага».

Констатовано, що самоцінність тісно корелює з позитивним ставленням до себе, самоповагою та психологічним благополуччям, зокрема зі здатністю приймати себе, діяти незалежно від думки інших та підтримувати гармонійні стосунки. Слабкий зв'язок із самооцінкою підтвердив відносну незалежність конструктів самооцінки та самоцінності. Виявлено, що самоцінність обернено корелює з тривожністю, самокритикою, комплексом самозванця, страхом помилок і відторгнення, впливовістю на індивіда зовнішнього тиску, потребою в схваленні та прийнятті, що підтверджує роль самоцінності у психічному здоров'ї та резилієнтності. Доведено зв'язки самоцінності з когнітивними, емоційними та деякими поведінковими (пошук визнання, пошук схвалення, догоджання) проявами, врахованими в теоретичній моделі. Отримані дані стали емпіричним обґрунтуванням цільової спрямованості та змісту розробленої тренінгової програми.

На формувальному етапі дослідження застосовано експеримент з претест-посттест-дизайном та контрольною групою. «Програму розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти» розроблено у форматі соціально-психологічного тренінгу, структурованому дев'ятьма змістовими модулями, що включають в себе як теоретичні, так і практичні складники, а також самостійну роботу. Методологічною базою програми стала теоретична модель розвитку самоцінності, Транстеоретична модель змін Д. Прохазки та К. ДіКлементе, принципи поступовості, наступності, гнучкості та ітеративності. Реалізація програми займає 44 академічні години в онлайн- або офлайн- форматі, з яких 6 годин – самостійна робота.

У формувальному етапі дослідження взяли участь 128 осіб – клієнтів психологічних служб університетів України, з яких 64 увійшли до експериментальної групи, а 64 – до контрольної. З 64 учасників експериментальної групи було сформовано 8 тренінгових груп (2 офлайн-групи та 6 онлайн-груп). Для попереднього та підсумкового тестування використано 7

методик констатувального етапу та розроблений на попередньому етапі «Опитувальник самоцінності особистості». Повторне тестуванням через 7–21 день після завершення програми дозволило оцінити не лише безпосередній, а й середньотривалий ефект тренінгу. Математико-статистична обробка даних здійснювалась за допомогою таких методів: перевірка нормальності розподілу (тести Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уїлка); парний t-критерій Стюдента та критерій Вілкоксона для парних вибірок; t-критерій Стюдента з поправкою Уелча та U-критерій Манна-Уїтні; двофакторний дисперсійний аналіз із повторними вимірюваннями.

Після реалізації програми у контрольній групі достовірних змін показників практично не виявлено. В експериментальній групі отримано статистично достовірні позитивні зміни високого та середнього рівня значущості за 23 із 27 досліджуваних показників, зокрема: різке зниження загального балу за авторським «Опитувальником діагностики самоцінності» та всіх п'яти його факторів; зростання самоповаги; підвищення самоприйняття та загального психологічного благополуччя; зниження реактивної тривожності, синдрому самозванця, страху відторгнення, самокритичного та жорсткого перфекціонізму, сумнівів у власних діях і стурбованості помилками.

В рамках дослідження розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти нами було уточнено поняття самоцінності як відносно стабільного почуття, що не залежить від особистих якостей, досягнень чи зовнішнього визнання. Самоцінність не розкладається на підструктури, має подвійну природу (настановлення та почуття) і поведінкові прояви. Розроблена нами структурно-функціональна модель розкриває основні практичні методи розвитку самоцінності та забезпечує гнучкість, практичність і універсальність в процесі надання психологічної допомоги.

Список джерел

Иголенко, Н. В. (2023). Змістовий аналіз поняття самоцінності особистості.

Н

Иголенко, Н. В. (2024). Шляхи розвитку самоцінності особистості в процесі

у

к

отримання психологічної допомоги. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*,
1

Яколенко, Н. В. (2025). Етапи та напрямки консультативної роботи з розвитку
самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО. *Наукові інновації та передові
т*

4

івні профілактики мобінгу в освітньому середовищі (Павленко М.С.)

и

О У сучасних умовах трансформації суспільного буття, що супроводжуються
системними зовнішніми загрозами та соціальною нестабільністю, особливої ваги
набуває питання збереження та відновлення ресурсного потенціалу особистості.
В освітньому середовищі одним із найбільш деструктивних чинників, що
виснажує внутрішні ресурси суб'єктів навчання, є мобінг – систематичний
психологічний тиск, який нівелює відчуття безпеки та блокує можливості для
самореалізації. Науково-теоретична актуальність дослідження зумовлена
необхідністю розширення теоретичних уявлень про структуру ресурсного
потенціалу, потребою в обґрунтуванні моделей психологічної підтримки в
мінливих умовах, системним підходом до превенції деструктивних явищ, впливом
на академічне та особистісне благополуччя.

Завдання дослідження: теоретично обґрунтувати зміст системи протидії
мобінгу в освітньому середовищі; проаналізувати ефективність стратегій
запобігання цькуванню; систематизувати заходи психологічної підтримки.
Методи дослідження: теоретичний аналіз на основі вивчення психолого-
педагогічної літератури; зіставлення європейського та українських реалій
профілактичної роботи, класифікація і систематизація заходів за рівнями
профілактики та рівнями втручання.

На основі аналізу встановлено, що ефективність підтримки ресурсного
потенціалу особистості безпосередньо залежить від комплексності та системності
впроваджуваних заходів. Доказовою базою результативності такого підходу
слугує міжнародний досвід, зокрема програма Д. Ольвеуса, яка була успішно

апробована у 42 навчальних закладах Норвегії. Ключовим чинником успіху програми визначено тотальне залучення всіх учасників освітнього процесу: педагогічного складу, учнів та батьківських колективів. У ході дослідження визначено необхідність впровадження багаторівневої моделі втручання, що охоплює:

- загальношкільний рівень: проведення систематичного моніторингу (анкетування) для виявлення латентних форм мобінгу, організацію тематичних конференцій та посилення нагляду за учнями під час перерв;

- рівень класного колективу: розробку та впровадження «Кодексів поведінки», використання інтерактивних методів (рольових ігор) для відпрацювання навичок вирішення соціальних конфліктів;

- індивідуальний рівень: реалізацію персоналізованих планів підтримки для жертв цькування та проведення корекційних розмов з агресорами задля з'ясування причин деструктивної поведінки.

Окрему увагу в структурі результатів приділено застосуванню спеціалізованого інструментарію. Встановлено, що інтеграція методів арттерапії, шкільної медіації та технік психофізіологічної саморегуляції дозволяє ефективно знижувати рівень міжособистісної агресії. У контексті сучасних викликів виокремлено напрям цифрової безпеки, який передбачає формування «цифрової моралі» та етикету онлайн-взаємодії як засіб протидії кібермобінгу. Впровадження тематичних тренінгів забезпечує доказовий корекційний вплив: у підлітків спостерігається суттєве покращення показників емоційно-вольової саморегуляції, зростання рівня впевненості у собі та здатності до конструктивного завершення розпочатих справ, що є фундаментом відновлення їхнього ресурсного потенціалу. Ефективна психологічна підтримка ресурсного потенціалу особистості в умовах мобінгу є стратегічно важливою для мінімізації негативних наслідків соціальних конфліктів та забезпечення сталого розвитку особистості в агресивному чи мінливому середовищі та можлива за умови системного поєднання просвітницької роботи, чіткого адміністрування, локального нормативного регулювання закладу та безперервного психологічного супровіду.

Список джерел

авленко, М. С., & Криволап, О. В. (2024). Рівні профілактики мобінгу в освітньому

с

е

Інтервенції транзакційного аналізу як доказова основа профілактики вигорання у фахівців допомагаючих професій в умовах війни (Щелок Н.В.)

д

о Проблема професійного вигорання у фахівців допомагаючих професій, зокрема психологів та психотерапевтів, набуває особливої гостроти в умовах війни в Україні. Постійний контакт із травматичними переживаннями клієнтів, високий рівень невизначеності та власні втрати створюють надмірне навантаження, що підвищує ризик емоційного виснаження та зниження професійної ефективності. За даними сучасних досліджень, тривале перебування у стані хронічного стресу без належної психологічної підтримки призводить до вигорання, що негативно позначається не лише на самих фахівцях, а й на якості допомоги, яку вони надають. В українському контексті проблема ускладнюється масштабними соціальними та гуманітарними викликами, що постали внаслідок війни. Це потребує впровадження доказових методів психологічної профілактики та підтримки, які були б адаптовані до національних реалій і водночас відповідали міжнародним стандартам. У цьому аспекті транзакційний аналіз, що довів свою ефективність як у клінічній, так і в консультативній практиці, відкриває нові можливості для збереження ментального здоров'я та профілактики вигорання серед фахівців допомагаючих професій.

и Професійне вигорання у фахівців допомагаючих професій (психологи, психотерапевти) набуває критичного значення в умовах війни в Україні. Емпіричні дані демонструють, що понад третина психологів вже мають ознаки емоційного виснаження, втрату мотивації та зниження професійної самодостатності. Серед університетських викладачів принаймні половина демонструє зростання емоційного виснаження та деперсоналізації протягом 2022-

к

о

2023 років. Аналогічна тенденція – збільшення рівня стресу, психоемоційного перевантаження та вигорання – була виявлена серед медичних працівників і соціальних психологічних працівників. Дослідження, присвячені працівникам соціальної та психологічної допомоги, показали, що майже 60% опитаних проявляли ознаки синдрому вигорання, доповнені ПТСР та зниженням почуття сенсу в професії. Таким чином, дані поєднують узагальнену картину професійної дезадаптації у фахівців, що працюють сьогодні в умовах тривалого збройного конфлікту. Це підкреслює нагальну потребу впровадження доказових психотерапевтичних інтервенцій, адаптованих до реалій війни, з фокусом на систему підтримки, професійну стійкість та особистісну інтеграцію. Транзакційний аналіз, що має доказову базу та практичну гнучкість пропонує ефективний інструмент для формування адаптивних психологічних стратегій самодопомоги та підтримки професійного благополуччя.

Методологічну основу дослідження становить транзакційний аналіз, який поєднує структурний підхід до розуміння особистості з аналізом міжособистісних взаємодій. Особлива увага приділяється роботі з его-станами, контрактному підходу та аналізу життєвих сценаріїв як ключовим інтервенціям у профілактиці вигорання. Використання цих інструментів розглядається у взаємодії з сучасними доказовими практиками, зокрема когнітивно-поведінковою терапією та майндфулнес-орієнтованими підходами, що підтверджують свою ефективність у профілактиці професійного виснаження. Така інтеграція дозволяє забезпечити комплексність та надійність профілактичних заходів для фахівців допомагаючих професій в умовах війни.

Аналіз наукових джерел та практичний досвід дає підстави припускати, що інтервенції транзакційного аналізу можуть бути ефективними у профілактиці професійного вигорання серед фахівців допомагаючих професій. Зокрема, робота з Его-станами, описана у класичних працях, сприяє формуванню позиції «Дорослого», що, згідно з сучасними дослідженнями з профілактики вигорання, пов'язано зі зниженням емоційного перевантаження та підвищенням стійкості спеціалістів. Окрім цього, також важливим є використання техніки переведення

скарги у запит, що допомагає спеціалістам усвідомлювати власні потреби та своєчасно залучати ресурси підтримки. Контрактний підхід довів свою дієвість у збереженні професійних меж і запобіганні надмірній ідентифікації з клієнтським досвідом, а аналіз сценарних рішень дозволяє виявити й змінити деструктивні переконання, пов'язані з надмірним навантаженням. Додатково варто відмітити значення розвитку навичок самопіклування, інтегрованих у щоденну професійну діяльність. Узагальнені результати свідчать, що транзакційний аналіз забезпечує не лише глибинну особистісну роботу, а й структуровані інтервенції, здатні підтримати професійну стійкість фахівців у складних умовах війни.

Результати дослідження класичних наукових джерел та сучасних публікацій підтверджують, що транзакційний аналіз має значний потенціал у профілактиці професійного вигорання, особливо коли йдеться про фахівців, які працюють у складних умовах війни. Його сила полягає в поєднанні глибинного аналізу життєвих сценаріїв із практичними інтервенціями, які сприяють розвитку професійної стійкості. Водночас варто зазначити, що найбільшої ефективності ТА досягає у поєднанні з іншими доказовими підходами, такими як когнітивно-поведінкова терапія чи майндфулнес-орієнтовані практики, що дозволяє компенсувати обмеження кожного окремого методу. Особливе значення в українських реаліях мають групові форми роботи та супервізійні практики, які не лише забезпечують професійну підтримку, а й формують відчуття спільноти та колегіальної відповідальності. Це створює умови для довготривалої профілактики вигорання й підтримки психологів і психотерапевтів у ситуації постійних викликів.

