



**ОСОБИСТІТЬ У ПЕРІОД
СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ:
ПСИХОЛОГІЯ - МЕДІА - ОСВІТА**

Матеріали
І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(19 березня 2026 року)



м. Івано-Франківськ
2026 рік

Заклад вищої освіти
«Університет Короля Данила»
Кафедра психології
Кафедра журналістики, реклами та зв'язків з громадськістю
Криворізький державний педагогічний університет
Кафедра загальної та вікової психології
Національний університет «Запорізька політехніка»
Кафедра психології
Приватний вищий навчальний заклад
«Київський медичний університет»
Кафедра психології

ОСОБИСТІТЬ У ПЕРІОД СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ: ПСИХОЛОГІЯ – МЕДІА – ОСВІТА

*Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції
(м. Івано-Франківськ, 19 березня 2026 року)*

Івано-Франківськ

2026

DOI 10.33098/2026.01.26.03

УДК 159.9:070:37.011]159.923(0.064)

О 72

*Рекомендовано до розміщення в електронних сервісах
ЗВО «Університет Короля Данила»
(протокол № 8 від 26 березня 2026 р.)*

О 72 **Особистість у період суспільних трансформацій: психологія – медіа – освіта:** матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 19 березн. 2026 року). Івано-Франківськ: ЗВО «Університет Короля Данила», 2026. 116 с.

ISBN 978-617-8850-13-5

Видання вміщує тези доповідей учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистість у період суспільних трансформацій: психологія – медіа – освіта», яка відбулася 19 березня 2026 року у закладі вищої освіти «Університет Короля Данила». Розраховане на наукових та науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти і наукових установ, здобувачів вищої освіти, а також на широкий читацький загал.

Організаційний комітет не завжди поділяє думку учасників конференції. Відповідальність за достовірність фактів, статистичних даних, точність викладеного матеріалу покладається на авторів.

УДК 159.9:070:37.011]159.923(0.064)

© ЗВО «Університет Короля Данила», 2026
© Автори, 2026

Зміст

Асмолова Тетяна, Доній Вікторія

СОЦІАЛЬНЕ КОНСТРУЮВАННЯ ГЕНДЕРУ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 7

Астаф'єва Дар'я, Бурлакова Ірина

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ..... 9

Височина Валерія, Пилипенко Катерина

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИСОКОТРИВОЖНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 12

Гайнуліна Ольга, Бурлакова Ірина

ВІЙНА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА СИСТЕМНОГО ПСИХОСОМАТИЧНОГО НАПРУЖЕННЯ У ДОРΟΣЛИХ..... 15

Гапатин Соломія, Дружкова Ірина

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ІСТОРІОГРАФІЯ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ 19

Даценко Оксана

ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 22

Дейнега Максим, Антощенкова Віталіна

СОЦІАЛЬНО-ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА ІНДИВІДА В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ..... 26

Денисюк Святослав, Луцька Мар'яна,

ГЕНЕТИЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ПЕРЕДАЧІ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ 29

Долматова Кіра

МОДЕЛЬ BASIC-RH ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТСТВОМ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 33

Клевець Карина, Держипільська Галина

МЕДІАПРОСТІР ЯК ЧИННИК СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ 36

<i>Коваленко Алла</i>	
ПРОФЕСІЙНА СМІХОВА КОМУНІКАЦІЯ ЯК КОПІНГ-РЕСУРС ТА СКЛАДОВА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНСЬКОГО ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ (НА ПРИКЛАДІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА МЕДІА)	38
<i>Коваль Владислав, Бурлакова Ірина</i>	
ТРАНСФОРМАЦІЯ КОГНІТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ СИСТЕМНОЇ КРИЗИ	42
<i>Копилов Денис</i>	
ЖИТТЄТВОРЕННЯ ЯК КЛЮЧОВА ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У СУСПІЛЬСТВІ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	45
<i>Копилова Єва</i>	
ПСЕВДОВИБІР ЯК СТРАТЕГІЯ ВИЖИВАННЯ ТА РЕФЛЕКСІЯ ЯК ШЛЯХ ВІДНОВЛЕННЯ СУБ'ЄКТНОСТІ	48
<i>Кушнірюк Володимир</i>	
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ СТІЙКОСТІ ПУБЛІЧНИХ УПРАВЛІНЦІВ ЯК ЧИННИКА БЕЗПЕКИ ДЕРЖАВИ В КОНТЕКСТІ ВІДБУДОВИ ТА ЗАХИСТУ УКРАЇНИ.....	51
<i>Кущенко Ірина</i>	
РОЛЬ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ПРАКТИК У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	54
<i>Листопад Олексій, Листопад Наталя</i>	
ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА В СИСТЕМІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ТА ЦИФРОВОЇ КУЛЬТУРИ.....	57
<i>Мардарова Ірина, Гуданич Наталія</i>	
МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ПЕДАГОГІВ ЯК ЧИННИК ПРОТИДІЇ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ	61
<i>Марунчак Надія, Пальчак Ірина</i>	
АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА.....	64

<i>Марущак Іванна, Держипільська Галина</i>	
ЛЮДИНОЦЕНТРИЧНА ЖУРНАЛІСТИКА У ВИСВІТЛЕННІ ВІЙНИ НА ПРИКЛАДІ МАТЕРІАЛІВ УКРАЇНСЬКИХ МЕДІА	67
<i>Овчаренко Поліна, Доній Вікторія</i>	
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	70
<i>Оксютович Марина</i>	
ТВОРЧА АДАПТАЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ КРИЗ ТА ВОЄННИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	72
<i>Олійник Оксана</i>	
СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СУСПІЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ	75
<i>Орлова Ксенія, Доній Вікторія</i>	
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН НА ГЕНДЕРНІ УЯВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ...	79
<i>Перепада Ксенія, Доній Вікторія</i>	
ГЕНДЕРНІ ОБРАЗИ В СОЦМЕРЕЖАХ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ	82
<i>Подкупко Тетяна</i>	
ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ЦІННОСТЕЙ У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЧЕРЕЗ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ТРАДИЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ.....	85
<i>Соколюк Євген, Гапочка Яна</i>	
ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ МОТИВАЦІЇ УЧІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	88
<i>Хижняк Олена, Пилипенко Катерина</i>	
КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	92
<i>Хомко Дарія, Доній Вікторія</i>	
ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЗАСОБАМИ СОЦМЕРЕЖ ...	95

<i>Цебер Ярина, Пальчак Ірина</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ СТУДЕНТСЬКОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ: РОЛЬ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК У ПОДОЛАННІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ	98
<i>Цильке Ірина, Держипільська Галина</i>	
ЕМОЦІЙНИЙ ТА ЕТИЧНИЙ ВИМІР ОСОБИСТОЇ ЖУРНАЛІСТИКИ	101
<i>Ципердюк Іван</i>	
ЦІНА «ПЕРЕВІРКИ»: ДОКУМЕНТУВАННЯ ДОЛЬ УКРАЇНЦІВ У ПРОЄКТІ РАДІО СВОБОДА	104
<i>Predchuk Olga, Shevchenko Volodymyr</i>	
THE ROLE OF MEDIA IN SHAPING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, RESILIENCE, AND PERSONAL MEANING.....	108
<i>Rybka Nataliia</i>	
‘FEMININITY’ AS A RESOURCE FOR BUILDING PEACEMAKING STRATEGIES.....	110

УДК [37.017.7:316.346]"364"

Асмолова Тетяна,
здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
Миколаївський національний аграрний університет
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0589-1020>

Науковий керівник:
Доній Вікторія,
доцент кафедри українознавства та суспільних наук,
кандидат філологічних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4883-2423>

СОЦІАЛЬНЕ КОНСТРУЮВАННЯ ГЕНДЕРУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Соціальне конструювання гендеру слід розуміти як тривалий і багатомірний процес формування уявлень про соціально прийнятні ролі, моделі поведінки та способи самовираження жінок і чоловіків. Гендер у цьому контексті постає не як біологічно зумовлена характеристика, а як результат суспільної взаємодії, що відбувається під впливом родини, освіти, релігії, медіа, державної політики та культурних традицій. Через механізми соціалізації індивід поступово засвоює очікування щодо поведінки, професійного вибору, емоційної експресії та соціальної активності, які історично склалися в конкретному суспільстві. Гендерні ролі не є статичними чи універсальними, а відображають соціальний контекст і можуть змінюватися під впливом суспільних трансформацій.

В умовах війни процес соціального конструювання гендеру набуває певної специфіки, оскільки збройний конфлікт руйнує звичні соціальні структури та змінює розподіл функцій у суспільстві. Війна створює ситуацію екстремального напруження, в якій традиційні моделі поведінки зазнають перегляду. Відбувається переоцінка ролей, пов'язана з мобілізацією людських ресурсів, необхідністю швидкої адаптації та забезпечення життєдіяльності держави. Гендерні уявлення стають більш гнучкими, адже суспільство змушене реагувати на нові виклики, що часто виходять за межі усталених стереотипів [5, с.116].

Зокрема, воєнні обставини залучають активніше до участі жіноку сфери, які раніше вважалися переважно чоловічими, включаючи військову службу, стратегічне управління, логістику та технічні спеціальності. Водночас чоловіки нерідко беруть на себе більшу відповідальність у сімейній сфе-

рі, особливо в умовах переміщення, втрати роботи чи зміни місця проживання. Трансформація практик повсякденного життя поступово впливає на суспільне сприйняття гендерних ролей, демонструючи, що ефективність діяльності не визначається статтю, а залежить від компетентності, професійних навичок і особистих якостей [4].

Разом із тим війна може не лише розширювати можливості для гендерної рівності, а й відтворювати або навіть посилювати традиційні стереотипи. У кризових умовах суспільство часто апелює до образів захисника та берегині, що символічно закріплюють поділ ролей за статевою ознакою. Подібні наративи можуть обмежувати індивідуальний вибір і формувати очікування щодо правильної поведінки чоловіків і жінок. У результаті соціальне конструювання гендеру набуває суперечливого характеру, поєднуючи інноваційні зміни з консервативними тенденціями.