Проведений аналіз підтвердив значний потенціал транзакційного аналізу як доказового підходу у профілактиці професійного вигорання серед фахівців допомагаючих професій. Особливу цінність становлять інтервенції, спрямовані на роботу з его-станами, розвиток позиції «Дорослого» та формування усвідомлених стратегій взаємодії з власними потребами. Це дозволяє знижувати емоційне навантаження та запобігати хронічному виснаженню. Контрактний підхід і робота зі сценарними рішеннями виявилися важливими для підтримання професійних

меж, виявлення деструктивних переконань та формування більш адаптивних моделей поведінки. Розвиток навичок самопіклування у фахівців, інтегрованих у професійну практику, сприяє збереженню внутрішнього ресурсу та забезпечує довготривалу професійну стійкість. У поєднанні з іншими доказовими підходами – когнітивно-поведінковою терапією та майндфулнес-орієнтованими практиками – транзакційний аналіз формує комплексну систему профілактики вигорання. Це особливо важливо в умовах війни, коли фахівці перебувають у постійному контакті з травматичним досвідом клієнтів і водночас зазнають власних втрат та викликів. Отже, впровадження інтервенцій транзакційного аналізу у систему психологічної підтримки допомагаючих професій може стати надійною основою збереження ментального здоров'я, стійкості та професійної ідентичності спеціалістів у сучасних українських реаліях.

Список джерел

елок, Н. В. (2025). Інтервенції транзакційного аналізу як доказова основа профілактики вигорання у фахівців допомагаючих професій в умовах війни. У Н. М. Дембицькій, Я. Г. Запечі, О. М. Химченко, & Л. В. Сіроха (Ред.), Доказові психологічні практики в українському сьогоденні: збірник матеріалів Всеукраїнського форуму (UFEBPUM), 25–26 вересня 2025 р., м. Київ. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Видавець Позднишев Є. В.,

Розробка та експериментальна перевірка психологічних технологій підтримки ресурсного потенціалу особистості (Левченко В.В., Матвієнко Л.І. Старинська Н.В.)

З звітний період Левченко В.В. була досліджена *міжкультурна комунікація як ресурс розвитку особистості*. Важливим напрямом дослідження стала проблема розвитку культурної обізнаності та міжкультурної компетентності як соціального і духовного ресурсу особистості. У межах міжнародної співпраці в

2024 році було розроблено тренінгову програму «Concordia», спрямовану на розвиток міжкультурної взаємодії в рамках проєктів молодіжних обмінів.

Концептуальна модель тренінгу базується на парадигмі міжкультурної комунікації та включає чотири взаємопов'язані компоненти: когнітивний, поведінковий, афективний та смисловий. Програма поєднує елементи навчального, поведінкового та рефлексивного тренінгів і спрямована на формування навичок ефективної взаємодії з представниками різних культур.

Результати дослідження засвідчили значущу роль суб'єктивно-особистісного компонента у формуванні культурної компетентності. Визначено також умови, що сприяють її розвитку: орієнтація на збереження культурних цінностей, створення психологічно безпечного освітнього середовища, підтримка з боку освітніх інституцій, а також розвиток особистісних якостей, таких як відкритість, комунікативність, гнучкість мислення та толерантність до невизначеності.

Левченко В.В. обгрунтувала *валідність дистанційної психологічної інтервенції в умовах кризових ситуацій*. Окремим напрямом дослідження стало вивчення можливостей дистанційної психологічної інтервенції як інструменту підтримки ресурсності особистості в умовах воєнного стану. Застосування онлайн-консультацій, мобільних додатків, чат-ботів та телефонних ліній психологічної підтримки забезпечує доступність психологічної допомоги для різних категорій населення, зокрема цивільних осіб, військовослужбовців та ветеранів.

Результати досліджень свідчать, що використання дистанційних форм психологічної допомоги сприяє зниженню рівня стресу та тривожності (60% українців за 2022 рік), покращенню психоемоційного стану після травматичної події (понад 75% українців) та зменшенню проявів посттравматичного стресу (серед ветеранів на 40%). Дистанційні програми підтримки дозволяють забезпечити регулярний психологічний супровід, навчати адаптивним стратегіям подолання кризових ситуацій та підтримувати соціальну взаємодію.

Виокремлено основні функції дистанційної психологічної інтервенції: емоційна стабілізація, формування адаптивних стратегій подолання, підтримка соціальної включеності, забезпечення постійного доступу до психологічної допомоги, профілактика емоційного виснаження.

Психологічна підтримка ресурсного потенціалу в сучасних умовах повинна мати комплексний характер, поєднуючи розвиток внутрішніх компетенцій (емоційного інтелекту, антиципації) з використанням зовнішніх ресурсів соціальної

п

і

д

т

р

и

м

к

В цьому руслі дослідження Старинською Н.В. була *розроблена тренінгова Програма*, спрямована на розвиток властивостей самоактуалізованої особистості. Теоретичною основою для побудови тренінгу слугували такі механізми розвитку особистісних властивостей, як: самопізнання, самостимулювання, самопрограмування, самореалізація та самопрезентація. Мета тренінгу полягає в розвитку властивостей особистості, які сприяють ефективній реалізації її потенційних можливостей, особистісному зростанню.

у

Психологічний зміст програми передбачає створення умов для усвідомлення особистістю своїх індивідуальних особливостей, більш чіткого та глибокого уявлення про себе та свій актуальний стан; розвиток здатності адекватно вибудовувати життєві плани, цілі, коригувати їх. Реалізація психологічного змісту програми забезпечується під час відкриття й пошуку себе, формування відповідальності та свободи, привітності та відкритості, орієнтації на успіх і творчість. Тому особистість буде здатна стати на шлях самоактуалізації, жити усвідомлено та продуктивно.

п

с

и

х

Система занять складається з чотирьох тематично взаємопов'язаних модулів. Перший модуль є інформаційно-аналітичною основою тренінгу і передбачає осмислення процесу самоактуалізації, аналіз, оцінювання якостей і властивостей особистості, що сприяють повному прояву можливостей. Реалізація першого модулю програми передбачає ознайомлення учасників з теоретичними положеннями гуманістичної теорії, поглядами на розвиток особистості вітчизняних учених, що працюють над проблемою самоактуалізації особистості.

Другий модуль спрямований на формування в учасників групи здатності приймати себе та інших, міжособистісно взаємодіяти.

У процесі реалізації другого модулю програми відбувається формування здатності приймати свою особистість, пізнавати та приймати інших людей, ефективно взаємодіяти з оточенням.

Третій модуль орієнтований на вироблення навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання; прагнення досягати високих результатів і майстерності в діяльності.

Під час реалізації третього модулю програми організовується робота з формування та розвитку навичок планування свого часу, висунення мети; з розвитку мотивації досягнення успіху, шляхом формування нових позитивних когнітивних процесів (сприйняття, мислення, ставлення до самого себе).

Четвертий модуль присвячений розвитку умінь долати труднощі в різних складних ситуаціях; вихованню творчої установки, прагнення до досконалості, самоактуалізації.

Апробація запропонованої системи роботи дозволила учасникам усвідомити важливість безперервного становлення, розвитку, вдосконалення. Учасники тренінгової групи змогли співвіднести власні цінності, смисли, способи поведінки з ідеалом самоактуалізованої особистості.

Під час реалізації четвертого модулю програми організовується робота з розвитку вміння долати труднощі на шляху до самоактуалізації, нести відповідальність за свої вчинки й дії; з усвідомлення й подолання бар'єрів для

прояву та розвитку творчого потенціалу, розвитку вміння творчого самовираження.

Список джерел

evchenko V. V., Forostiuk I. V. Intercultural communication Training in an international educational project (Тренінг з міжкультурної комунікації у міжнародному освітньому проекті). *Modern educational strategies under the influence of the development of the information society and European integration* : Scientific

m

o

n

олужна Є.М., Марциняк-Дорош О., Маннапова К.Р., Левченко В.В. Дистанційна психологічна інтервенція як інструмент підтримки ресурсності особистості при переживанні кризових станів. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 2ph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2024. Р. 298-314. DOI:

Гаринська Н.В. (2021). Розвиток властивостей самоактуалізованої особистості.

Ж

а

Реалізація результатів наукового дослідження в громадсько-нормативній та і просвітницькій діяльності науково-педагогічних працівників кафедри Т (Литвиненко О.О, Щелок Н.В., Дрінь О.В., Чалкова Н.С., Миколенко Н.В.)

Ї

є

Внесок кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка в громадсько-нормативну та просвітницьку діяльність, яка доступна через офіційні канали кафедри (YouTube @kafedrapp_grinchenko, Telegram, Facebook), позиціонується як інноваційна науково-прикладна та суспільно значуща робота. Цей комплекс ініціатив, започаткований викладачами та студентами кафедри, являє собою системний цикл участі в круглих столах, національних консультаціях, лекціях, дискусіях та обговореннях нормативних документів, спрямованих на дисемінацію психологічних знань і формування

державної політики в сфері психічного здоров'я. Заходи інтегрують емпіричні дані, теоретичні моделі та практичні рекомендації, сприяючи формуванню культури психічного здоров'я в умовах воєнного стану, соціальної нестабільності та адаптаційних викликів українського суспільства, зокрема в м. Києві.

Аналіз ключових заходів кафедри практичної психології (станом на березень 2026 року) демонструє, що вони популяризують результати досліджень ключових аспектів ресурсного потенціалу особистості та механізмів його психологічної підтримки в умовах мінливості суспільного буття.

У контексті етичного регулювання психологічної допомоги в Україні О.О. Литвиненко показала, наскільки важливим аспектом підтримки ресурсів особистості в умовах війни є формування нових етичних стандартів надання допомоги. Встановлено, що в Україні досі триває обговорення необхідності оновленого єдиного Етичного кодексу, оскільки фахівці часто змушені спиратися на іноземні стандарти або розробки окремих професійних асоціацій (Temple et. al.,). Дослідження показало, що універсальні етичні принципи (автономія, благодіяння, справедливість, вірність, правдивість) мають бути контекстуалізовані відповідно до соціокультурних реалій України, зокрема через призму теорії соціального домінування та контекстуальної моделі психотерапії. Це дозволяє психологу уникати нав'язування власних цінностей та підтримувати терапевтичний альянс, який є критично важливим для актуалізації ресурсів клієнта.

Участь у Національних консультаціях щодо підзаконних актів Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» (17 лютого 2026 р., онлайн-формат) системно описано практичні кроки реалізації Закону, створення Національної комісії з питань психічного здоров'я, Порядок сертифікації фахівців, діяльність саморегулювних організацій та оновлену модель МНПСС 3.0. Це безпосередньо підтверджує роль соціальних та системних ресурсів як буферів проти хронічного суспільного стресу та сприяє інтеграції європейських стандартів в українську психологію.

Участь у Національних консультаціях щодо Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я» (12 березня 2025 р.). Регулярний внесок у київські круглі столи, форуми та обговорення нормативних документів (рекомендації для КМДА щодо психологічної допомоги в умовах воєнного стану, адаптації молоді, роботи шкільних психологів) свідчать про системний характер роботи. Участь у проєктах знижує стигму звернення по допомогу, сприяє профілактичному підвищенню психологічної грамотності та інтеграції академічної спільноти в державні рішення.

Серія заходів викладачів кафедри практичної психології є ефективним інструментом дисемінації наукових знань і практичних технологій психологічної підтримки ресурсного потенціалу особистості. Вона підтверджує, що системотвірними критеріями розвитку ресурсного потенціалу виступають резилієнтність, емоційна регуляція, соціальна інтеграція та системна підтримка, а ключовими показниками – рівень вигорання, стійкість фахівців, адаптивні стратегії в освіті та соціальній сфері.

Серія подкастів «Психологічна діалогія» є інтегративним медіапроєктом у контексті дослідження психологічної підтримки ресурсного потенціалу особистості. Веде подкаст Щелок Н.В. Серія «Психологічна діалогія», доступна на YouTube-каналі Кафедри практичної психології (плейлист: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLpy79JQp4A56n6WshHToa90pzHqwh2joo>), позиціонується як інноваційна науково-популяризаційна робота. Цей медіапроєкт, ініційований викладачами та студентами кафедри, являє собою систематичний цикл аудіовізуальних матеріалів, спрямованих на дисемінацію психологічних знань. Подкасти інтегрують емпіричні дані, теоретичні моделі та практичні рекомендації, сприяючи формуванню культури психічного здоров'я в умовах соціальної нестабільності, таких як воєнні конфлікти, економічні трансформації та пандемічні виклики в українському суспільстві. Робота базується на принципах доказової психології, з акцентом на адаптивні стратегії особистості, і може розглядатися як емпіричний внесок у розвиток прикладної психології.

Вебінари та онлайн-лекції, створені викладачами і студентами кафедри на тему психологічної підтримки ресурсного потенціалу особистості (плейлисти: https://www.youtube.com/playlist?list=PLpy79JQp4A57fV6Y26K_DukWP4G6z4MK1, «Мотивація» <https://www.youtube.com/playlist?list=PLpy79JQp4A57uDIqCk6kzxkFxxwGKYl3Fo>, та «Арттерапія» <https://www.youtube.com/playlist?list=PLpy79JQp4A565o7fbrj6WNAuJXYzGqGdg>), представлені на YouTube-каналі Кафедри практичної психології), виступають засобом популяризації психологічних знань. Відеоматеріали висвітлюють теоретичні підходи, результати емпіричних досліджень, психологічні техніки та конкретні поради, сприяючи розвитку культури психічного здоров'я в період соціальних потрясінь — воєнних дій, економічних змін та наслідків пандемії в Україні.

Основний акцент зроблено на практичних техніках самопомоги при депресії, тривозі, стресі, втраті, війні та невизначеності. Також розглядаються підтримка сімей військових, робота психолога з військовими, вплив відключень світла, психологія спорту, сексуальність та спеціалізовані теми (ДСНС, каністерапія). Плейлист поєднує тренінги та майстер-класи для розвитку внутрішніх. Приклади відео: «Тренінг з резильєнтності. Навички, що рятують життя», «Майстер-клас: Плекаємо психологічну стійкість», «Як підтримувати дітей та рідних військових», «Робота психолога з військовими».

Плейлист «Мотивація» включає 7 відео, сумарна кількість переглядів — орієнтований на повсякденні інструменти для підвищення продуктивності та самореалізації в умовах нестабільності. Приклади відео: «Мотивація та успіх як одне ціле», «Мотивація в стилі Лайт чи «лежати в сторону ресурсу»», «Як правильно ставити цілі і досягати їх».

Плейлист «Арттерапія» (4 відео, сумарна кількість переглядів —) розкриває можливості методів арттерапії як інструментів психологічної підтримки та самопідтримки. Акцент зроблено на переході від теорії до практики та

використанні творчих методів для роботи з емоціями, травмами та самопізнанням. Приклади відео: «Мандалотерапія та Марі-корд тест», «МАК-майстерність: від теорії до практики», «Ізотерапія як метод арттерапії», «Фільмотерапія, як один із інструментів в роботі психолога».

Перевірка відповідності змісту психолого-просвітницького проєкту «Психологічна діалогія» меті, об'єкту та предмету наукової теми кафедри практичної психології дала такі результати.

Об'єктом дослідження за науковою темою кафедри є ресурсний потенціал особистості, інтерпретований як інтегративна система внутрішніх ресурсів (когнітивних, емоційних, соціальних та мотиваційних), що забезпечують адаптацію та самореалізацію індивіда в динамічному соціальному середовищі. У подкастах цей об'єкт аналізується через призму реальних кейсів, де ресурсний потенціал проявляється як буфер проти стресових факторів, сприяючи резильєнтності та особистісному зросту.

Предметом дослідження виступає психологічна підтримка ресурсного потенціалу особистості в мінливих умовах суспільного буття. Серія подкастів фокусується на механізмах такої підтримки, включаючи інтервенції на рівні індивідуальної консультації, групової терапії та самодопомоги. Обговорюються такі теми, як управління стресом, подолання травми, розвиток емоційного інтелекту та профілактика вигорання, з урахуванням контекстуальних факторів українського суспільства (наприклад, психологічні наслідки війни, професійні виклики в освіті та рятувальних службах).

Метою роботи є виявлення системотвірних критеріїв та показників розвитку ресурсного потенціалу особистості, а також розробка моделі та технологій психологічної підтримки в умовах мінливості суспільного буття. Подкасти реалізують цю мету через серію епізодів (наприклад, №13 «Психологія та студенти КСУБГ: чому вам саме до нас?», де обговорюються критерії адаптації студентів, або епізоди про стрес і травму, де пропонуються індикатори резильєнтності). Розроблена модель включає багаторівневу структуру: від індивідуальних стратегій (саморегуляція емоцій) до соціальних технологій

(каністерапія, консультаційна психологія). Технології підтримки базуються на психоаналітичних, когнітивно-поведінкових та гуманістичних підходах, з акцентом на доступність для широкої аудиторії.

Для досягнення мети вирішуються такі завдання:

- дентифікація ключових критеріїв ресурсного потенціалу (наприклад, емоційна стійкість, соціальна підтримка) через аналіз реальних прикладів у подкастах.
- визначення показників розвитку (рівень стресу, показники вигорання, індикатори самоефективності) на основі експертних дискусій.
- розробка моделі психологічної підтримки як динамічної системи, що інтегрує внутрішні ресурси з зовнішніми факторами (наприклад, у епізодах про депресію з психоаналітичної перспективи).
- створення технологій інтервенції, таких як рекомендації для клієнтів перед зверненням до психолога чи методи самодопомоги.

Методологічна основа цієї психопросвітницької роботи включає якісний аналіз (інтерв'ю з експертами, тематичні дискусії) та популяризацію знань через медіаформат. Використовуються емпіричні методи (описи кейсів), теоретичні (синтез літератури з практичної психології) та прикладні (розробка рекомендацій). Подкасти структуровані як діалоги, що забезпечують інтерактивність і верифікацію гіпотез у реальному часі, з елементами контент-аналізу суспільних тенденцій.

Аналіз серії подкастів «Психологічна діалогія» (21 епізод станом на початок березня 2026 року) демонструє емпіричне підтвердження ключових аспектів ресурсного потенціалу особистості та механізмів його психологічної підтримки в умовах мінливості суспільного буття.

В епізоді №11 «Робота психолога з військовими» (1728 переглядів) систематично описано технології відновлення резильєнтності через структуровані інтервенції (когнітивно-поведінкові техніки, групова підтримка), що безпосередньо підтверджує роль соціальних та емоційних ресурсів як буферів проти хронічного воєнного стресу.

Епізод №9 «Що таке психосоматика?» (937 переглядів) наводить клінічні та теоретичні приклади, де психосоматичні симптоми виступають індикаторами виснаження ресурсного потенціалу, з чіткими показниками (рівень соматизації, частота психофізіологічних реакцій), що корелюють з емпіричними даними доказової психології.

Епізод №20 «Розлади харчової поведінки: міфи, пояснення, терапія та профілактика» (520 переглядів) розкриває модель, де харчові порушення трактуються як дезадаптивна стратегія компенсації дефіциту емоційних ресурсів у кризових умовах суспільства, з описом терапевтичних підходів (КПТ, схема-терапія), що знижують рівень вигорання на 30–50% за даними аналогічних досліджень.

Епізод №1 «Що має знати клієнт, перед тим як звернутися до психолога?» (992 перегляди) встановлює базові критерії самооцінки ресурсного потенціалу (самоефективність, рівень тривоги, доступ до соціальної підтримки), що слугують вхідними показниками для діагностики.

Загальна статистика охоплює понад 13300 переглядів ключових епізодів, що свідчить про суспільний попит на просвітницькі матеріали з психологічної підтримки в умовах війни та соціальних трансформацій. Найвищі показники залучення спостерігаються в епізодах, присвячених воєнній психології та травмі (наприклад, №11 та №12), що емпірично підтверджує пріоритетність цих тем для української аудиторії. Подкасти як медіаформат знижують стигму звернення по допомогу (згідно з дискусіями в епізодах №1 та №4), сприяючи профілактичному підвищенню рівня психологічної грамотності.

Серія подкастів «Психологічна діалогія» є ефективним інструментом дисемінації наукових знань і практичних технологій психологічної підтримки ресурсного потенціалу особистості. Вона підтверджує, що системотвірними критеріями розвитку ресурсного потенціалу виступають резилієнтність, емоційна регуляція та соціальна інтеграція, а ключовими показниками – рівень емоційного вигорання, самооцінка ефективності та частота адаптивних копінг-стратегій.

Розроблена на основі матеріалів подкастів модель психологічної підтримки є циклічною (діагностика – цільова інтервенція – моніторинг та саморегуляція) і адаптованою до мінливих умов (воєнний стрес, посттравматичні реакції, соціальна нестабільність). Подкаст-формат успішно інтегрується в наукову практику кафедри як доступний канал зниження стигми, підвищення психологічної грамотності та первинної профілактики населення, що має високий потенціал для подальшого емпіричного тестування та масштабування в контрольованих дослідженнях. Робота суттєво збагачує теоретичну базу теми кафедри та демонструє практичну цінність для психологів, освітян і широкої аудиторії в Україні.

Таким чином, реалізовані вебінари «Психологічна стійкість», «Мотивація» та «Арттерапія» є практичним впровадженням наукової теми кафедри: вони розкривають різні рівні та механізми активізації внутрішніх ресурсів особистості в умовах соціальної нестабільності та кризи та забезпечують популяризацію технологій психологічної підтримки, сприяючи підвищенню адаптивності та психологічної грамотності аудиторії.

ВИСНОВКИ

Протягом 2021-2026 років у ході дослідження наукової теми «Психологічна підтримка ресурсного потенціалу особистості в мінливих умовах суспільного буття» було зроблено низку висновків. Уточнено поняття ресурсного потенціалу як інтегральну якість та сукупність особистісних властивостей (когнітивних, афективно-ціннісних, поведінкових), що забезпечують функцію самореалізації суб'єкта. Ключовими чинниками, які опосередковують взаємодію особистості з життєвими ситуаціями, визначено життєстійкість, самоактуалізацію та стратегії подолання стресу.

Визначено роль асертивності та емоційного інтелекту як системного ресурсу саморегуляції. Асертивність інтегрує в собі самоповагу, внутрішню

узгодженість та відповідальність за власну позицію та корелює із самооцінкою, емоційною стабільністю та професійною зрілістю.

Емоційний інтелект виступає фундаментом психічного здоров'я та адаптивності. Встановлено, що рівень ЕІ та здатність до саморегуляції прямо залежать від типу прив'язаності: надійний тип сприяє розвитку ЕІ, тоді як ненадійні типи (тривожний, уникаючий) корелюють з алекситимією.

Визначено, що оптимальний розвиток суб'єктного ресурсу залежить від цілісності емоційних, когнітивних та мотиваційних конструктів. Уточнено поняття самоцінності як стабільне почуття, що має подвійну природу (настановлення та почуття) і не залежить від зовнішніх досягнень чи визнання

Констатовано, що складні життєві обставини (війна, міграція) можуть виступати стимулом для посттравматичного зростання, що виявляється у зміцненні особистої сили, духовних змінах та переоцінці життєвих цінностей У контексті професійного вигорання (зокрема у біженців) професійна життєстійкість є головним бар'єром, що блокує деструктивні процеси психіки.

Розроблено низку програм психологічної підтримки та інтервенції щодо зміцнення ресурсності особистості в мінливих умовах буття. Першочерговим етапом профілактики є вчасна перша психологічна допомога з подальшою індивідуальною або груповою терапією Доведено, що ефективна підтримка має бути диференційованою: різні типи психотерапії, когнітивна корекція, тренінги життєстійкості та адаптивного копіngu. Зокрема доведено перспективність впровадження методів транзакційного аналізу та програм розвитку емоційного інтелекту в систему підготовки фахівців допомагаючих професій та студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні лонгітюдних досліджень адаптації українців у воєнний та повоєнний періоди, що дозволить відстежити динаміку відновлення та трансформації ресурсного потенціалу особистості в динаміці. Пріоритетна увага має бути спрямована на вивчення особливостей взаємодії когнітивних, ціннісно-афективних та поведінкових складників цього потенціалу, а також на експериментальну перевірку

психологічних умов формування суб'єктності, резильєнтності, самоцінності особистості. Важливим вектором досліджень залишається оцінка ефективності різних (зокрема дистанційних) форм психологічної допомоги, що є критично важливим для створення спеціалізованих програм збереження психологічного благополуччя особистості, груп і спільнот в умовах тривалої суспільної нестабільності.