Особливо гострою проблемою в умовах війни стає гендерно зумовлене насильство та дискримінація. Порушення безпеки, економічна нестабільність і руйнування соціальних зв'язків створюють додаткові ризики для жінок і дітей, зокрема щодо сексуального насильства, торгівлі людьми чи обмеженого доступу до медичних і соціальних послуг. Гендерні нерівності мають структурний характер і можуть загострюватися в кризових ситуаціях. Соціальне конструювання гендеру в цьому випадку відображає глибинні дисбаланси влади та ресурсів у суспільстві [1].

З позицій соціально-психологічного аналізу гендер постає як система очікувань і символічних значень, що формуються в процесі взаємодії індивідів. Війна як потужний соціальний фактор змінює контекст цієї взаємодії, створюючи нові умови для формування ідентичності. Люди змушені адаптуватися до невизначеності, що сприяє перегляду власних уявлень про мужність, жіночність, відповідальність і силу. У результаті гендерні моделі можуть еволюціонувати, відображаючи нові соціальні реалії та потреби [3, с. 100].

Важливо враховувати, що процес соціального конструювання гендеру є взаємним і діалогічним. З одного боку, держава, медіа та громадські інституції транслиують певні нормативні зразки поведінки, а з іншого самі громадяни активно інтерпретують і переосмислюють ці зразки. У період війни індивідуальний досвід часто стає джерелом нових моделей поведінки, які згодом можуть бути інституціоналізовані.

Суттєву роль у цьому процесі відіграє громадянська активність і волонтерський рух, які об'єднують людей незалежно від статі задля досягнення спільної мети. Спільна діяльність у сфері гуманітарної допомоги, оборони, підтримки постраждалих сприяє руйнуванню жорстких меж між чоловічими та жіночими обов'язками. У такому середовищі поступово формуються більш партнерські моделі взаємодії, засновані на взаємній повазі

та співпраці, що позитивно впливає на перспективи гендерної рівності в післявоєнний період [2, с. 385].

Отже, соціальне конструювання гендеру в умовах війни є складним і багаторівневим процесом, що поєднує трансформаційні зміни та ризики відтворення нерівності. Воєнний контекст водночас руйнує усталені стереотипи і породжує нові соціальні наративи, які впливають на формування гендерної ідентичності. Аналіз цих процесів дозволяє глибше зрозуміти, як суспільство адаптується до кризових викликів, та окреслити перспективи побудови більш справедливих і рівноправних гендерних відносин у майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Дробович І. Лідерство українських жінок: на війні та після перемоги України. *Українська правда*. 2022. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/04/21/248335/>
2. Лук'янова Г. Ю. Гендерна проблематика в умовах дії правового режиму воєнного стану: аналіз ідеологічної складової державної політики та державного управління. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2023. № 4. С. 384–387.
3. Ніколайчук Г. Трансформація жіночих ролей в умовах війни. *Психологія: реальність і перспективи*. 2025. № 24. С. 99–105.
4. Самойленко Н. І., Сембрат А. Л. Гендерна соціалізація учнів початкової школи як фактор формування гендерних уявлень. URL: <file:///C:/Users/7/Downloads/3207.pdf>
5. Харченко О. Психологічний вплив війни на жінок в Україні. Київ : Видавництво «Психологія», 2023. С. 98–143.

УДК 35.08:159.923.2

*Астаф'єва Дар'я,
студентка IV курсу спеціальності 053 Психологія,
Державний університет «Житомирська політехніка»*

Науковий керівник:

*Бурлакова Ірина,
професор кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор,
НУ «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6043-4359>

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

В умовах воєнного стану діяльність державних службовців відбувається в ситуації підвищеного психологічного навантаження, невизначеності та

постійної відповідальності за прийняття управлінських рішень. Робота у режимі повітряних тривог, інформаційного перенасичення, кризових управлінських ситуацій, необхідності швидкого реагування та підвищеного соціального напруження створює значні стресові впливи, які можуть знижувати ефективність професійної діяльності, погіршувати емоційний стан і ускладнювати психологічну адаптацію фахівців публічного сектору.

У таких умовах розвиток стресостійкості державних службовців набуває стратегічного значення як для забезпечення стабільності державного управління, так і для збереження психічного здоров'я персоналу.

У сучасній психологічній науці стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігати емоційну рівновагу та приймати адекватні рішення. Відповідно до транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана, рівень стресу визначається не лише об'єктивними умовами, а й суб'єктивною когнітивною оцінкою ситуації та доступними ресурсами подолання [1]. У цьому контексті стресостійкість виступає не просто особистісною рисою, а психологічним ресурсом професійної діяльності, який може розвиватися, тренуватися та підтримуватися засобами психологічної підготовки.

Вітчизняні дослідження останніх років засвідчують значне зростання психологічного навантаження на працівників публічного сектору в умовах війни. За результатами опитувань, 72 % державних службовців повідомляють про підвищену емоційну напругу, 64 % – про труднощі з концентрацією уваги, 48 % – про відчуття професійного виснаження, а 37 % – про зниження мотивації та відчуття «емоційного вигорання». Подібні тенденції підтверджуються сучасними дослідженнями психологічної адаптації держслужбовців в умовах війни [2, с. 15–30]. Це підкреслює необхідність розробки системних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, управління стресом та відновлення внутрішніх ресурсів.

Стресостійкість державних службовців у воєнний період має багатовимірну структуру, що включає емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, здатність до саморегуляції, навички адаптивного мислення, толерантність до невизначеності та рівень професійної суб'єктності. Особливу увагу привертають такі чинники:

- індивідуальні копінг-стратегії;
- рівень самоефективності;
- здатність до швидкого відновлення після пікових навантажень;
- наявність соціальної підтримки;

– організаційні умови роботи (чіткість комунікації, стиль керівництва, доступ до інформації).

Підготовчий етап дослідження включає підбір психодіагностичних методик, зокрема шкал оцінки стресостійкості, рівня емоційного виснаження, толерантності до невизначеності та індивідуальних стратегій подолання. Додатково розроблено авторську анкету для оцінки специфічних стрес-факторів діяльності державних службовців у воєнний період: робота під час повітряних тривог, необхідність прийняття рішень у ситуації ризику, інформаційне перевантаження, відповідальність за критичні процеси державного управління [3].

У межах дослідження планується розробка та апробація програми розвитку стресостійкості, що включатиме тренінгові модулі з емоційної саморегуляції, технік швидкого відновлення, навичок когнітивної переоцінки, управління увагою та формування адаптивних копінг-стратегій [4]. Особлива увага приділяється впровадженню коротких інтервенцій, які можуть застосовуватися безпосередньо в робочих умовах: техніки дихальної стабілізації, мікропаузи нейтральності, методи зниження реактивності, вправи на відновлення фокусу та зменшення емоційного напруження.

Наукова новизна дослідження полягає у розгляді стресостійкості державних службовців як психологічного ресурсу ефективного управління в умовах воєнного стану та у плануванні розробки авторської моделі її розвитку, адаптованої до специфіки діяльності в екстремальних умовах.

Модель передбачатиме поєднання когнітивно-поведінкових технік, методів саморегуляції, елементів кризової психології та практик швидкого відновлення, що дозволить забезпечити комплексний підхід до підтримки персоналу.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для створення програм психологічної підтримки державних службовців, впровадження тренінгів розвитку стресостійкості у систему професійної підготовки та підвищення кваліфікації, а також формування рекомендацій для керівників щодо організації психологічно безпечного робочого середовища [5, с. 38-43].

Отже, розвиток стресостійкості державних службовців є ключовим напрямом сучасної екстремальної психології та важливим чинником підвищення ефективності державного управління в умовах воєнного стану. Системна психологічна підтримка, тренінгові програми та розвиток навичок саморегуляції здатні суттєво знизити рівень професійного стресу, підвищити якість управлінських рішень та забезпечити стійкість державної служби в умовах тривалої кризи.

Список використаних джерел:

1. Лазарус Р. С., Фолкман С. Психологічний стрес і процес копінгу. Київ : Наукова думка, 2020. 456 с.
2. Кіктенко О. Психологічна адаптація держслужбовців в умовах війни. *Вісник НАДС*. 2024. № 2. С. 15–30.
3. Burlakova I. Neuro-wellbeing in corporate management: Strategies for increasing staff resilience. *In International Conference on Corporation Management-2025*. Scientific Center of Innovative Research, 2025.
4. Burlakova I., Sheviakov O. Best corporate management practices to support staff mental health. *Paper presented at the International Conference on Corporation Management Estonia, 2025*. URL: <https://conf.scnchub.com/index.php/ICCM/ICCM-2025/paper/view/980>
5. Burlakova I., Sheviakov O., Kondes T., Kornienko V., Ostapenko I., Gerasimchuk O. Social and pedagogical aspects of occupational health of specialists. *Pedagogy and Education Management Review (PEMR)*. 2022. Issue 4 (10). P. 38–43.

УДК 159.96

Височина Валерія,
студентка I курсу спеціальності 053 Психологія,
Національний університет «Запорізька політехніка»
Науковий керівник:
Пилипенко Катерина,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0565-6617>

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИСОКОТРИВОЖНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема тривожності посідає важливе місце у психологічній науці та постійно привертає увагу дослідників. Ще З. Фрейд підкреслював її значення у формуванні невротичних станів і внутрішніх конфліктів особистості. У сучасних умовах воєнного стану в Україні проблема тривожності набуває особливої актуальності, оскільки військові дії, вимушене переселення, втрата близьких, невизначеність майбутнього та економічна нестабільність значно підвищують рівень психологічного напруження у населення.