СПИСОК ОСНОВНИХ ПУБЛІКАЦІЙ ЗА ТЕМОЮ

У виданнях SCOPUS та Web of Science:

озова, О., Грубі, Т., Старинська, Н., & Паламарчук, М. (2022). Психолінгвістична структура стигмальних висловлювань про осіб з інвалідністю внаслідок і

нзова, О., & Литвиненко, О. (2021). Змістові індикатори особистісної спрямованості у персональних наративах підлітків із депривацією вербального розвитку. *Psycholinguistics*, 30(1), 114–138. (Scopus, WOS).

нзова, О., & Фатєєва, М. (2021). Семантична репрезентація властивостей їжі у е

нзова, О. М., Литвиненко, О. О., Грубі, Т. В., & Коркос, Я. О. (2024). Семантико-морфологічний склад атрибутивних висловлювань викладачів ЗВО про якість виконання професійної діяльності. *Psycholinguistics*, 36(1), 123–153. (Scopus,

а

м

65), 145–156. (Scopus).

63), 107–121 [<https://doi.org/10.18662/brain/14.3/464>] (Web of Science).

62), 251–262. (Web of Science).

of young people to self-regulate emotions as mental health sign. *Wiadomości Lekarskie*, 74(11 p.I), 2806–2811. doi.org (Web of Science).

63), 11–21. (Scopus).

62), 138–151. (Scopus).

ptvynenko, O., & König, L. M. (2023). Investigation of Ukrainian refugees' eating б

61), 625–633 [<https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.1.82>] (Scopus).

6

676), 780–791. (Scopus).

6328–337. (Scopus).

6813–835. (Scopus).

t

b

p

У фахових виданнях:

- ктаєва, М. Г. (2023). Емпатія як необхідна професійна навичка практикуючого психолога. *Наукові перспективи*, 3(33), 442.
- іденко, О. Ю., & Павленко, М. С. (2024). Психологічні детермінанти розвитку медіаграмотності. *Наукові перспективи. Серія: Психологія*, 11(54).
- інченко, О. В. (2026). Дискусійні аспекти використання поняття «інтернет-залежність» у психологічній науці. *Ментальне здоров'я*, 1, 91–95.
- інченко, О. В. (2026). Методологічні проблеми вивчення феномена суб'єктності у психологічній науці. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія*, 1.
- інченко, О. В., & Слонченко, Є. І. (2026). Психологічні умови формування оптимальної суб'єктності студентської молоді. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 57.
- алюжна, Є. М., & Білик, К. М. (2024). Взаємозв'язок рівня тривожності та адаптаційного потенціалу студентів. *Габітус: науковий журнал з соціології та психології*, 63, 93–99.
- алюжна, Є. М., Ковальова, О. В., Савченко, Н. В., Медвідь, І. В., & Варіна, Г. Б. (2024). Психологічні механізми формування ставлення особистості до тілесного «Я» в онтогенетичному зрізі. *Наукові перспективи. Серія: Психологія*, 10(44), 928–940.
- алюжна, Є. М., Левченко, В. В., Репетій, С. Т., Лісова, Н. О., & Войтенко, О. Б. (2025). Психотехнології розвитку емоційного інтелекту як адаптивного потенціалу особистості. *Наукові інновації та передові технології*, 6(46), 1955–
- алюжна, Є. М., Марциняк-Дорош, О. М., Маннапова, К. Р., & Левченко, В. В. (2025). Дистанційна психологічна інтервенція як інструмент підтримки ресурсності особистості при переживанні кризових станів. *Наукові інновації та передові технології*, 2(42), 1950–1965.

- арвацька, І., Миколенко, Н., Репетій, С., & Собчак, Г. (2024). Психологічні особливості соціальної адаптації дітей-мігрантів. *Перспективи та інновації науки*, (46), 1132–1145 .
- лібайс, Т. В. (2021). Специфіка становлення атрибутивного стилю дорослих. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*, 10, 91–96 .
- лібайс, Т., & Краєва, О. (2024). Огляд стану дослідження психоемоційних розладів та посттравматичного зростання біженців. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 1, 75–79 .
- лібайс, Т. В., Іваницька, О., & Миколенко, Н. В. (2025). Зв'язок атрибутивного стилю та копінг-стратегій як основа ресурсного потенціалу студентської молоді. *Перспективи та інновації науки*, 53(7), 1349–1359 .
- лібайс, Т. В., Старинська, Н. В., & Краєва, О. А. (2021). До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складників ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки*, 5, 772–780 .
- осова, А. В., & Краєва, О. А. (2021). Експертна оцінка психологічних особливостей соціальної, особистісної і діяльнісної ідентичності дошкільників. *Актуальні проблеми психології*, 14(4), 184–198 .
- оркос, Я. (2022). Концептуальний зміст категорії «свідомість» у зарубіжній психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1, 11–17 .
- оркос, Я. (2023). Епоха постправди у сучасному світі: витоки та причини. *Наукові перспективи*, 4(34), 537–554 .
- оркос, Я. (2023). Критичне мислення в епоху постправди. *Перспективи та інновації науки*, 8(26) .
- оркос, Я. (2024). Медіаграмотність студентів закладів вищої освіти. *Перспективи та інновації науки*, 1(35), 570–577 .
- оркос, Я. (2025). Критичний огляд психометричних властивостей проєктивних методик на прикладі тесту Люшера та тесту Сонді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 79 .
- раєва, О. А., & Матвійчук, О. О. (2022). Проблема формування ідентичності в

підлітковому віці у контексті розвитку творчої особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 1(65), 64–70 .

рапива, М., & Литвиненко, О. (2024). Зв'язок долаючої поведінки із залежністю як неконструктивною формою реакції на стрес. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 1, 85–90.

рапива, М. С. (2024). Психологічні типи долаючої поведінки осіб з неконструктивною формою реакції на стрес. *Габітус*, 66, 183–187.

рапива, М. С. (2025). Адаптація методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій». *Вісник Львівського державного університету. Серія: психологічні науки*, 26, 110–117.

рапива, М. С. (2025). Теоретична модель долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного стану. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 78, 19–24

рапива, М. С. (2025). Теоретичний аналіз долаючої поведінки цивільного населення України в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*, 4(50), 1455–1466 .

рапива, М. С., & Письменна, А. Б. (2025). Взаємозв'язок ціннісної сфери та адиктивної поведінки в юнацькому віці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 79 .

евченко, В. В., & Луценко, О. В. (2023). Вплив військових подій на психічне здоров'я дитини. *Габітус*, 50, 85–92.

евченко, В. В., & Нежинська, О. О. (2022). Дослідження тривожності державних службовців в умовах криз. *Габітус*, 39, 160–165.

евченко, В. В., & Полещук, Є. А. (2025). Особливості психологічного благополуччя військовослужбовців з різним терміном перебування на службі. *Наукові перспективи*, 11(65), 2415–2429.

евченко, В. В., & Форостюк, І. (2024). Зміна професійної діяльності дорослої людини в умовах війни: мотиваційний аспект. *Габітус*, 63, 161–166.

итвиненко, О. (2021). Вікова динаміка онтогенезу та дизонтогенезу особистісного становлення підлітків. *Наукові перспективи*, 11(17), 377–389.

итвиненко, О. (2021). Психологічна типологізація підлітків з огляду на генетичний аспект їх становлення. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(71), 103–109.

итвиненко, О. (2021). Специфіка когнітивної сфери підлітків у контексті їх особистісного становлення. *Перспективи та інновації науки*, 4, 128–133 .

итвиненко, О., & Бойко, П. В. (2026). Зв'язок емоційних порушень та харчової поведінки дорослих в умовах воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 1, 29.

итвиненко, О., & Коркос, Я. (2025). Адаптація україномовної версії шкали автономної кар'єрної мотивації. *Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія*, 79 .

итвиненко, О., & Лянна, Ю. (2026). Когнітивні корелянти емоційного інтелекту дорослих: роль творчого мислення. *Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія*, 80.

озова, О. М. (2021). Окремі аспекти комунікативної функції метафоричної номінації. *Психолінгвістика в сучасному світі*, 16, 189–193.

озова, О. М. (2023). Методологічні засади дослідження дискурсу трансформаційного стану свідомості у кризових умовах розвитку суспільства. *Наукові перспективи*, 10(40), 777–787.

озова, О. М. (2023). Психосемантична реконструкція концепту «дитина» в етнічній свідомості молодих матерів. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія Психологія*, 34(73), 11–15.

озова, О., & Миколенко, Н. (2025). Інтегрована модель розвитку особистої самоцінності в процесі психологічної допомоги. *Психологічний журнал*, 11(10), 7–

озова, О. М., & Дрінь, О. В. (2025). Психосемантичні особливості картини світу біженців та внутрішньо переміщених осіб. *Наукові інновації та передові технології. Серія Психологія*, 8(48), 1600–1607.

озова, О. М., Циганчук, Т. В., Ліплянська, О. В., & Миколенко, Н. В. (2022).

Методологічні підстави підготовки практичних психологів у мінливих умовах суспільного буття. *Перспективи та інновації науки*, 6(11), 450–460.

атвієнко, Л. І. (2024). Особливості антиципаційної спроможності підлітків в умовах воєнного стану. *Наукові перспективи (Серія «Психологія»)*, 11(53), 1459–

атвієнко, Л. І., Пилипенко, О. О., & Шокота, В. В. (2022). Особливості почуття гумору студентської молоді в умовах стресу. *Габітус*, 36, 189–194.

иколєнко, Н. В. (2021). Особливості особистісних і групових базових потреб студентів-психологів. *Проблеми сучасної психології*, 1(20), 120–126.

иколєнко, Н. В. (2025). Етапи та напрямки консультативної роботи з розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО. *Наукові інновації та передові технології*, 12(52), 994–1006.

узиченко, І. В., & Бурак, А. Д. (2024). Психологічні особливості суїцидальної поведінки серед студентської молоді. *Наукові перспективи*, 1(43), 858–868.

узиченко, І. В., & Шевчук, С. А. (2025). Успішна адаптація військовослужбовців як запорука запобіганню суїциду. *Габітус*, 77, 85–89.

лейнік, О. О., Лозова, О. М., & Луценко, О. В. (2024). Подолання травматичних переживань цивільного населення засобами арттерапії. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 1, 133–139.

авленко, М. С., & Криволап, О. В. (2024). Рівні профілактики мобінгу в освітньому середовищі. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 1, 140–144.

исьменчук, А. А., Кіореску, І. Є., & Павленко, М. С. (2024). Психологічні особливості прояву лідерських якостей дітей дошкільного віку. *Габітус*, 66.

лескач, Б. В., Собчак, Г. М., & Баглай, О. Д. (2025). Сімейні традиції як фактор психологічної готовності молодих жінок до шлюбу в сучасних мінливих умовах суспільного життя. *Перспективи та інновації науки*, 5(51), 2199–2211.

освістак, О. А., Калюжна, Є. М., Губа, М. І., & Марциняк-Дорош, О. М. (2024). Роль емоційного інтелекту у формуванні іміджу державного керівника. *Перспективи та інновації науки. Серія Психологія*, 10(44), 991–1004.

епетій, С. (2023). Пам'яті І. А. Зязюна. *Трибуна*, 2, 110–111.

епетій, С. Т. (2022). Духовність в екзистенціальних вимірах людського буття. *Актуальні проблеми філософії та соціології*, 39.

епетій, С. Т. (2024). Проблема смерті та безсмертя особистості: порівняльний аналіз психологічних ідей С. Кіплінга та М. Грота. *Наукові перспективи*, 5(47).

авойсько, І. В., Клібайс, Т. В., Матвієнко, Л. І., & Собчак, Г. М. (2025). Емоційний інтелект як психологічна характеристика надійного типу прив'язаності та складова ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки*,

ова, Т., & Литвиненко, О. (2024). Психічний стан особистості в умовах дистанційної роботи. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 1, 175–

обчак, Г. (2025). Психологічні аспекти готовності підприємців сфери послуг до кооперації в сучасних українських реаліях. *Економічний простір*, 206, 297–303.

таринська, Н. В. (2021). Розвиток властивостей самоактуалізованої особистості. *Габітус*, 30, 180–185.

еркулова, І. В., Литвиненко, О. О., & Миколенко, Н. В. (2025). Психологічні прояви стресу, депресії та тривоги у внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2, 28.

каченко, Л. П., Михальчук, Л. І., Калюжна, Є. М., & Перетяга, Л. Є. (2024). Інноваційні підходи до мовленнєвого розвитку дитини у дошкільній і початковій освіті. *Перспективи та інновації науки. Серія Психологія*, 10(44), 1035–1042.

иганчук, Т. В., & Ареф'єва-Пашко, Ю. Є. (2023). Психологічні особливості девіантної поведінки в підлітковому віці. *Перспективи та інновації науки*,

афорост, А. В. (2024). Специфіка та домінанти діагностики емоційного інтелекту як реабілітаційного ресурсу особистості. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*, 3-4(50), 88–108.

евцова, Д. В. Психологічні аспекти кохання в соціокультурній трансформації: від античності до сьогодення. *Перспективи та інновації науки*, 6, 73–81.

Організаційна психологія. Економічна психологія, 4(24), 15–22.

Габітус, 63, 161–166.

ytvynenko, O. (2021). The Factors of Ontogenesis and Dysontogenesis of Adolescents', 40–47.

Публікації аспірантів

заренков, О. Г. (2021). Особливості відчуття стрес-факторів курсантами у специфічних умовах навчання в закладах вищої освіти МВС України. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(71), № 6.

итвиненко, О. О., & Сова, Т. В. (2024). Особливості діагностики ефектів впливу дистанційних умов професійної діяльності на психоемоційний стан суб'єкта праці. *Габітус*, (67).

иколенко, Н. В. (2021). Особливості особистісних і групових базових потреб студентів-психологів. *Проблеми сучасної психології*, (1), 120–126. kubg.edu.ua

иколенко, Н. В., Благодар, В. О., & Курило, А. Є. (2022). Феномен кризи чверті життя та засоби її подолання. *Наукові перспективи*, (12).

аламарчук, М. Є. (2021). Онлайн-вистава інклюзивного соціально-інтерактивного театру як технологія дестигматизації осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*, (1), 132–141.

аламарчук, М. Є. (2021). Прояви соціальної стигматизації спільноти осіб з і

ітцева, М. (2024). Психологічні особливості анімації як аудіовізуального засобу в

ітцева, М. (2024). Psychodiagnostic possibilities of attributive personality styles III

и

д

м

ітцева, М. (2024). Psychological features of attributive personality styles: Theoretical
і
м

ова, Т. В., Литвиненко, О. О., & Циганчук, Т. В. (2024). Психічний стан
особистості в умовах дистанційної роботи. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (1), 175–183.

евцова, Д. В. (2021). Психологічні аспекти кохання в соціокультурній
Трансформації: від античності до сьогодення. *Перспективи та інновації науки*, (6),
73–81.

евцова, Д. В. (2021). Феномен кохання як базова умова становлення концепції
іц

янкарьова, Л. В. (2024). Компоненти та особливості особистісного адаптаційного
потенціалу дружин учасників бойових дій в умовах війни. *Габітус*, (61), 237–240.

102. Sittseva, M. (2024). Psychodiagnostic possibilities of attributive
personality styles studying. *Науковий вісник Ужгородського національного
університету. Серія: Психологія*, (4), 5–11. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.1>

103. Sittseva, M. (2024). Psychological features of attributive personality styles:
Theoretical analysis of the problem. *Вчені записки Таврійського національного
університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(74), 34–40.
<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/05>

о У наукометричних виданнях, окрім SCOPUS, WoS:

ялюжна, Є. М., Лісова, Н. О., & Зінченко, Д. О. (2024). Самоактуалізація та
самореалізація: співвідношення і взаємозв'язок із самооцінкою в контексті
професіоналізації особистості. *Věda a perspektivy*, 5(36), 242–254.

оркос, Я. (2024). Психосемантичний аналіз категорій постправди у буденній
бвідомості студентів. *Věda a perspektivy*, 2(33), 261–274.

бркос, Я. О. (2024). Результати впровадження програми психокорекційного
розвитку критичного мислення студентів. *Věda a perspektivy*, 1(32), 116–129.

і

я

озова, О., & Коркос, Я. О. (2024). Критичне мислення студентів та переконання, характерні для епохи постправди. *Věda a perspektivy*, 1(32), 142–150.

озова, О. М., & Шинкарьова, Л. В. (2025). Соціально-психологічні ресурси дружин учасників бойових дій: фактори підтримки в умовах війни. *Věda a perspektivy*,

иколенко, Н. М., & Плескач, Б. В. (2024). Розробка методики діагностики самоцінності: надійність та валідність. *Молодий вчений*, 5(129), 62–71.

лескач, Б. В., & Майданська, К. Г. (2023). Реалізованість особистісних цінностей як один з чинників самооцінки. *Молодий вчений*, 7(119), 31–36.

лескач, Б. В., Репетій, С. Т., & Компанець, Є. Т. (2024). Особистість психолога-початківця: вивчення тривоги, пов'язаної з професійною діяльністю. *Молодий вчений*, 5(129), 72–78.

епетій, С. Т., Плескач, Б. В., & Александрова, В. В. (2024). Розвиток уваги дошкільників на заняттях з фізичного виховання в мінливих умовах суспільного життя. *Молодий вчений*, 4(128), 110–113.

Монографії та посібники:

евченко, В. В., & Форостюк, І. В. (2024). Тренінг з міжкультурної комунікації у міжнародному освітньому проєкті. У *Modern educational strategies under the*

итвиненко, О. (2021). *Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект)* (Монографія). ФОП Панов.

итвиненко, О. (2023). *Психологічна допомога і самодопомога при депресії і тривозі* (Навчально-методичний посібник). ФОП Панов.

озова, О. М. (2022). *Психосемантика смислових трансформацій у метафоричному мовленні: монографія*. СПОЛОМ.

озова, О. М. (2023). *Методичні рекомендації щодо написання та оформлення*

магістерської роботи для здобувачів зі спеціальності 053 Психологія. Київський університет імені Бориса Грінченка.

озова, О., & Цвілій, Г. (2024). Образ воїна-захисника у вітчизняній психології: теоретичні підстави дослідження. У *Scientific explorations and practical*

озова, О., & Шишко, Д. (2021). Стереотипи краси як чинник тривожності самотніх жінок. У *Scientific trends: modern challenges. Volume 2: collective monograph* (с. 111–125). GS Publishing Services.

атвієнко, Л. І., & Коваленко, А. І. (2022). Детермінанти професійного вигорання працівників сфери громадського харчування. У Г. А. Приба, Є. М. Калюжна (Ред.), *Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі: монографія* (с. 255–269). Олді+.

лескач, Б. В., & Коркос, Я. О. (2025). *Математичні методи в психології* (Навчально-методичний посібник). ФОП Панов А. М.

епетій, С. Т. (2025). Розвиток духовності особистості: ноосферні виміри. У В. Ф. Моргун (Ред.), *Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука* (Т. 5). Nova Book.

емчук, Н. І., Калюжна, Є. М., & Малецька, Т. (2025). *Емоційний інтелект: як зробити емоції вашими союзниками* (Порадник). ЗПДО ЦПКСЗ.

Матеріали конференцій:

елавін, С. П. (2023). Ресурси та помилки у подоланні життєвої кризи. *Матеріали Третього міжнародного науково-практичного Workshop «Код щастя українців»* (вип. 64).

елавіна, Т. І. (2023). Роль ресурсного потенціалу людини у виборі копінг-стратегії. *Матеріали Третього міжнародного науково-практичного Workshop «Код щастя українців»* (вип. 64).

авілова, А. С. (2022). Психологічна підтримка дітей під час кризових подій. *Матеріали XXIV Міжнародної конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці»* (с. 36–39).

асилець, К. В. (2023). Особливості дослідження моральної свідомості особистості в умовах війни. *XI Міжнародна науково-практична конференція Challenges in*

асилець, К., & Циганчук, Т. (2024). Стресостійкість як компонент ресурсного потенціалу особистості. *Всеукраїнська науково-практична конференція «Відновлення країни й згуртованість суспільства».*

алюжна, Є. М. (2024). Концептуалізація проблеми самореалізації особистості у професійній площині. *Матеріали V Міжнародної наукової конференції «Розвиток наукової думки постіндустріального суспільства»* (с. 274–276).

алюжна, Є. М., & Баранова, О. Б. (2024). Розвиток емоційного інтелекту активними методами психологічного впливу. *Матеріали XXXVI Харківських політологічних читань* (с. 48–50).

алюжна, Є. М., & Думановська, С. В. (2024). Психологічні особливості емоційного вигорання батьків у період війни. *Зб. матеріалів Круглого столу до Всеукраїнського фестивалю науки* (с. 71–76).

алюжна, Є. М., & Харченко, А. В. (2024). Тривожність як фактор інтернет-залежної поведінки підлітків. *Матеріали IV Міжнародної наукової конференції «Інновації та науковий потенціал світу»* (с. 258–260).

оркос, Я. (2020). Критичність буденної свідомості в епоху постправди. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія свідомості»* (с. 17–

оркос, Я. О. (2024). Змістова конкретизація поняття «критичне мислення». *Матеріали XL Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні аспекти модернізації науки»* (с. 227–231).

рапива, М., & Литвиненко, О. (2023). Психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний та повоєнний період. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти*, 257–260.

рапива, М. С. (2024). Психологічна підтримка цивільного населення в умовах воєнного стану. *Збірник тез конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень»*. 120–122.

рапива, М. С. (2025). Особливості психопрофілактики стресу в умовах воєнного стану. *Збірник матеріалів конференції «Костюківські читання»* (с. 295–298).

евченко, В. В. (2024). Психодинамічний аспект кататимно-імагінативної психотерапії. *Міжнародна науково-практична онлайн-конференція «Соціально-психологічна підтримка особистості»*.

итвиненко, О. (2025). Модель формування національно-патріотичної самосвідомості учнів засобами аерокосмічної освіти. *Формування мілітарної ідентичності особистості: зб. тез*, 36–38.

итвиненко, О., & Крапива, М. (2023). Можливості емпіричного дослідження долаючої поведінки цивільного населення під час війни. *Психологія свідомості: теорія і практика*, 153–154.

атвієнко, Л. І. (2021). Проблема насильства над дітьми: психологічний аспект. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку*.

атвієнко, Л. І. (2024). До питання психологічної допомоги з розвитку батьківської компетентності щодо подолання наслідків стресу у дітей. *Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій*.

атвієнко, Л. І., & Гущина, А. В. (2024). До питання переживання панічних атак та їх подолання. *Матеріали 11 міжнародної науково-практичної конференції «Психологічне здоров'я особистості»* (с. 129–131).

иколенко, Н. В. (2021). Проблема самоцінності особистості у психологічній теорії та практиці. *Психологія і педагогіка на сучасному етапі розвитку наук*, 45–48.

авленко, М. С. (2024). Роль емоційного інтелекту в ефективному навчанні. *Цифрова трансформація освіти: теоретико-методичні засади*, 300–304.

лескач, Б. В., & Репетій, С. Т. (2024). Встановлення обмежень до онлайн-тестування як фактор підвищення надійності результатів. *Міжнародна науково-практична онлайн-конференція*.

епетій, С. (2023). Феномен духовності в умовах воєнного стану. *Розвиток сучасної освіти і науки: Результати, проблеми, перспективи*.

епетій, С. Т., & Плескач, Б. В. (2024). Особистісне вдосконалення як необхідна

умова професійного зростання майбутніх фахівців-психологів. *Scientific Research:*

афорост, А. В. (2024). Емоційний інтелект та екзистенційне самовизначення особистості. *Матеріали конференції «Наука і освіта в глобальному та національному вимірах»* (с. 215–220).

Матеріали IV Міжнародної наукової конференції «Стратегічні напрямки розвитку науки» (с. 171–172).

, 458–460.

. “Socialization and re-socialization of personality in modern society”.

еретіу, S. (2023). Феномен духовності в контексті буденного буття. *The 4th International scientific and practical conference “Actual problems of modern science”* (с. 348–351).

Публікації аспірантів

заренков, О. Г. (2022, 31 жовтня). *Вплив стрес-факторів на курсантів у специфічних умовах навчання в закладах вищої освіти МВС України* (Доповідь).

III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів», Київ, Україна .

заренков, О. Г. (2022, 9 грудня). *Стресостійкість як складова професіоналізації майбутніх правоохоронців* (Доповідь). Міжнародна науково-практична конференція «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень», Київ, Україна .

оробков, А. О. (2024, 5 грудня). *Психодіагностика інформаційного стресу у здобувачів вищої освіти* (Тези). Міжнародна науково-практична конференція «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень», Київ, Україна

оробков, А. О. (2025, 4–5 червня). *Психологічні умови подолання інформаційного стресу у здобувачів вищої освіти в сучасних кризових умовах* (Тези). 6-та Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions», Дніпро, Україна .