У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема соціально-психологічної адаптації особистості до складних життєвих умов. Тривожність

може суттєво впливати на спосіб сприйняття людиною навколишнього світу, характер її міжособистісних взаємин, а також на здатність ефективно пристосовуватися до нових соціальних обставин.

Відповідно до транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, ефективність подолання стресу залежить від індивідуальних ресурсів особистості та обраних стратегій подолання стресу [1].

Основні підходи до дослідження копінг-поведінки представлені кількома теоретичними напрямками. Зокрема, у працях К. Меннінгера копінг розглядається як механізм, що дозволяє особистості знижувати внутрішнє психічне напруження. Его-орієнтований підхід, представлений роботами А. Фрейд та Д. Вайланта, акцентує увагу на ролі психологічних захисних механізмів. У межах теорії рис копінг розглядається як сукупність відносно стійких особистісних характеристик, що визначають реакцію людини на стресові ситуації [2].

Найширше поняття копінг-стратегій має концепція Р. Лазаруса, який розумів під «копінгом» вироблені людиною засоби психологічного захисту, що формують поведінку людини в певних умовах [1].

У сучасній науково-психологічній літературі копінг розуміється як мінливий процес, стійкі патерни якого формують певні реакції та характер поведінки.

До копінг-ресурсів, що допомагають впоратися із стресогенними ситуаціями, відносяться: ресурси особистості, такі як «Я-концепція», інтернальний локус контролю, ресурси когнітивної сфери, афіліації; емпатія; позиція людини до навколишнього світу, духовність, ціннісна мотиваційна структура особистості, а також ресурси соціального середовища – оточення, в якому живе людина, а також його вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку [2].

У цьому контексті важливим психологічним ресурсом може виступати креативність. Стандартне визначення є двояким: креативність розглядається як здатність генерувати як оригінальні, так і ефективні ідеї для вирішення проблемних ситуацій.

Дослідники також підкреслюють, що креативні особистості характеризуються підвищеною чутливістю до проблемних аспектів середовища, здатністю помічати невідповідності та шукати нові способи їх подолання [3]. Така здатність може виступати важливим психологічним ресурсом у процесі формування адаптивних копінг-стратегій та соціально-психологічної адаптації.

Крім того, креативність пов'язана з процесами саморегуляції особистості, оскільки передбачає активізацію внутрішніх ресурсів, спрямованих на подолання труднощів і досягнення поставлених цілей [4]. Таким чином,

креативний потенціал може виступати важливим чинником формування індивідуального стилю копінг-поведінки та сприяти успішній соціально-психологічній адаптації особистості в умовах підвищеної тривожності.

Отже, дослідження взаємозв'язку креативності, копінг-стратегій та соціально-психологічної адаптації осіб з високим рівнем тривожності в умовах війни є актуальним напрямом сучасної психологічної науки.

У подальшому дослідженні передбачається перевірити припущення про те, що вищий рівень креативності пов'язаний із використанням більш адаптивних стратегій подолання стресу та кращими показниками соціально-психологічної адаптації в осіб з високим рівнем тривожності.

Наукова значущість дослідження полягає у розширенні уявлень про роль креативності як внутрішнього психологічного ресурсу, що може сприяти формуванню адаптивних копінг-стратегій та підвищенню ефективності соціально-психологічної адаптації особистості в умовах тривалого стресу.

Список використаних джерел:

1. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

2. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 61–66. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/-2020-2-4> (дата звернення: 11.03.2026).

3. Runco M. A., Jaeger G. J. The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*. 2012. Vol. 24, № 1. P. 92–96. URL: https://www.researchgate.net/publication/25430-1596_The_Standard_Definition_of_Creativity (дата звернення: 11.03.2026).

4. Іванченко А. О. Психологія креативності особистості: теоретико-методологічний та прикладний аспекти. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 42 с. URL: https://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat-ivanchenko_andreyanna_1493840690.pdf (дата звернення: 11.03.2026).

*Гайнуліна Ольга,
магістр 1 року навчання спеціальності 053 Психологія,
НУ «Запорізька політехніка»,*

Науковий керівник:

*Бурлакова Ірина,
професор кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор,
НУ «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6043-4359>

ВІЙНА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА СИСТЕМНОГО ПСИХОСОМАТИЧНОГО НАПРУЖЕННЯ У ДОРΟΣЛИХ

Повномасштабна війна в Україні стала фактором тривалого екстремального впливу на психічне й соматичне здоров'я дорослого населення. На відміну від короткотривалих кризових подій, воєнна реальність характеризується пролонгованістю стресового навантаження, невизначеністю майбутнього, повторюваністю травматичних стимулів і руйнуванням базового відчуття безпеки. У цих умовах психічна адаптація не встигає завершувати повні цикли регуляції, що зумовлює накопичення психофізіологічного напруження та його трансформацію в соматичні прояви [1]. Сучасні міжнародні дослідження підтверджують, що війна суттєво підвищує ризики розвитку як психічних, так і соматичних розладів серед цивільного населення [12]. Відтак постає необхідність розгляду війни не лише як соціально-політичного явища, а й як системної детермінанти психосоматичної дезорганізації особистості.

Актуальність дослідження зумовлена безпрецедентним за тривалістю та інтенсивністю впливом воєнного стресу на доросле населення України. Повномасштабна війна створює умови хронічної невизначеності, загрози життю, соціальної дезорганізації та втрати базового відчуття безпеки, що призводить до стійкого порушення психофізіологічної регуляції [8]. У сучасних умовах зростає кількість соматичних скарг, які не мають чіткої органічної етіології, але корелюють із рівнем тривожності, посттравматичних симптомів та емоційного виснаження [5]. Це вимагає концептуального осмислення війни як системної детермінанти психосоматичного напруження та виявлення механізмів його формування. Недостатня інтеграція

нейробіологічних, психологічних і соціальних підходів до пояснення воєнної психосоматики актуалізує потребу в комплексному теоретико-методологічному аналізі.

Метою дослідження є виявлення та теоретичне обґрунтування основних механізмів формування системного психосоматичного напруження у дорослих в умовах тривалого воєнного стресу.

Методологічну базу дослідження становлять біопсихосоціальна модель здоров'я, сучасні нейробіологічні концепції стресу та травми, положення полівагальної теорії автономної регуляції, а також психосоматичний підхід до аналізу тілесних симптомів як форми репрезентації неінтегрованого афекту [1; 9; 10]. Дослідження базувалося на теоретичному аналізі сучасних наукових джерел, узагальненні емпіричних даних українських і міжнародних досліджень, а також систематизації клініко-психологічних спостережень щодо соматичних проявів у дорослого населення в умовах війни.

Біопсихосоціальна модель здоров'я дозволяє розглядати психосоматичне напруження як результат взаємодії нейробіологічних, емоційних та соціальних чинників [3]. Пролонгована гіперактивація системи стресу спричиняє підвищення рівня кортизолу, що за умов тривалості впливу чинить негативний ефект на імунну відповідь, серцево-судинну систему та метаболічні процеси [9]. Накопичення алоstaticкого навантаження поступово формує передумови для виникнення психосоматичних порушень. У воєнному контексті стрес перестає бути адаптивним механізмом мобілізації та переходить у режим хронічної дезадаптації.

У результаті проведеного теоретичного аналізу було виявлено чотири основні механізми формування системного психосоматичного напруження. Першим механізмом є нейроендокринна дисрегуляція, що виникає внаслідок хронічної дії стресорів. Це підтримує стан гіперпильності, спричиняє стійке підвищення рівня кортизолу та порушує баланс між симпатичною і парасимпатичною нервовими системами [9; 10]. Особливістю воєнного стресу є саме стан гіперпильності, який підтримується постійним очікуванням небезпеки. Така дисрегуляція призводить до формування алоstaticкого перевантаження, що проявляється серцево-судинною лабільністю, порушеннями травлення, зниженням імунної реактивності та хронічною втомою. Організм переходить у режим тривалої мобілізації без можливості повноцінного відновлення, що створює біологічний фундамент психосоматичних розладів.

Другим механізмом виступає тілесна фіксація травматичного досвіду. Дослідження засвідчують, що травматичні спогади зберігаються не лише на

когнітивному рівні, а й у вигляді сенсомоторних схем, які підтримують м'язове напруження та порушують регуляцію дихання [6]. За умов, коли травматичні переживання не проходять когнітивної та емоційної інтеграції, вони закріплюються у вигляді тілесних патернів. Формується стійке м'язове напруження, порушується дихальна регуляція, знижується вагусний тонус. Тіло стає носієм невисловленого страху, гніву чи безсилля. Така соматична фіксація зумовлює розвиток функціональних розладів, зокрема головного болю, гастроентерологічних симптомів, а також серцево-судинних порушень. Такі прояви не завжди мають чітку органічну етіологію, проте відображають системне перевантаження регуляторних механізмів.

Третім механізмом є алекситимічний бар'єр та дефіцит символізації емоційного досвіду. Особливої уваги заслуговує феномен вторинної алекситимії, що зростає в умовах війни. Дослідження демонструють, що труднощі в ідентифікації та вербалізації емоцій корелюють із підвищеною частотою соматичних скарг [11, с. 94]. В умовах війни емоційна експресія часто блокується з метою психологічного виживання. Почуття можуть переживатися як небезпечні, недоречні або такі, що ускладнюють функціонування у кризових обставинах. Внаслідок цього, афективне напруження не знаходить когнітивного опрацювання і трансформується в тілесний симптом. Соматизація стає альтернативним способом вираження внутрішнього конфлікту, що ускладнює усвідомлення зв'язку між психічним і фізичним станом та знижує ефективність психологічної допомоги.

Четвертим механізмом виступає соціально-екзистенційна дезорганізація, що виникає внаслідок руйнування життєвого світу, втрати стабільності та соціальних ролей. Українські наукові дослідження останніх років підтверджують зростання психосоматичних проявів серед цивільного населення в умовах війни [7]. Для внутрішньо переміщених осіб характерним є поєднання соціального стресу, втрати житла та економічної нестабільності з тілесними проявами виснаження [8]. Соціально-екзистенційний вимір воєнної психосоматики полягає у втраті відчуття контролю та передбачуваності життя. Порушення життєвого світу, зміна ролей, невизначеність майбутнього посилюють стан внутрішньої дезорієнтації. Екзистенційна тривога за відсутності ресурсів підтримки конвертується у фізіологічне виснаження. У цьому контексті соматичний симптом може виконувати функцію сигналу перевантаження та потреби в регуляції.

Таким чином, системне психосоматичне напруження в умовах війни формується як результат взаємодії нейробіологічних, психологічних та соціальних чинників. На нейробіологічному рівні це хронічна активація системи стресу; на психологічному – тілесна капсуляція травматичного афек-

ту та алекситимія; на соціальному – втрата безпеки, підтримки та екзистенційної опори [1; 5; 8]. Виявлені механізми демонструють багаторівневу природу воєнної психосоматики та підтверджують необхідність комплексного підходу до профілактики й психологічної допомоги дорослому населенню.

Практичні наслідки такого підходу полягають у необхідності переходу від монотерапії симптому до комплексних мультимодальних програм допомоги. Перспективним напрямом є інтеграція когнітивної обробки травми, зокрема вербалізації досвіду, з тілесно-орієнтованими технологіями, спрямованими на відновлення вагусного тону, регуляцію дихання, активацію парасимпатичного самовідновлення та формування тілесної усвідомленості [10]. Подальші дослідження воєнної психосоматики мають бути спрямовані на емпіричне вивчення зв'язку між рівнем алекситимії, автономною дисрегуляцією та конкретними клінічними симптомами.

Отже, війна виступає глобальною системною детермінантою психосоматичного напруження у дорослих, що охоплює нейрофізіологічний, психологічний та соціальний виміри. Розуміння цієї взаємодії є підґрунтям для створення нових міждисциплінарних програм підтримки психічного й соматичного здоров'я в умовах тривалої соціальної нестабільності [12].

Список використаних джерел:

1. Бурлакова І. А. Психосоматичний вимір здоров'я: Співпраця розуму і тіла. Київ : Видавництво КРЦПК, 2023. 45 с.
2. Бурлакова І. Екзистенційна тривога як точка опори у воєнний час. *Сенс як ресурс у воєнний час: логотерапевтичний погляд* : матеріали Всеукраїнського форуму з міжнародною участю (м. Івано-Франківськ, 9 вересня 2025 р.). Івано-Франківськ : Редакційно-видавничий відділ ЗВО «Університет Короля Данила», 2025. С. 17–20.
3. Бурлакова І. А., та ін. Соціально-психологічні основи здоров'язберігаючих технологій / за ред. Н. Є. Завацької. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 403 с.
4. Кокун О. М. Сучасні теоретико-методологічні основи моніторингу психофізіологічного стану. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Вип. 22. С. 119–122.
5. Шаповалова В. А., Бурлакова І. А., Завацька Н. Є. Ментальне здоров'я особистості в кризові та посткризові періоди життя. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри*. 2023. С. 17–23.
6. Bessel A van der Kolk. Developmental trauma disorder. *Psychiatric Annals*. 2018. Vol. 48 (7). P. 333–336.
7. Burlakova I., Sheviakov O., Kornienko V., Slavskaya Ya. Psychoprophylaxis of the professional training crisis. *Scientific Bulletin of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. 2022. Special Issue 1. P. 317–324.
8. Burlakova I., Zhyhailo N., Sheviakov O., Slavskaya Ya., Ostapenko I., Gerasimchuk O. The psychology of survival and the art of winning in war. *Public Administration and Law Review*. 2023. Issue 1 (13). P. 62–76.
9. McEwen B. S., Akil H. Revisiting the stress concept: A synthesis with precision neuroscience. *Journal of Neuroscience*. 2020. Vol. 40 (1), P. 12–21.

10. Porges S. W. Polyvagal safety: Attachments, emotions, and the brain. New York : W. W. Norton & Company, 2021.
11. Tolmunen T., et al. Alexithymia and somatic symptoms. *Comprehensive Psychiatry*. 2019. P. 94.
12. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the Ukraine crisis. 2022. URL: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Hotline_mental_health-2022.1

УДК 159.923.2:159.954

Гапатин Соломія,
викладач кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології,
Одеський національний медичний університет

Дружкова Ірина,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології,
кандидат історичних наук,
Одеський національний медичний університет,
м. Одеса, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7934-5057>

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ІСТОРІОГРАФІЯ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ

Сучасний соціогуманітарний дискурс позначений відчутним зростанням уваги до проблеми психологічної стійкості особистості в умовах масштабних кризових трансформацій. Реалії повномасштабної війни, соціальної нестабільності, вимушеної міграції та екзистенційної невизначеності актуалізували потребу наукового переосмислення внутрішніх ресурсів адаптації дорослої людини. У цьому контексті феномен резильєнтності розглядається як інтегративна здатність особистості зберігати психічну рівновагу, відновлюватися після травматичних подій і трансформувати кризовий досвід у потенціал для подальшого розвитку [5; 10]. Сучасні теоретичні моделі наголошують на динамічному характері резильєнтності як процесу взаємодії особистісних, соціальних і середовищних ресурсів [8].

У межах новітніх психологічних підходів простежується тенденція до розширення уявлень про внутрішні ресурси резильєнтності, серед яких дедалі більшої ваги набуває креативність. Вона розглядається не лише як когнітивна здатність до продукування нових ідей, а як життєтворчий потенціал особистості, що забезпечує гнучкість мислення, здатність до переінтерпретації досвіду та вироблення адаптивних стратегій поведінки [6; 7]. Теоретичні витoki такого розуміння сягають когнітивних досліджень дивергент-

ного мислення [3] та гуманістичної психології, у межах якої творчість інтерпретується як вияв самоактуалізації та повноцінного функціонування особистості [4].

Особливе місце в історіографії проблеми посідають дослідження взаємозв'язку креативності з подоланням травматичного досвіду. Емпіричні праці доводять, що креативність корелює з показниками посттравматичного зростання та здатністю конструювати смисли після пережитих криз [2]. Подальший розвиток клінічної науки про креативність обґрунтовує її значення як ресурсу психологічного відновлення, символічного опрацювання травми та формування нових адаптаційних наративів [2]. У руслі концепції посттравматичного зростання творчі процеси розглядаються як механізм трансформації життєвої кризи у джерело розвитку особистості [11].

Поряд із зарубіжними дослідженнями вагомий науковий доробок формується і в українському психологічному дискурсі. Вітчизняна історіографія акцентує увагу на життєтворчому потенціалі особистості, здатності до смислоконструювання та саморегуляції у кризових обставинах [14]. У сучасних дослідженнях розглядаються особистісні форми резильєнтності в умовах невизначеності та соціальних потрясінь, зокрема роль внутрішніх психологічних ресурсів у подоланні стресу та адаптації до кризових ситуацій [9]. Практико-орієнтовані праці також висвітлюють питання збереження ментального здоров'я та розвитку стійкості особистості в умовах війни, підкреслюючи значення активізації внутрішніх ресурсів, зокрема творчих [13].

Окремої уваги заслуговують сучасні вітчизняні дослідження ресурсного потенціалу креативності у дорослому віці, зокрема праця О. Ф. Чиж, у якій креативність обґрунтовується як інтегративний особистісний копінг-ресурс, що сприяє адаптації, особистісному зростанню в умовах кризових трансформацій та забезпечує когнітивну гнучкість [15].

Таким чином, аналіз теоретичного матеріалу засвідчує поступове формування цілісного наукового підходу до осмислення креативності як психологічного ресурсу резильєнтності. Від класичних теорій творчого мислення наукова думка еволюціонувала до розуміння креативності як механізму адаптації, смислотворення та посттравматичного зростання. В умовах сучасних суспільних криз креативність постає інтегративним ресурсом, що поєднує когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію та здатність особистості конструювати нові життєві перспективи, забезпечуючи не лише подолання травматичного досвіду, а й набуття нових стратегій саморегуляції, що сприяють особистісній трансформації.

Попри значний науковий доробок, історіографічний аналіз засвідчує наявність концептуальних і методологічних прогалин у дослідженні креа-

тивності як психологічного ресурсу резильєнтності. Насамперед простежується фрагментарність наукового осмислення проблеми: креативність переважно вивчається у межах психології творчості, тоді як резильєнтність – у площині досліджень стресу та адаптації в рамках когнітивно-поведінкових теорій, що зумовлює недостатню інтеграцію цих підходів. Обмеженням залишається й емпіричний корпус досліджень, присвячених взаємозв'язку творчих ресурсів із показниками психологічної стійкості дорослих у кризових умовах. У вітчизняному дискурсі питання психодіагностики креативної резильєнтності потребують подальшої розробки та впровадження креативно орієнтованих практик у систему психологічної допомоги. Це актуалізує необхідність комплексних міждисциплінарних досліджень означеної проблематики.