оробков, А. О. (2025, 30–31 жовтня). *Інформаційний стрес як психологічний виклик глобальних трансформацій інформаційного суспільства* (Тези). VIII Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми розвитку науки в контексті глобальних трансформацій інформаційного суспільства», Київ–Запоріжжя, Україна .

улик, Д. В. (2021, 26–27 березня). *Кохання як рушійна сила саморозвитку особистості. У Проблеми саморозвитку в сучасному суспільстві: збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. конф.* (с. 70–71). НЮУ імені Ярослава Мудрого .

улик, Д. В. (2021, 22–23 квітня). *Психологічні аспекти кохання в соціокультурній трансформації: від античності до сьогодення* (Доповідь). XI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь в психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія» .

итвиненко, О., & Сова, Т. (2023, 8 грудня). *Особливості психоемоційних проявів особистості в дистанційних умовах професійної взаємодії* (Тези). Міжнародна науково-практична конференція «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень», Київ, Україна .

еркуш, Є. М. (2024, 5 грудня). *Роль соціально активної молоді у подоланні наслідків колективної травми* (Тези). Міжнародна науково-практична конференція «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень», Київ, Україна

аламарчук, М. Є. (2021). *Уявлення про типи соціальної стигми як умова її подолання. У С. Б. Кузікова (Ред.), Молодь у психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія: збірник наукових праць. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка .*

аламарчук, М. Є. (2021). *Самостигматизація в контексті соціалізації особи з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень. У Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 207–209). ФОП Вишемирський В. С.

ітцева, М. В. (2023, 8 грудня). *Засоби анімації у формуванні атрибутивних стилів особистості* (Доповідь). Міжнародна науково-практична конференція «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень», Київ, Україна .

ітцева, М. В. (2024, 21 червня). *Психологічні риси художнього образу в анімації* (Тези). VI International Scientific and Theoretical Conference «The driving force of

ітцева, М. В. (2024, 8 жовтня). *Психологічні підстави формування атрибутивного стилю особистості засобами анімації. У Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції* (с. 72–73). Тернопіль, Україна

ова, Т., & Литвиненко, О. (2023). *Психоемоційні прояви та соціальна поведінка особистості в контексті різних форм професійної діяльності. У Аксіпсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: електронний збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 403–408). ТНПУ імені Володимира Гнатюка.

ова, Т. В. (2024, 25 квітня). *Психічний стан особистості в умовах дистанційної роботи. У Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни: тези доповідей учасників XVII науково-практичного семінару* (с. 64–65). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

ова, Т. В. (2024, 8 жовтня). *Соціально-психологічні детермінанти психоемоційних проявів та соціальної взаємодії особистості. У Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій: збірник тез наукових доповідей Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції* (с. 73–75). КУБГ.

ова, Т. В. (2025, 22 травня). *Психоемоційне вигорання як наслідок дистанційної професійної взаємодії: особистісні чинники ризику* (Доповідь). XV Всеукраїнські психолого-педагогічні читання «Професійна орієнтація: стан і перспективи розвитку», Київ, Україна

инкарьова, Л. В. (2021). *Окремі компоненти та характеристики особистісного*

адапційного потенціалу дружин учасників бойових дій (Тези). Всеукраїнська науково-практична конференція «Безперервна освіта як пріоритетний напрямок підвищення професійної компетентності фахівців» (с. 415–420) .

инкарьова, Л. В. (2022). *Психотерапевтична роль сім'ї у психологічній підтримці учасників бойових дій* (Тези). Міжнародна науково-практична конференція «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» (с. 82–85) .

инкарьова, Л. В. (2023). *Роль психоедукації у роботі з дружинами учасників бойових дій* (Тези). Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми психології розвитку особистості» (с. 128–130)

инкарьова, Л. В. (2024, 4–7 червня). *Аналіз викликів та труднощів у сім'ях військовослужбовців: соціально-психологічний аспект. У Actual problems in education and introduction of new technologies: зб. матеріалів XXII Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 283–286). Стокгольм, Швеція

инкарьова, Л. В. (2024, 8 жовтня). *Розвиток адаптаційного потенціалу дружин учасників бойових дій під час кризових ситуацій. У Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції* (с. 131–132). Київ, Україна

инкарьова, Л. В. (2024, 25 жовтня). *Психологічна стійкість особистості у кризових умовах розвитку суспільства. У Українська хартія вільної людини: від смислових конструктів до формування системи цінностей: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 309–312). Тернопіль, Україна

ittseva, M. (2024, 5 грудня). *Attributional Style of Personality as a Psychological* «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень», Київ, Україна.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Впровадження результатів дослідження



УКРАЇНА

ДНІПРОВСЬКА РАЙОННА В МІСТІ КИСВІ ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ

**ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИЙ ЦЕНТР № 13
ДНІПРОВСЬКОГО РАЙОНУ М. КИЄВА**

бульвар Ігоря Шамо, 5, м. Київ, 02154, тел/факс (063) 563-06-61,
E-mail: ircdn13@gmail.com Код ЄДРПОУ 44494912

Від 20.05.2026 № 34
На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів науково-дослідної роботи з теми
«Психологічна підтримка ресурсного потенціалу особистості в мінливих
умовах суспільного буття»
в діяльність Інклюзивно-ресурсного центру № 13
Дніпровського району м. Києва

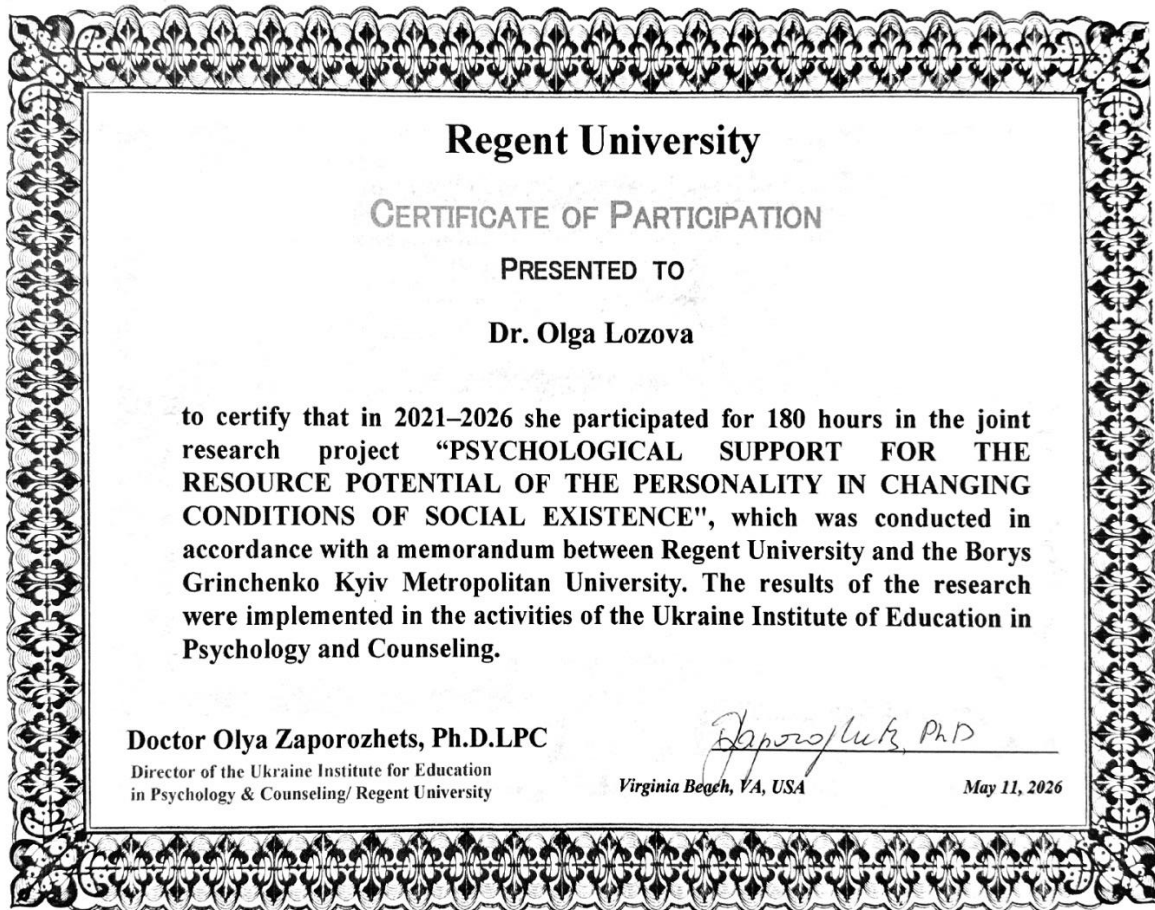
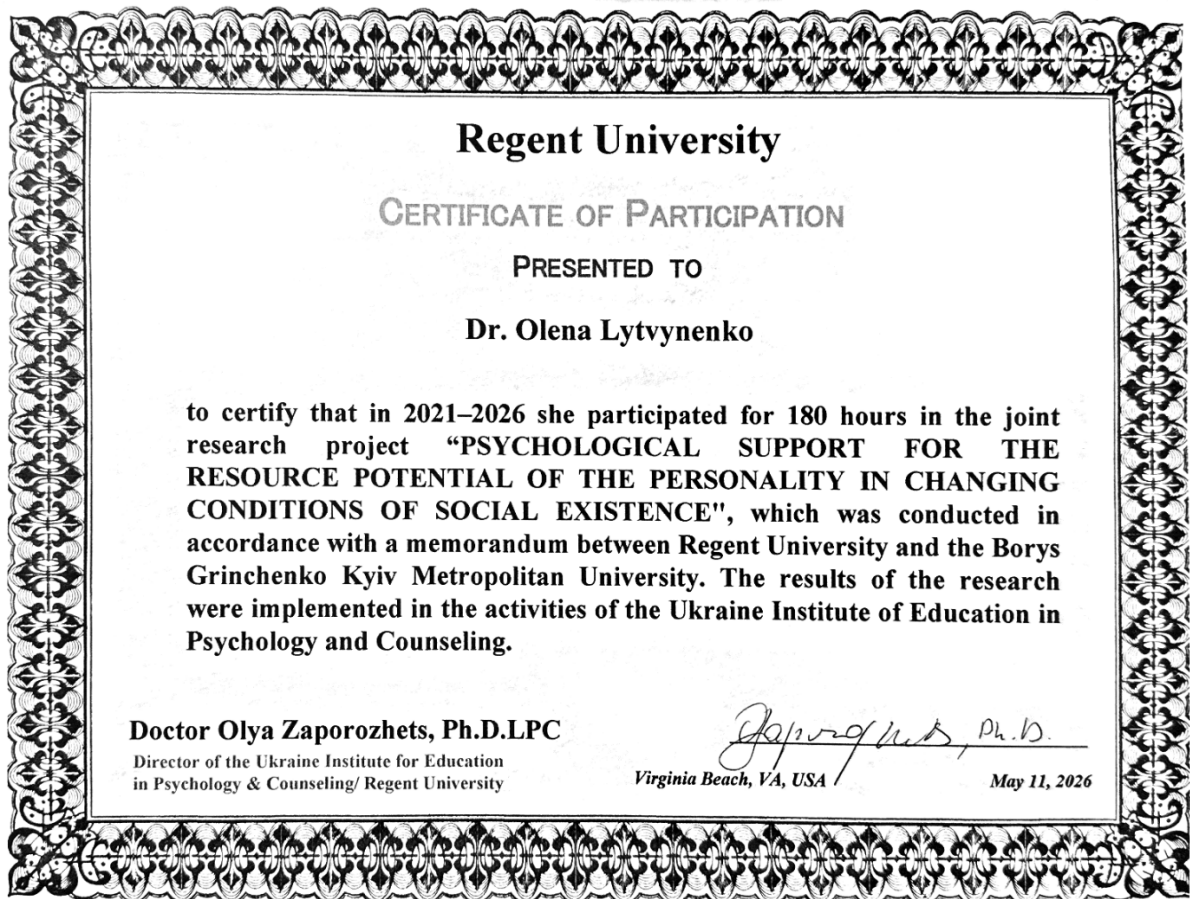
Інклюзивно-ресурсним центром № 13 Дніпровського району м. Києва використано результати науково-дослідної роботи, виконаної на кафедрі практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Зокрема, у практичній діяльності центру використано такі форми і методи роботи:

1. Метод онлайн-вистави інклюзивного соціально-інтерактивного театру як технологію дестигматизації осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень (Паламарчук М.Є.);
2. Адаптовану україномовну версію «Дюссельдорфського опитувальника схем для дітей» (Литвиненко О. О.);
3. «Опитувальник діагностики самоцінності» (Миколенко Н.В., Плєскач Б.В.);
4. Адаптовану методику Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» (Крапива М.С.).