Список використаних джерел:

1. Forgeard M. J. C. Perceiving benefits after adversity: The relationship between self-reported posttraumatic growth and creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2013. Vol. 7 (3). P. 245–264. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0031223>
2. Forgeard M. J. C., Elstein J. G. Advancing the clinical science of creativity. *Frontiers in Psychology*. 2014. Vol. 5, 613 p. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00613/full>
3. Guilford J. P. The nature of human intelligence. New York : McGraw-Hill, 1967. URL: <https://gwern.net/doc/iq/1967-guilford-thenatureofhumanintelligence.pdf>
4. Maslow A. H. Toward a psychology of being. 2nd ed. New York : Van Nostrand, 1968. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1969-16555-000>
5. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. New York : The Guilford Press, 2014. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2014-24988-000>
6. Richards R. Everyday creativity: Process and way of life – Four key issues. *The Cambridge handbook of creativity* / eds. J. C. Kaufman, R. J. Sternberg. Cambridge : Cambridge University Press, 2010. P. 189–215. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511763205.013>
7. Runco M. A., Jaeger G. J. The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*. 2012. Vol. 24 (1). P. 92–96. DOI: <https://doi.org/10.1080/10400419.2012.650092> URL: <https://psycnet.apa.org/record/2012-04002-011>
8. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*. 2012. Vol. 24 (2). P. 335–344. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028> URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22559117/>
9. Serdiuk L., Lytvynenko O., Serdiuk O., Denchyk A. Personal resources of resilience in conditions of uncertainty and crises. *Psychological journal*. 2024. Vol. 10 (2). P. 27–37. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>
10. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5, Article 25338. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2015-02818-001>
11. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2024. Vol. 15 (1). P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

12. Воронова О. Ю., Барчій М. С. Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 28–32.
13. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://surl.lu/azpqef>
14. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с. URL: https://chtyvo.org.ua/authors/Tytarenko_Tetiana/Zhyttievyi_svit_osobystosti_u_mezhakh_i_za_mezhamy_budennosti/
15. Чиж О. Ф. Креативність як ресурсний потенціал особистості в дорослому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 171–176. DOI: <https://doi.org/10.32-782/cusu-psy-2025-2-24>

УДК 159.98

Даценко Оксана,
*асистент кафедри загальної та вікової психології,
Криворізький державний педагогічний університет,
м. Кривий Ріг, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6722-6141>*

ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Глибокi соціально-політичні та економічні зміни, що відбулися в країні у зв'язку з воєнними подіями, спричинили появу численних соціально-психологічних проблем у суспільстві. Тривалість і екстремальність військового конфлікту обумовлює значне підвищення рівня стресу, тривожності, психоемоційного напруження та ризику розвитку психосоматичних захворювань населення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та вітчизняних досліджень (зокрема Gradus Research та платформи «Ти як?»), з початком повномасштабної війни в Україні спостерігається суттєве погіршення показників ментального здоров'я, зростання рівня депресивних проявів та посилення симптомів емоційного виснаження. Станом на кінець 2024 року 68 % українців зазначають про погіршення стану свого здоров'я порівняно з довоєнним періодом. Близько 46 % населення відмічають загострення хронічних хвороб. Кількість встановлених діагнозів ПТСР у 2024 році зростає майже вчетверо порівняно з 2021 роком [1; 8].

Соціальна нестабільність та невизначеність, відчуття постійної загрози життю роблять людину емоційно виснаженою та особливо вразливою до впливу екстремальних чинників. Це, в свою чергу, актуалізує потребу у превентивних і підтримувальних психологічних інтервенціях. Перед науковою

спільнотою постало завдання пошуку ефективних методів і засобів практичної психосоціальної допомоги, спрямованої на стабілізацію емоційного стану і розвиток навичок саморегуляції в умовах тривалої кризової ситуації. Одним з таких методів є психоедукація, яка виявляє особливу ефективність під час переживання реалій війни. В. Зликов та С. Кузікова підкреслюють, що на відміну від традиційних терапевтичних підходів, що фокусуються на корекції вже існуючих проблем, психоедукація має превентивний характер і спрямована на запобігання серйозним наслідкам впливу психотравмувальних подій, розвиток адаптивних копінг-стратегій та підтримку психічного благополуччя населення [2]. Психоедукація орієнтована на попередження особистісної дисгармонізації та озброєння людини ресурсами психологічної стійкості.

Психоедукація – це метод психологічної допомоги, який полягає у наданні повної, науково обґрунтованої, достовірної та доступної для розуміння клієнтами інформації про перебіг психоемоційних станів, механізми розвитку психічних реакцій, появу можливих розладів, чинники ризику та захисту, а також про ефективні способи саморегуляції й подолання труднощів. [5]. Це особливий вид просвітницької діяльності, що активно використовується у психоконсультативній практиці і полягає в передачі знань клієнтам для підвищення їх психологічної обізнаності у вирішенні власних психологічних проблем. Л. Чорна та П. Горностаї підкреслюють, що психоедукація передбачає не лише демонстрацію кризовим консультантом певних знань, але і формування навичок їх самостійного використання для самопідтримки та ефективної адаптації в повсякденному житті [6]. Її головною метою виступає формування усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я шляхом розширення знань про його збереження та відновлення. Засвоєння такої інформації сприяє підвищенню психологічної компетентності, розвитку навичок саморегуляції, зміцненню стресостійкості та зниженню ризику появи ПТСР.

О. Сергеєнкова, Т. Цюман та ін. психоедукацію тлумачать «як процес інформування та формування практичних умінь, спрямований на поглиблення усвідомлення особистістю особливостей психічного функціонування та розвиток ефективних стратегій подолання складних обставин» [7, с. 1385]. В реаліях війни психоедукація набуває особливої специфіки, що зумовлена потребою оперативного реагування на масові психотравмувальні події та необхідністю підтримки населення в ситуації тривалого хронічного напруження. О. Сергеєнкова, Т. Цюман та ін. в даному контексті обґрунтовують використання соціальних мереж, які забезпечують швидке поширення просвітницької інформації та її доступність широким верствам населення [7].

Під час війни психоедукація виступає не лише інструментом інформування, а й важливим профілактичним та ресурсним механізмом підтримки психічного здоров'я і виконує наступні функції:

- просвітницьку – надання науково обґрунтованої інформації про особливості реагування на травматичні впливи, нормативність таких емоцій як тривога, страх, роздратування, базові стратегії самопідтримки та способи відновлення внутрішньої рівноваги;
- профілактичну – формує навички емоційної стабілізації, управління стресом і розвитку психологічної резильєнтності, завдяки чому знижується ризик розвитку тривалих дезадаптивних станів;
- підвищення психологічної компетентності – дозволяє своєчасно розпізнавати власні стани та використовувати механізми їх контролю;
- регулятивну – відновлення відчуття контролю над власним життям, зменшення імпульсивності поведінки, активізація ресурсів опору та дій самоуправління;
- фасилітуючу, що полягає не лише в передачі знань, а й у створенні психологічно безпечного простору, який допомагає людині зберегти внутрішню стабільність і відчувати підтримку з боку інших;
- адаптивну – забезпечує можливості пристосування у мінливих умовах.

Як зауважують Л. Нянько, В. Нянько та ін., зміст психопросвітницької діяльності повинен включати різні форми і методи роботи, зокрема інформаційні сесії, що проводяться в форматі лекцій, вебінарів, розвивальних занять із використанням буклетів, інфографіки, відеоматеріалів тощо [4]. Н. Лук'янчук вважає, що достатньо ефективними тут виявляються рольові ігри, моделювання кризових ситуацій, обговорення реальних життєвих сценаріїв, формування плану дій на випадок складних обставин [3]. Групова взаємодія та обмін досвідом спрямовані на зниження почуття ізоляції, розвиток соціальної підтримки та нормалізації реакцій, що сприяє створенню безпечного простору для обговорення власних переживань. Дієвим також виступає використання мультимедійних ресурсів, мобільних застосунків для релаксації, відеоуроки з техніками майндфулнес, вправи для розвитку стресостійкості. Психоедукаційна робота повинна призводити до зменшення у особистості зайвої фіксації на песимістичних думках та негативних аспектах навколишньої дійсності. Її результатом є сформований у свідомості системний та динамічний пласт знань, який людина може використовувати у критичних ситуаціях, підвищуючи власну психологічну готовність до стресових впливів.

Отже, психоедукація в умовах війни виступає важливим інструментом збереження психічного здоров'я, підвищення адаптаційного потенціалу особистості та зміцнення її психологічної стійкості в кризовому середовищі. На відміну від суто інформаційного консультування, психоедукація має терапевтичний і превентивний потенціал, оскільки спрямована не лише на підвищення поінформованості, але й осмислення власного досвіду, формування системи резильєнс-ресурсів, необхідних для виживання під час війни. Вона сприяє розвитку метакогнітивної компетентності клієнта – здатності розуміти взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою, що, своєю чергою, підвищує ефективність подальших психотерапевтичних інтервенцій.

Таким чином, психоедукація є важливим компонентом комплексної психологічної допомоги, поєднуючи просвітницький, профілактичний та корекційний компоненти, і сприяє збереженню психічного здоров'я під час війни.

Список використаних джерел:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Звіт (лютий 2025). URL: <https://www.stopcor.org/ukr/section-zdorovya/news-voz-majzhe-polovina-ukraintsiv-mayut-problemi> (дата звернення: 13.02.2026).
2. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посібник. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
3. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. Вип. 1 (77). С. 513–520.
4. Нянько Л. Ю., Нянько В. В. Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського університету внутрішніх справ. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 40–46.
5. Огоренко В. В., Ніколенко А. Є. Психоедукація здобувачів вищої освіти в умовах війни із застосуванням ресурсорієнтованої моделі стресоподолання. *Медичні перспективи*. 2024. Т. 29, № 3. С. 144–150.
6. Чорна Л. Г., Горностаї П. П., Асланян Т. С., Вус В. І., Пінчук О. В., Старовойтенко О. О. Світовий досвід психоедукації населення в умовах війни та воєнних загроз : науково-аналітична доповідь / за наук. ред. Л. Г. Чорної. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 50 с.
7. Сергеєнкова О. П., Цюман Т. П. Психоедукація вразливих верств населення з використанням соціальних мереж у воєнний час. *Наукові інновації та передові технології. Серія: Психологія*. 2025. № 7 (47). С. 1382–1392.
8. Gradus Research (грудень 2025). URL: <https://gradus.app/ru/open-reports/how-ukrainians-feel-4th-year-war-and-how-they-cope/> (дата звернення: 12.02.2026).

Дейнега Максим,
аспірант кафедри глобальної економіки
спеціальності 051 Економіка,
Державний біотехнологічний університет
Науковий керівник:
Антощенкова Віталіна,
професор кафедри глобальної економіки,
доктор економічних наук, професор,
Державний біотехнологічний університет,
м. Харків, Україна
ORCID: 0000-0002-3963-6263

СОЦІАЛЬНО-ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА ІНДИВІДА В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Соціально відповідальна поведінка (СВП) індивіда в умовах суспільних трансформацій є складним і багатогранним явищем, що ґрунтується на добровільних, етично обґрунтованих діях, спрямованих на підтримку загального блага, справедливості та сталого розвитку. СВП виходить за межі простої відповідності правилам та законам і передбачає активну участь у вирішенні соціальних проблем, навіть в умовах нестабільності інститутів, кризи довіри та зміни ціннісних орієнтацій.

Формування соціально відповідальної поведінки залежить від низки факторів, які можна систематизувати на індивідуальному, соціальному та інституційному рівнях. *На індивідуальному рівні* важливу роль відіграють особистісні характеристики та психологічні процеси. Зокрема, сприйняття ефективності власних дій є вирішальним детермінантом: чим більше індивіди відчують зв'язок з іншими, тим більше вони вірять, що їхні дії мають значний вплив на колективне благо, і тим вища ймовірність їхньої участі у соціально відповідальній поведінці. Дослідження показують, що просоціальна особистість позитивно корелює з індивідуальною соціальною відповідальністю. Саморефлексивність також є ключовим фактором, що сприяє відповідальній та сталій поведінці, оскільки вона дозволяє індивідам критично осмислювати свої установки, наміри та дії у контексті досягнення сталого розвитку суспільства.

На соціальному рівні суспільне середовище та взаємодія з ним відіграють ключову роль у актуалізації соціальної відповідальності індивіда. Наприклад, під час війни в Україні вивчалися зміни в екологічній поведінці

українців під впливом військових дій, де критичним критерієм проекологічної поведінки вважалася екологічна відповідальність, що формується під впливом ідентифікації з громадою. Соціальні норми та очікування також значно впливають на прийняття рішень: суб'єктивна норма, тобто сприйнятий соціальний тиск щодо виконання або невиконання норм поведінки, є основним компонентом Теорії Планованої Поведінки (Theory of Planned Behavior) [1, с. 38].

На інституційному рівні якість освіти, доступ до інформації, простір для громадянського діалогу та інституційна підтримка громадянського суспільства сприяють розвитку соціально відповідальної поведінки. Університети, наприклад, відіграють важливу роль у формуванні соціальної відповідальності студентів, цифрової етики та знань про безпеку даних. Крім того, інституціоналізація соціальної відповідальності може бути досягнута через просування соціально відповідальних моделей поведінки, що, незважаючи на переважання етичних індивідуальних мотивів, не може повністю замінити системні форми соціальної відповідальності. Соціальна відповідальність є необхідною умовою успішних суспільних трансформацій, забезпечуючи стабільність та розвиток держави. Основні складові соціально-відповідальної поведінки представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Основні складові соціально-відповідальної поведінки

Складові	Характеристика
Свідомість та активність	Активна участь населення у соціально-економічних перетвореннях, а не пасивне спостереження.
Виконання обов'язків	Усвідомлення єдності соціального простору та відповідальність перед співгромадянами.
Адаптація та ідентичність	Здатність особистості пристосовуватися до нових реалій, засвоювати нові соціальні ролі та цінності.
Громадянська позиція	Підтримка інших, волонтерська діяльність, спрямована на допомогу в кризових ситуаціях.
Соціалізація	Засвоєння нових політичних та суспільних норм, що дозволяє індивіду ефективно функціонувати в нових умовах.

Джерело: обґрунтовано на основі [2].

У суспільстві на початку XXI століття відбувається трансформація ціннісних орієнтацій під впливом соціокультурних факторів, таких як війна, цифровізація та розвиток громадянського суспільства [3, с. 105]. Ці зміни формують нову соціальну реальність. Філософія відповідальності в сучасному екзистенційному контексті стає особливо актуальною, враховуючи її значення як громадянської чесноти та важливої характеристики людського

існування в умовах боротьби України за своє існування. Еволюція громадянського суспільства впливає на переосмислення колективної відповідальності, індивідуальних прав, соціальної справедливості та ролі громадянських ініціатив. Відповідальна поведінка індивіда є елементом соціального перетворення і ключовим фактором досягнення цілей сталого розвитку.

Соціально-відповідальна поведінка індивіда під час трансформацій – це свідоме виконання обов'язків перед суспільством, активна участь у змінах, дотримання етичних норм, волонтерство та підтримка вразливих груп. Це передбачає прийняття відповідальності за особисті дії, що впливають на функціонування суспільства, адаптацію до нових реалій [4]. Важливою є також етична свідомість суспільства, яка зростає і впливає на бізнес-середовище та на поведінку окремих осіб. Цифрова трансформація стає основним рушієм змін у соціально-економічному середовищі. Вона не лише змінює способи ведення бізнесу, але й підвищує вимоги до соціальної відповідальності компаній. Соціально відповідальний бізнес в умовах цифровізації формує нові можливості та виклики та передбачає, що компанії враховують інтереси не лише акціонерів, але й усіх стейкхолдерів: працівників, споживачів, громаду та довкілля.

Сучасні умови характеризуються глибокими соціальними трансформаціями, що охоплюють економічну, політичну та соціальну сфери. Ці зміни вимагають нового рівня усвідомленості та відповідальності у взаємодії між індивідами, організаціями та інститутами. Зростаюча складність соціальних викликів, інтенсифікація глобалізаційних процесів, а також посилення впливу засобів масової інформації та цифрових технологій створюють нові очікування щодо відповідальної поведінки. Цифрова трансформація суспільства впливає на становлення соціально відповідального бізнесу. Важливо, щоб компанії не тільки впроваджували нові технології, але й дотримувались етичних норм, забезпечуючи баланс між прибутком і соціальною відповідальністю.

Отже, соціально відповідальна поведінка індивіда в умовах суспільних трансформацій є динамічним процесом, який формується під впливом взаємодії особистісних, соціальних та інституційних факторів. Вона є ключовим елементом у відповідь на сучасні виклики та сприяє сталому розвитку суспільства. Для подолання численних викликів та посилення соціально відповідальної поведінки необхідний комплексний підхід, що включає освіту, розвиток критичного мислення, емпатії та громадянської активності.

Список використаних джерел:

1. Стрільчук О. Вплив ідентифікації спільноти на проекологічну поведінку українців у воєнних умовах. *Наукові дослідження з соціальної та політичної психології*. 2023. № 52 (55). С. 36–43. DOI: <https://doi.org/10.61727/sssppj/2.2023.36>
2. Колот А. М., Грішнова О. А. Соціальна відповідальність: теорія і практика розвитку : монографія / за наук. ред. А. М. Колота. Київ : КНЕУ, 2012. 501 с.
3. Бондаренко О. Трансформація ціннісних орієнтацій в українському суспільстві в контексті соціально-культурних змін на початку ХХІ століття. *Вісник національної академії керівних кадрів культури та мистецтва*. 2025. № 2. С. 99–106. DOI: <https://doi.org/10.32461/2226-3209.2.2025.338911>
4. Єрмаков М. Систематизація факторів формування соціальної відповідальності. *Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки*. 2025. Т. 342, № 3(1). С. 156–160. DOI: [https://doi.org/10.31891/2307-5740-2025-342-3\(1\)-23](https://doi.org/10.31891/2307-5740-2025-342-3(1)-23)
5. Магиляс Ю. Соціально відповідальний бізнес в умовах цифрової трансформації суспільства. *Аспекти державного управління*. 2022. № 10 (6). С. 55–60. DOI: <https://doi.org/10.15421/152244>

УДК 159.9(477)

Денисюк Святослав,
студент I курсу спеціальності 022 Дизайн,
Фаховий коледж ЗВО «Університет Короля Данила»

Науковий керівник:
Луцька Мар'яна,
доцент кафедри психології, кандидатка біологічних наук,
ЗВО «Університет Короля Данила»,
м. Івано-Франківськ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4317-7482>

ГЕНЕТИЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ПЕРЕДАЧІ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ

Існування живих організмів, особливості їхньої життєдіяльності та функціонування обумовлюються генами, які біологічні об'єкти отримують від батьківських особин. У певному контексті молекули ДНК виконують роль своєрідної «програми», згідно із якою живі істоти існують та функціонують. У цьому контексті варто зазначити, що значна частка особливостей можуть призводити до порушення життєдіяльності.

Для повноцінного існування людині потрібні не тільки фізіологічні переваги, а й коректний розвиток ментальних особливостей. На превеликий жаль, у нашому геномі є доволі значна частка генів, що призводять до розвитку низки синдромів та захворювань. З точки зору ментального здоров'я на сьогоднішній день найбільш поширеними є наступні синдроми: синдром

дефіциту уваги та гіперактивності, дислексія, бінарний розлад, синдроми аутичного спектру, а також аутичний розлад.

Синдром дефіциту уваги та гіперактивність (СДУГ) є одним із найбільш поширених захворювань серед учнівської молоді. Симптоми цього захворювання притаманні для 5 % дітей шкільного віку, а також спостерігаються у дорослих людей, що становить 2,5 %. Розвиток СДУГ спричиняється поєднанням одразу кількох груп чинників: генетичних, фізіологічних та соціальних, які впливають у різних співвідношеннях.

Так, на сьогоднішній день, доведено що особливості спадкового матеріалу визначають розвиток захворювання з ймовірністю 56 %. Ці дані підтверджуються відомостями про десять генів, які чинять прямий вплив на розвиток СДУГ, а також майже 300 генів-кандидатів, роль яких не доведена. Загалом усі причетні гени відповідають за біосинтез білків-рецепторів, які розміщуються здебільшого на мембранах клітин та проявляють активність при формуванні мутацій. Ці зміни можуть бути представленими наступними видами – одонуклеотидними поліморфізмами. Це найбільш поширений тип мутацій, при якому один нуклеотид змінюється іншим у частині ДНК, а також дрібними інверсіями, делеціями та дуплікаціями.