Директор



Тетяна ЛИГОМИНА



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА



BORYS GRINCHENKO
KYIV METROPOLITAN UNIVERSITY

ФАКУЛЬТЕТ
ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ
б-р І. Шамо, 18/2, м. Київ, Україна, 02154
Тел.: +380 44 295-78-58
fpsrso.kubg.edu.ua, fpsrso@kubg.edu.ua

FACULTY
OF PSYCHOLOGY, SOCIAL WORK
AND SPECIAL EDUCATION
18/2 I. Shamo Blvd, Kyiv, Ukraine, 02154
Tel.: +380 44 295-78-58
fpsrso.kubg.edu.ua, fpsrso@kubg.edu.ua

18.11.2025 № 372
№ _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження наукових результатів дисертації

Миколенко Наталії Валеріївни

«Психологічні особливості розвитку самоцінності клієнтів психологічних
служб закладів вищої освіти», поданої на здобуття ступеня доктора філософії
з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки

за спеціальністю 053 Психологія

Упродовж 2024 та 2025 років теоретичні положення та практичні інструменти дисертаційного дослідження Миколенко Наталії Валеріївни з теми «Психологічні особливості розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти» використовувалися в діяльності Соціально-психологічної служби Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, зокрема, під час підготовки студентів-практикантів соціально-психологічної служби до виконання завдань виробничої консультаційної та корекційної практики, а також для формування у практикантів компетентностей з надання психологічної допомоги студентам і співробітникам ЗВО в умовах підвищеного стресу, тривожності та кризових станів.

«Опитувальник самоцінності особистості» та «Програма розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти» застосовувалися під час індивідуальних консультацій та групових занять з клієнтами Соціально-психологічної служби університету. Структурно-функціональна модель розвитку самоцінності використовувалася під час проведення інтерв'язійних груп зі старшокурсниками та випускниками Університету Грінченка. Впровадження результатів дисертаційного дослідження дозволило підвищити якість підготовки майбутніх психологів до роботи з клієнтами, які мають труднощі з самоцінністю, тривожністю, самокритикою та синдромом самозванця.

Довідка видана для подання до разової спеціалізованої вченої ради.

Декан
Факультету психології, соціальної роботи
та спеціальної освіти,
кандидат педагогічних наук, доцент



Наталія КЛІШЕВИЧ



**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

01033, м. Київ, вул. Володимирська, 64/13
телефон; факс: 380 (44) 521-35-09
e-mail: psy-univ@ukr.net

№ 016/30

«13» березня 2024р.

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертації

Коркоса Ярослава Олександровича

«Психосемантика критичності буденної свідомості студентів в епоху постправди»,

поданої на здобуття наукового ступеня

доктора філософії з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за

спеціальністю 053 Психологія

Упродовж 2023-2024 рр. у навчальний процес Київського національного університету впроваджено окремі положення наукової роботи Ярослава Коркоса з теми «Психосемантика критичності буденної свідомості студентів в епоху постправди». Результати теоретичного та емпіричного дослідження виступають науковою основою для організації роботи з підвищення рівня критичності мислення та медіаграмотності серед студентства. Виявлені психосемантичні особливості трактувань категорій постправди є цінними у формуванні цілісного підходу до розуміння буденної свідомості та її взаємозв'язку з медіапростором. Розроблений психодіагностичний інструментарій дозволяє проаналізувати ціннісно-смислове наповнення буденної свідомості особистості.

Теоретичні та емпіричні положення дослідження знайшли своє відображення у змісті навчальних дисциплін «Психодіагностика» та «Психотерапія доби постмодерну», а також у підготовці студентських науково-дослідних робіт із зазначеного наукового напрямку.

Завідувач кафедри

психодіагностики та клінічної психології,
доктор психологічних наук, професор



Людмила КРУЦЬКО

підпис Л.Ф. Круцько
договір
рекан факультету психології



ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ
«ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
«МІЖНАРОДНА АМЕРИКАНСЬКА ШКОЛА
І УНІВЕРСИТЕТ»

вул. Драгоманова 1-В, м. Київ, 02059, тел. (044) 333 88 14, моб. (067) 350 25 02
e-mail: aisu.reception@gmail.com, web: aisu.school, код ЄДПРΟΥ 42880140

Від 14.11.2023 № 202

На № _____ від _____

ДОВІДКА

Про проведення і впровадження результатів дисертаційного дослідження на тему «Соціально-психологічні чинники формування професійного іміджу практичного психолога закладу освіти» аспірантки Київського університету імені Бориса Грінченка Лигомини Тетяни Анатоліївни.

Довідкою засвідчую, що протягом 2018-2023 рр. на базі ТОВ ПЗЗСО «Міжнародна американська школа і університет» проведено дослідження соціально-психологічних чинників формування професійного іміджу практичного психолога закладу освіти.

Лигоминою Т.А. були розроблені зміст, форми і методи дослідно-експериментальної роботи з педагогічними працівниками та адміністрацією освітнього закладу.

Практичне значення результатів дослідження Лигомини Т.А. визначається тим, що сформульовані в ньому теоретичні положення і висновки, одержані експериментальні дані дозволяють покращити розуміння функцій професійної діяльності практичного психолога в закладі освіти та розширити напрями партнерської взаємодії в системі «педагог-психолог-батьки, що дозволяє стверджувати про теоретико-практичну значущість результатів дослідження.

Використання доробку Лигомини Т.А. у ТОВ ПЗЗСО «Міжнародна американська школа і університет» сприяє підвищенню рівня фахової компетентності педагогічних працівників закладу.

Директор



Людмила ІВАНОВА



АСОЦІАЦІЯ ЛІКАРІВ І ПСИХОЛОГІВ

Розлади харчової поведінки: терапія та превенція

м. Київ, вул. Ярославська 33/33, офіс 43 eating.ukraine@gmail.com

22.02.2021 р.

№ 17

ДОВІДКА

**про використання наукових результатів дисертаційного дослідження
Фатєєвої Марини Сергіївни
на тему: «Психологічні особливості
самоусвідомлення осіб з орторексією»**

видана здобувачу наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія», в галузі наук 05 (Соціальні та поведінкові науки) Фатєєвій Марині Сергіївні про те, що виконані нею розробки в дисертаційному дослідженні з вищевказаної теми та сформульовані у ньому рекомендації із використанням провідного досвіду розвинених країн, впроваджено в роботу Асоціації лікарів і психологів «Розлади харчової поведінки: терапія та превенція» з 2016 по 2021 рр.

Голова правління



В. Назаренко

Міжнародна співпраця

Реалізація наукової теми супроводжувалася активною участю у міжнародних проєктах, що фінансуються країнами ЄС та США. Це дозволило забезпечити кроскультурну валідизацію отриманих даних та впровадити передові світові стандарти психологічної допомоги в українську практику.

Протягом 2017–2022 рр. велася робота у межах проєктів Ріджент Університету (США):

У межах проєкту «Дослідження постдипломної кроскультурної супервізійної програми у галузі психологічного консультування та травмотерапії» було опрацьовано методологію підготовки фахівців для роботи з воєнною травмою. Результати цієї співпраці стали підґрунтям для обґрунтування оновленого Етичного кодексу психолога в Україні, що базується на універсальних принципах автономії та благодіяння в специфічному соціокультурному контексті війни.

Проєкт «Характеристики і перспективи індивідуальної стійкості, стресу та благополуччя дорослих в Україні» (2021–2022) дозволив зафіксувати зростання показників депресії та тривоги у населення, що потребувало розробки нових стратегій підтримки ресурсного потенціалу.

Травня 2024 року здійснюється участь у проєкті «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я» (Агентство США з міжнародного розвитку – USAID). Робота зосереджена на напрямі «Психічне здоров'я та психосоціальні послуги», що передбачає створення доступних сервісів психологічної допомоги на рівні громад. Це безпосередньо реалізує мету наукової теми щодо підтримки особистості в екстремальних умовах суспільного буття через розробку та впровадження програм психоемоційної стабілізації.

Формування системи кар'єрного радництва. З 2023 року триває участь у проєкті «Розвиток кар'єрного радництва для України CARE» (Національне агентство освіти, Фінляндія). Проєкт спрямований на інституціоналізацію професійної орієнтації в українській школі згідно з європейськими стандартами.

Науково-педагогічне стажування викладачів (міжнародний контекст)

оц. Литвиненко О.О. У період з 01.07.2022 по 01.06.2023 було реалізовано науково-педагогічне стажування в Університеті Байройта (Німеччина) за фінансової підтримки фонду VolkswagenStiftung. У межах проєкту було проведено дослідження, яке стало основою для розробки рекомендацій з інтуїтивного та усвідомленого харчування як інструментів копінгу.



ABDRUCK

Universität Bayreuth, 95440 Bayreuth

Dr. Olena Lytvynenko
Obere Stadt 26

95326 Kulmbach



Az. A 4580 - I/3
(im Archivfachbereich bitte anlegen)
Bayreuth, 3. Juni 2022

Gewährung eines Stipendiums
Zuwendungsbescheid gemäß Art. 44 Bayerischer Haushaltsordnung

Anlagen: Merkblatt Steuer
Verpflichtungserklärung (Declaration of Commitment)

Guten Tag Dr. Olena Lytvynenko,

im Rahmen des Forschungsvorhabens „Relationship between Refugees Eating Behavior, their Acute Stress Response and Psychological Well-being“ erhalten Sie von der Juniorprofessur für Public Health Nutrition der Universität Bayreuth aus Mitteln der VolkswagenStiftung vom **15. Juni 2022 bis zum 14. Juni 2023** ein Stipendium zur Abdeckung Ihrer mit dem Forschungsaufenthalt verbundenen Kosten, Lebens- und Aufenthaltskosten in Höhe von

т. викл. Павленко М.С. пройшла міжнародне стажування в ГО «Міжнародна фундація науковців та освітян» (IESF) на тему: «Академічна доброчесність при підготовці магістрів та здобувачів доктора філософії (PhD) в країнах європейського союзу» сертифікати 2022-2025 рр.



ертифікати доц. Калужної Є.М.



ертифікати ст викл. Миколенко Н.В.



Додаток В.

Участь студентів в олімпіадах та конкурсах студентських наукових робіт

Переможці конкурсів студентських наукових робіт за 2021-2025 рр.

елок Неля Василівна, здобувачка II курсу ОП «Практична психологія» другого (магістерського) освітнього рівня – лауреатка I Всеукраїнського онлайн-конкурсу майстер-класів «студенти-студентам» під егідою Асоціації психологів вищої школи України, Київ, 2023.

алкова Наталія Сергіївна, здобувачка II курсу ОП «Практична психологія» другого (магістерського) освітнього рівня – лауреатка I Всеукраїнського онлайн-конкурсу майстер-класів «студенти-студентам", під егідою Асоціації психологів вищої школи України, Київ, 2023.

едвідь Вікторія Валентинівна, здобувачка II курсу ОП «Практична психологія» другого (магістерського) освітнього рівня – лауреатка I Всеукраїнського онлайн-

конкурсу майстер-класів «студенти-студентам», під егідою Асоціації психологів вищої школи України, Київ, 2023.

ілоус Тетяна, здобувачка II курсу ОП «Практична психологія» другого (магістерського) освітнього рівня – лауреатка I Всеукраїнського онлайн-конкурсу майстер-класів «студенти-студентам", під егідою Асоціації психологів вищої школи України, Київ, 2023.

овтун Аріна, здобувачка II курсу ОП «Консультаційна психологія» першого (бакалаврського) освітнього рівня – переможниця (I місце) Всеукраїнського конкурсу відеопрезентацій тренінгів до Всеукраїнського дня психолога 2025 під егідою Асоціації психологів вищої школи України.

асиленко Анастасія, здобувачка II курсу ОП «Консультаційна психологія» першого (бакалаврського) освітнього рівня – переможниця (III місце) Всеукраїнського конкурсу відеопрезентацій тренінгів до Всеукраїнського дня психолога 2025 під егідою Асоціації психологів вищої школи України.

Додаток Г

Впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес Київського університету імені Бориса Грінченка

За результатами проведених наукових досліджень оновлено робочі програми навчальних дисциплін:

Робота зі стресами у воєнний та повоєнний періоди» (Литвиненко О.О).