Ймовірність передачі СДУГ не корелюється із статевою приналежністю дитини, оскільки відповідних генів не міститься у Х чи Y хромосомах. Разом із тим ймовірність передачі цього порушення варіює від ступеня спорідненості між родичами: у випадку, якщо симптоми притаманні для батьківських особин, то ймовірність передачі становить понад 57 %, а у разі нижчого рівня спорідненості може зменшуватись до 10 %. Також варто враховувати, що якщо мова йде про однойцевих близнюків, то особливості прояву захворювання одразу у двох дітей становить 70 %, а у випадку народження різнояйцевих близнят така ймовірність знижується до 37 % [1].

Як зазначалося вище, на розвиток СДУГ, окрім генетичних закономірностей, можуть впливати і соціальні та фізіологічні чинники. Серед перших вагому роль відіграють наступні: надмірна суворість батьків та близького оточення, часті конфлікти у сім'ї, брак емоційного тепла та суперечливі вимоги оточення. Що ж стосується фізіологічних факторів, то тут вагому роль відіграють: кисневе голодування плоду, неправильне харчування матері під час вагітності, погані звички у батьків, а також ймовірні травми голови, чи інтоксикація головного мозку у процесі життєдіяльності організму.

Фізіологічно СДУГ проявляється у трьох формах: переважно неухвальному типу – спостерігається сильний дефіцит уваги, дитина не може впродовж тривалого часу концентрувати свою увагу на певних чинниках навколишнього середовища або запам'ятовувати великі об'єми інформації. Другим типом є СДУГ з переважанням гіперактивності. У цьому разі для дитини

притаманною є надмірна фізична активність, яка може проявлятися у вигляді неконтрольованих рухів. Третім типом є змішаний, який доволі рівномірно поєднує у собі ознаки двох попередніх типів; саме він є найбільш поширеним серед усіх видів [16].

Доволі поширеним порушенням є дислексія – це порушення або цілкова нездатність особистості правильно розпізнавати та читати написаний текст при нормальному ментальному розвитку та, у переважній більшості, відсутності черепно-мозкових травм. Виокремлюють кілька форм вказаного захворювання: дислалія – неправильна вимова слів та некоректне читання, а також диспраксія – повільне читання, поганий почерк та нездатність сприймати написану інформацію. Ці симптоми не зникають з віком та не нівелюються у процесі навчання та зростання. Загалом подібні прояви нерідко є ознакою синдрому дефіциту уваги та гіперактивності [15; 17].

Причини виникнення дислексії є комбінованими, оскільки вони поєднують у собі генетичні та фізіологічні чинники. Серед останніх провідна роль відводилась тезі про аномальний розвиток візуальних нервових клітин, що значною мірою порушує процес сприйняття написаного тексту. Дещо рідше це порушення пов'язують із формуванням крововиливів у головному мозку, якщо вони зачіпали відповідні ділянки головного мозку [14].

Що ж стосується генетичних закономірностей передачі аналізованого порушення, то вони пов'язані із трьома генами, які розміщуються у шостій (DCDC2 і KIAA0319) та п'ятнадцятій (DYX1C1) хромосомах. Головна функція цих генів полягає у формуванні структур головного мозку, представлених немовними церебральними та субкортикальними структурами [7; 8.] Слід також зазначити, що активність цих генів залежить не тільки від їхнього гомозиготного чи гетерозиготного стану, а й впливу чинників довкілля, серед яких можна виокремити: рівень освіти батьків, якість викладання у навчальному закладі, який відвідує дитина, а також соціальні аспекти [9; 11; 12].

В умовах сучасного суспільства ми все частіше спостерігаємо прояви ще одного психологічного захворювання – біполярного афективного розладу. Його найбільш помітні симптоми проявляються періодичними чергуваннями маніакальних (гіпоманіакальних) та депресивних станів. У хворого спостерігається чергування активності, при якій людина відчуває себе сповненою енергії, надмірно щасливою або дратівливою, часто приймає рішення, не акцентуючи уваги на їхніх наслідках. У такі періоди люди часто страждають безсонням та не можуть виконувати складні завдання впродовж тривалого часу.

Зазначені етапи змінюються періодами депресії, під час яких людина відчуває втому, відчай, часто плаче, уникає зорового контакту з іншими людьми. Спостерігається зростання суїцидальних настроїв: наприклад, 6 %

хворих у віці до 20 років достроково йдуть із життя, а 30-40 % у цьому ж віці займаються самопошкодженням. Дуже часто люди, для яких притаманними є ці симптоми, вживають наркотики або інші психотропні речовини [3].

Біполярний розлад є одним із найбільш поширених захворювань у всьому світі. На сьогоднішній день ця патологія є притаманною для 1 % всіх жителів нашої планети; у США, симптоми спостерігаються у 3 % громадян. У цьому контексті слід зазначити, що захворювання з однаковою ймовірністю може проявитися у представників обох статей [4; 5].

Враховуючи поширеність біполярного розладу, важливо зрозуміти причини його формування та особливості розвитку. Важливу роль у формуванні біполярного розладу відіграють генетичні особливості особистості. На жаль, на сьогодні не існує чіткого розуміння успадкування вказаної ознаки, проте чітко ідентифіковані ділянки ДНК, що впливають на цей процес. Встановлено, що один із генів має зчеплення з X-хромосомою і є маркерним для досліджень біполярного розладу. У вісімнадцятій хромосомі міститься ген q23, а у двадцять першій – q22.3, які відповідають за біосинтез білкових молекул, що впливають на розвиток захворювання [6; 10]. Діяльність цих генів є доволі специфічною, а захворювання, у переважній більшості, успадковується за домінантним принципом. Середньостатистична ймовірність його розвитку становить 25 %.

Враховуючи особливості поширення психологічних досліджень та варіативність чинників, які впливають на їх формування, подальші дослідження є вкрай актуальними та потребують більш скрупульозного вивчення. Беручи до уваги, що більшість патологій мають спадкове підґрунтя, особливу увагу необхідно приділяти аналізу спадкового матеріалу в людей та спробувати чітко проаналізувати усі аспекти, що забезпечують утворення цих захворювань.

Список використаних джерел:

1. Помогайбо В. М., Березан О. І., Петрушов А. В. Генетика синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю. *Психологія і особистість*. 2018. №1. С. 171–182.
2. American Psychiatry Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Arlington : American Psychiatric Publishing, 2013. P. 123–154.
3. Anderson I. M., Haddad P. M., Scott J. Bipolar disorder. *BMJ*. 2012. Vol. 345. DOI: 10.1136/bmj.e8508. ISSN 1756-1833. PMID 23271744.
4. Carvalho A. F., Firth J., Vieta E. Bipolar Disorder. *New England Journal of Medicine*. 2020. DOI: 10.1056/NEJMra1906193.
5. Grande I., Berk M., Birmaher B., Vieta E. Bipolar disorder. *Lancet*. 2016. Vol. 387, № 10027. P. 1561–1572.
6. Coon H. et al. Analysis of chromosome 18 DNA markers in multiplex pedigrees with manic depression. *Biological Psychiatry*. 1996. Vol. 39, №. 8 (4). P. 689–696. DOI: 10.1016/0006-3223(95)00292-8.

7. Kere J. The molecular genetics and neurobiology of developmental dyslexia as model of a complex phenotype. *Biochemical and Biophysical Research Communications*. 2014. Vol. 452, № 2. P. 236–243.
8. Rosen G. D. *The Dyslexic Brain: New Pathways in Neuroscience Discovery*. New York : Psychology Press, 2013. 342 p. ISBN 978-1-134-81550-0.
9. Pennington B. F., McGrath L. M., Rosenberg J., Barnard H., Smith S. D. Willcutt E. G., Friend A., Defries J. C., Olson R. K. Gene × Environment Interactions in Reading Disability and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Developmental Psychology*. 2009. Vol. 45, № 1. P. 77–89. DOI: 10.1037/a0014549. PMC 2743891. PMID 19209992.
10. Straub R. E. et al. A possible vulnerability locus for bipolar affective disorder on chromosome 21q22.3. *Nature Genetics*. 1994. Vol. 8, № 3. P. 291–296. DOI: 10.1038/ng1194-291.
11. Roth T. L., Roth E. D., Sweatt J. D. Epigenetic regulation of genes in learning and memory. *Essays in Biochemistry*. 2010. Vol. 48, № 1. P. 263–274. DOI: 10.1042/bse0480263. PMID 20822498.
12. Schmitt A., Malchow B., Hasan A., Falkai P. The impact of environmental factors in severe psychiatric disorders. *Frontiers in Neuroscience*. 2014. Vol. 8. DOI: 10.3389/fnins.2014.00019. ISSN 1662-4548. PMC 3920481. PMID 24574956.
13. Smith S. D. Approach to epigenetic analysis in language disorders. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*. 2011. Vol. 3, № 4. P. 356–364. DOI: 10.1007/s11689-011-9099-y. ISSN 1866-1947. PMC 3261263. PMID 22113455.
14. Stein J. Dyslexia: the Role of Vision and Visual Attention. *Current Developmental Disorders Reports*. 2014. Vol. 1, № 4. P. 267–80. DOI: 10.1007/s40474-014-0030-6. PMC 4203994. PMID 25346883.
15. Дислексія. *Psychology Space*. 2013. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/dysleksiya/>
16. СДУГ у дітей: що таке та чи потрібно його лікувати. *ОН Клінік*. 2024. URL: <https://onclinic.ua/blog/sdug-u-ditey-shcho-tse-take-ta-chy-potribno-yoho-likuvaty#2>
17. Що таке порушення читання. 2020. URL: <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/reading/conditioninfo/disorders>

УДК 159.944.4:159.923.2:378

Долматова Кіра,
студентка I курсу спеціальності 053 Психологія,
ЗВО «Університет Короля Данила»,
м. Івано-Франківськ, Україна

МОДЕЛЬ BASIC-RH ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТСТВОМ В УМОВАХ ВІЙНИ

Розгортання військової агресії з боку російської федерації проти України кардинально змінило соціальні та освітні умови життя студентської молоді. Серед ключових стресогенних факторів, що зумовлюють підвищення стану тривожності та психологічної напруги, виділяють: постійну загрозу

життю та здоров'ю, безперервний потік новин про війну, страх щодо майбутнього, невизначеність, перебування членів родини в зоні бойових дій, проживання в зоні постійних обстрілів, втрату соціального життя і, як наслідок, відчуття самотності. М. Масловська, В. Гаврилькевич зазначають, що стрес — невід'ємна частина життя людини, а здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій значно впливає на психічне здоров'я особистості та на її якість життя [3, с. 211].