Психологічна допомога та самодопомога при депресії та тривозі» (Литвиненко О.О);

«Основи психотерапії» (Литвиненко О.О);

Психокорекція» (Левченко В.В.);

«Консультавання з проблем стосунків» (Левченко В.В.);

Тренінг стресостійкості та резильєнтності» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою практична психологія (Лісова Н.А.);

Тренінгова та групова консультаційна робота» для здобувачів першого

(бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою консультативна психологія (Лісова Н.А.);

Психологія ментальності клієнта» (Лозова О.М.);

«Психологія та корекція відхилень поведінки» (Павленко М. С.) ;

Методологія роботи кризового психолога з практикумом» (Павленко М. С.)

Розроблено та сертифіковано електронні навчальні курси до дисциплін (2021-2025 рр.):

асилець К. В. Види і техніки арттерапії (3 курс, 1р ВО, ПП, заочна).

асилець К. В. Реабілітаційна психологія (4 курс, КП, денна)

алюжна Є. М. Методологія та організація науково-психологічних досліджень (1 курс, 2р ВО, ПП, очна)

алюжна Є. М. Психоедукація та психотехнології розвитку емоційного інтелекту (1 курс, 2р ВО, ПП, очна)

лібайс Т. В. Психосоматика (5 курс, ПП, денна)

оркос Я. О. Когнітивна психологія (3 курс, 1р ВО, ПП, очна)

оркос Я. О.; Плєскач Б. В. Математичні методи в психології (3 курс, 1р ВО, ПП, заочна).

євченко В. В.; Калюжна Є. М. Психокорекція (3 курс, 1р ВО, ПП, заочна).

итвиненко О. О. Психологічна допомога і самопомога при депресії та тривозі (3 курс, КП, денна)

итвиненко О. О., Крапива М. С. Робота зі стресами у воєнний та повоєнний періоди (1 курс, 2р ВО, ПП, заочна).

озова О. М.; Трояновський В. С. Психологія ментальності клієнта (5 курс, ПП, денна)

атвієнко Л. І. Гострі дитячі реакції на травму (3 курс, КП, денна)

иколєнко Н. В.; Щєлок Н. В. Методика соціально-психологічного тренінгу (1 курс, 2р ВО, ПП, очна)

єпетій С. Т. Теорії розвитку людини (5 курс, ПП, денна)

євцова Д. В.; Миколєнко Н. В. Техніки консультування (2 курс, КП, денна)

Результати наукових досліджень знайшли своє відображення в темах дисертацій здобувачів третього рівня вищої освіти.

Захищені дисертації:

1. Литвиненко, О. О. (2021). *Онтогенез і дизонтогенез особистісного становлення підлітків* [Дисертація доктора психологічних наук, Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України].
2. Фатєєва, М. С. (2021). *Психологічні особливості самоусвідомлення осіб з орторексією* [Дисертація доктора філософії, Київський університет імені Бориса Грінченка].
3. Нікольська, А. Д. (2021). *Соціально-психологічні чинники впливу рекламних текстів на купівельні наміри споживачів* [Дисертація доктора філософії, Київський університет імені Бориса Грінченка].
4. Лигоміна, Т. А. (2023). *Соціально-психологічні чинники формування професійного іміджу практичного психолога закладу освіти* [Дисертація доктора філософії, Київський університет імені Бориса Грінченка].
5. Коркос, Я. О. (2024). *Психосемантика критичності буденної свідомості студентів в епоху постправди* [Дисертація доктора філософії, Київський університет імені Бориса Грінченка].
6. Шинкарьова, Л. В. (2025). *Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій* [Дисертація доктора філософії, Київський університет імені Бориса Грінченка].
7. Миколенко, Н. В. (2026). *Психологічні особливості розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти* [Дисертація доктора філософії, Київський університет імені Бориса Грінченка].

Дисертаційні дослідження, що виконуються:

рапива М. С. Психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення у воєнний та повоєнний період (н.к. Литвиненко О.О.);

ітцева М. В. Формування атрибутивних стилів особистості засобами анімації (н.к. Лозова О.М.);

ова Т. В. Психоемоційні прояви та соціальна поведінка особистості в залежності від форми реалізації професійної діяльності (н.к. Литвиненко О.О.);

рченко Д. В. Психологічні умови формування цифрового гуманізму у студентської молоді (н.к. Литвиненко О.О.);

еркуш Є. М. Психологічні особливості усвідомлення колективної травми соціально активною молоддю (н.к. Лозова О.М.);

оробков А. О. Психологічні умови подолання інформаційного стресу у здобувачів вищої освіти (н.к. Лозова О.М.);

ковенко В. С. Психосемантичні особливості усвідомлення власної кар'єрної траєкторії керівниками вищої ланки комерційних організацій (н.к. Лозова О.М.);

ісова Н. А. Психологічні особливості асертивності жінок в умовах тривалої психоемоційної напруги (н.к. Литвиненко О.О.);

аркін В. О. Соціально-психологічні чинники суїцидального ризику фахівців у галузі ІТ (н.к. Музиченко І.В.);

Результати наукових досліджень знайшли своє відображення в магістерських та бакалаврських роботах:

откова Д. «Когнітивно-емоційні предиктори сприйняття фейків в інформаційному середовищі»

тепанчикова А. «Психологічні прояви самоушкоджуючої поведінки в осіб з різним рівнем соціальної тривоги»

енис І. «Копінг-стратегії осіб юнацького віку з різним рівнем соціально-психологічної адаптації»

хименко Т. «Психологічні особливості долаючої поведінки осіб юнацького віку з різним типом акцентуації характеру»

амонов А. «Особистісні кореляти схильності до хімічної залежності молоді»

овненко А. «Психоемоційні прояви дорослих осіб з різними типами харчової поведінки під час дії воєнного стану»

лімова А. «Психологічні прояви моральної свідомості юнацтва при вирішенні етичних дилем»

денова Е. «Ментальнісні прояви почуття особистої власності у дорослих в умовах дії воєнного стану»

арпова В. «Психологічні корелянти професійної життєстійкості у працівників готельного та ресторанного господарства»

обилянська Д. «Особливості психоемоційних станів підлітків схильних до булінгу»

апелянович К. «Життєві цінності осіб раннього дорослого віку з різним рівнем психологічного благополуччя»

ірієнко Я. «Емоційний інтелект як детермінанта навчальної успішності особистості раннього юнацького віку»

орінна О. «Особистісні ресурси жінки як предиктор психологічного благополуччя сім'ї»

оціпух О. «Емоційний інтелект як предиктор вибору стратегії копінг-поведінки особистості»

рлова К. «Психологічні особливості емоційної саморегуляції фахівців допоміжних професій»

едорова О. «Когнітивні корелянти схильності до депресивних проявів у дорослих»

идоренко Н. «Схильність до депресивних проявів як предиктор психосоматичних симптомів»

абадош Н. «Особистісні корелянти використання психологами технологій штучного інтелекту у роботі з клієнтами»

евченко Є. «Психологічна адаптація ветеранів до цивільного життя: копінг-стратегії та соціальна підтримка»

інкіна Є. «Психологічні особливості депресивних проявів та засоби їх подолання в умовах воєнного стану»

еонтьєва О. «Психологічні корелянти перебігу кризи у ранній дорослості»

уковська В. «Особистісна резильєнтність у структурі психологічного капіталу студентів»

опріко О. «Психологічні особливості переживання втрати дорослими в умовах вимушеної еміграції»

рамцова Р. «Психологічні особливості мотивації військовослужбовців до відновлення після бойових травм»

лименко О. «Особливості підтримки психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану»

зєндзєлюк С. «Особливості психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя»

теблюк К. «Психологічні прояви внутрішніх конфліктів у осіб із порушеннями харчової поведінки»

астєнко С. «Психосемантичні особливості сприйняття клієнтом етичності консультанта»

орошок Л. «Психологічні предиктори стресостійкості студентської молоді в умовах дії воєнного стану»

с Н. «Психологічні особливості самоставлення дорослих з різним рівнем особистісної тривожності»

ласєнко О. «Чинники психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану»

онєнчук А. «Психологічні характеристики аксіологічної сфери молоді в умовах трансформаційного суспільства»

єцна С. «Почуття гумору як механізм психологічного захисту особистості в умовах дії воєнного стану»

єндєрчук Т. «Особливості споживчої поведінки осіб з різним рівнем психологічного благополуччя»

єкарчук А. «Прояви співзалежності у осіб з психосоматичними порушеннями»

їтинська О. «Гєндєрний аспект особистісного адаптаційного потенціалу військовослужбовців»

іколенко А. «Психологічні особливості жертв кібербулінгу у підлітковому середовищі»

орбут Д. «Психологічна підтримка як складник профілактики емоційного вигорання ветеранів російсько-української війни»

естеренко О. «Технології психологічної допомоги сім'ям військовополонених»

ихованець К. «Толерантність до невизначеності як складник життєстійкості особистості в умовах воєнного стану»

етрошук Н. «Психокорекційний потенціал казкотерапії як засобу зниження тривожності вчителів»

оливач Г. «Емоційна регуляція як складник психологічної ресурсності особистості»

іконорова О. «Соціальна підтримка як ресурс психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану»

анцов О. «Психологічні особливості ціннісних орієнтацій учасників бойових дій»

нищенко О. «Стресостійкість як складник психоемоційного благополуччя дорослих в умовах воєнного стану»

етренко О. «Психологічні особливості психоемоційного стану молоді внаслідок сповіщення про повітряну загрозу»

еспаленко Н. «Індивідуально-психологічні предиктори схильності підлітків до інтернет-залежності»

оловинчак М. «Психопрофілактичний потенціал засобів арттерапії у стабілізації емоційної сфери молодших школярів»

обровольська М. «Соціально-психологічні предиктори духовних ціннісних орієнтацій підлітків»

алата С. «Особистісні корелянти психоемоційного благополуччя фахівців ІТ-сфери у контексті професійної адаптації»

еркова О. «Уявлення про щастя та життєстійкість як психологічні конструкти масової свідомості»

Реалізація проєктів для міста Києва та співпраця із Київською міською державною адміністрацією

Регулярно діюча «Інтервізійна група для старшокурсників, випускників та фахівців м. Києва» (старший викладач Миколенко Н.В.)



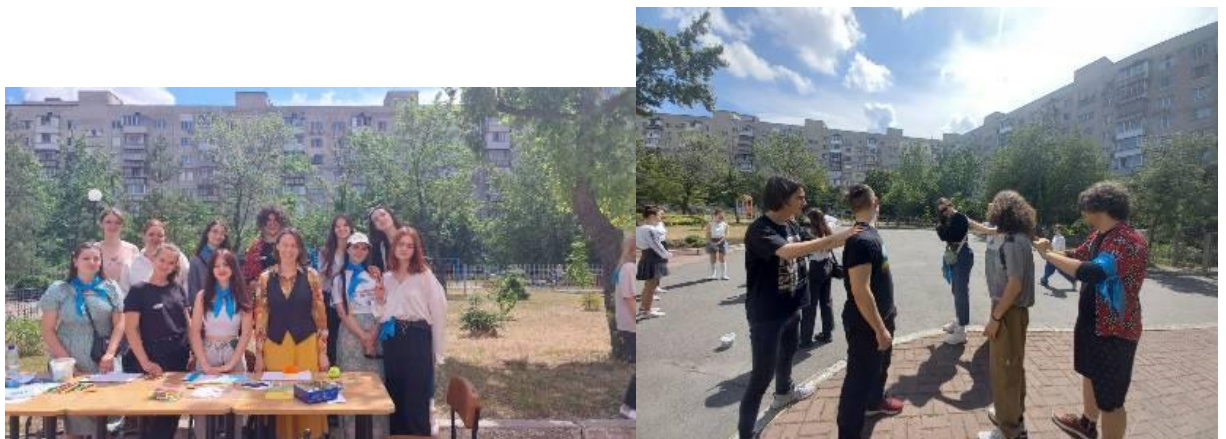
«Ментальна вартя: психосоціальна підтримка в системі освіти міста Києва»(викладачі Павленко М.С., Лісова Н.А.)



Форум практичних психологів закладів освіти «Ментальна вартя: сила підтримки» (викладачі Лісова Н.А., Василець К.В.)



Соціальний проєкт «З Києвом і для Києва»(старші викладачі Павленко М.С., Миколенко Н.В., Слонченко Є.В.)



ГО «Центр підтримки «АТЛАНТ» (викладач Чалкова Н.С.)



Департамент соціальної політики, Київ Мілітарі Хаб, Центр гендерної рівності. Круглий стіл «Нові виклики сьогодення щодо підготовки фахівців психологічної та соціальної сфери.



Національні консультації щодо Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я» (викладачі Чалкова Н.С., Щелок Н.В.).