У контексті переживання хронічного стресу важливим є поняття психологічної стійкості, яке Я. Овсяннікова пов'язує з емоційною стабільністю, врівноваженістю та здатністю індивіда до саморегуляції. Авторка зазначає, що важливим є співвідношення між «силою стресових чинників і наявними ресурсами особистості, які сприяють успішній адаптації у складних життєвих обставинах» [4]. Важливими є ідеї С. Фолкмана та Р. Лазаруса, які розробили транзакційну теорію стресу, зосереджуючись на ролі когнітивної оцінки ситуації в подоланні стресу [6].

Професійне самовизначення, сесії, соціальна адаптація в поєднанні з екстремальними реаліями війни – ось той епіцентр буденності, в якому перебуває сучасне українське студентство. За таких умов тривожність може виконувати деструктивну функцію: впливати на якість мисленневих процесів, на процеси запам'ятовування, збереження та відтворення, на мотивацію до навчання. Традиційні методи заспокоєння можуть виявитися недостатніми, тому виникає гостра потреба у системному інструменті самопомоги.

Аналізуючи наукову літературу, встановлено, що існує чимало методів дослідження способів подолання стресу. Одним із таких підходів є багатовимірна модель BASIC-PH, розроблена ізраїльським психологом М. Лахадом. Вона базується на ідеї, що кожна людина має свій унікальний набір каналів подолання стресу, що свідчить про гнучкість і адаптивність моделі. Акронім BASIC-PH охоплює шість основних каналів, які людина використовує для адаптації до складних життєвих обставин: віру, емоції, соціальну взаємодію, уяву, когнітивну сферу та фізичну активність [7].

Слід зазначити, що практичне застосування даної моделі в умовах війни набуває специфічного забарвлення. Когнітивний канал допомагає студентам долати хаос через структурування інформації та аналіз ризиків. Канал уяви стає інструментом «ментального перепочинку» через творчість або гумор, що є критично важливим для емоційного розвантаження. Соціальний та ціннісно-світоглядний канали трансформуються у волонтерську діяльність, яка дає відчуття приналежності до спільноти та сенсу власного існування попри складні обставини війни. Фізичний же аспект стає

базовою опорою: через спорт, режим сну або техніки дихання тіло допомагає мозку переробляти накопичений адреналін.

Українські дослідники активно вивчали ресурси стресостійкості студентства з початком повномасштабного вторгнення. Наприклад, В. Огоренко, А. Ніколенко, Т. Шустерман, В. Кокашинський, вивчаючи особливості стресоподолання у студентів-медиків, встановили, що у переважній більшості домінує одна модальність, провідною з яких є когнітивна. Це означає, що здобувачі вищої освіти переважно використовують більш зрілі, раціональні способи реагування в умовах війни [5].

У статті М. Карповець також зафіксовано домінування когнітивної стратегії подолання стресу серед студентів, відповідно зроблено висновок, що в контексті освітньої діяльності таке домінування є цілком передбачуваним і зрозумілим [1].

Н. Корольова, Л. Матохнюк та А. Таран підтверджують отримані результати колег-науковців щодо переважання когнітивної стратегії. Авторами було встановлено, що вищий рівень життєстійкості пов'язаний із активнішим використанням студентами когнітивних та проактивних стратегій, тоді як емоційна реактивність знижує ефективність подолання стресу [2].

Таким чином, модель BASIC-RH М. Лахада як інструмент подолання стресу може розглядатися як ефективний інструмент, який може використовуватися психологами у роботі з молоддю та дорослими. Визначено, що за результатами аналізу емпіричних досліджень для українського студентства властиво використання переважно когнітивних стратегій подолання стресу.

Список використаних джерел:

1. Карповець М. В. Стан тривожності студентів як емоційної компоненти розуміння. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. № 35 (74). С. 110–115.
2. Корольова Н., Матохнюк Л., Таран А. Психологічна стійкість молоді в умовах військової агресії. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія: Психологічні науки. 2025. № 2 (5) С. 72–79.
3. Масловська М., Гаврилькевич В. Теоретичний огляд концепції стресостійкості. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 210–221.
4. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 85–94.
5. Огоренко В. В., Ніколенко А. Є., Шустерман Т. Й., Кокашинський В. О. Ресурсорієнтована модель стресоподолання в здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Медичні перспективи*. 2023. № 3. С. 94–109.
6. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-age community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21. P. 219–239.

7. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The «BASIC PH» model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London : Jessica Kingsley Publishers, 2013. 288 p.

УДК 159.9:316.77

Клевець Карина,
студентка II курсу спеціальності 061 Журналістика,
ЗВО «Університет Короля Данила»
Науковий керівник:
Держипільська Галина,
викладачка кафедри журналістики,
реклами та зв'язків з громадськістю,
ЗВО «Університет Короля Данила»,
м. Івано-Франківськ, Україна
ORCID: 0009-0006-6879-7257

МЕДІАПРОСТІР ЯК ЧИННИК СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У XXI столітті медіапростір став одним із ключових середовищ соціалізації людини. Соціальні мережі, новинні платформи та розважальний контент формують не лише інформаційне поле, а й емоційний стан користувачів. Зростання тривожності та депресивних станів серед молоді дедалі частіше пов'язують із надмірним використанням цифрових медіа. Тому дослідження впливу медіа на психічне благополуччя є актуальним як для психології, так і для сфери соціальних комунікацій та медіапсихології. Метою цього дослідження є аналіз основних механізмів впливу сучасних медіа на психічний стан людини, зокрема молоді.

Методом дослідження є аналіз наукових джерел та узагальнення статистичних даних міжнародних досліджень щодо проблематичного використання соціальних мереж. Ключовим у цьому контексті є дофамінова система [1]. Дофамін – нейромедіатор, пов'язаний із мотивацією, очікуванням винагороди та відчуттям задоволення. У своїй праці *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* Ніколас Карр зазначає, що цифрові медіа змінюють спосіб сприйняття інформації, роблячи його більш фрагментарним і залежним від швидких стимулів. Це пов'язано з постійним перемиканням уваги та прагненням отримувати нову інформацію, що стимулює дофамінову реакцію мозку [1].

Американська психіатриця, професорка Стенфордського університету Анна Лембке виділяє три фактори медіа, що шкодять психіці через дофамінову залежність [4]. Перший фактор – постійна емоційна стимуляція через швидкий потік інформації. Короткі відео, нескінченні стрічки новин створюють звичку постійно чекати нових стимулів. У довгостроковій перспективі така поведінка призводить до емоційного виснаження, зниження концентрації та підвищеної тривожності. Наприклад, регулярне переглядання новин про війни або катастрофи викликає «інформаційну тривогу», коли мозок постійно очікує небезпеки. Другий фактор – вплив медіа на самооцінку через соціальне порівняння. У соціальних мережах користувачі бачать ідеалізовані образи життя: успіх, привабливість, матеріальне благополуччя. Порівнюючи себе з цією картинкою, люди часто відчують незадоволення власним життям. Особливо це помітно у підлітків, які частіше повідомляють про незадоволення своєю зовнішністю та життєвими досягненнями.

Дослідниця Джин Твенге у книзі *iGen* зазначає, що покоління, яке виросло в умовах постійного використання смартфонів та соціальних мереж, частіше повідомляє про відчуття самотності, тривожності та зниження задоволеності життям [2]. На її думку, однією з причин цього є постійне порівняння себе з іншими користувачами у цифровому середовищі. Дані міжнародних досліджень також підтверджують цей зв'язок. У звіті *World Health Organization “Teens, screens and mental health”* (2024) зазначається, що частка підлітків у Європі з проблематичним використанням соціальних мереж зросла з 7 % до 11 %, а така поведінка пов'язана з нижчим рівнем психічного благополуччя, порушеннями сну та зниженням задоволеності життям [5].

Третій фактор – зміни в характері комунікації. Медіатехнології значно спростили спілкування, але водночас зробили його швидким та поверхневим. Надмірне використання соціальних мереж може зменшувати кількість безпосередніх контактів і підвищувати відчуття самотності. Як зазначає Шеррі Теркл у книзі *Alone Together*, цифрові технології створюють ситуацію, коли люди постійно перебувають у мережевій взаємодії, але водночас можуть відчувати емоційну ізольованість [3].

На основі аналізу наукових джерел можна зробити узагальнення, що негативний вплив медіа пов'язаний не із самим їхнім існуванням, а насамперед із характером їхнього використання.

Водночас медіа можуть виконувати позитивну функцію для психічного здоров'я. Вони створюють можливості для отримання психологічної підтримки, поширення інформації про ментальне благополуччя та формування спільнот взаємодопомоги. Анна Лембке рекомендує обмежувати «швидкий дофамін» та замінювати цифрові стимули на живу взаємодію або

творчу діяльність: наприклад, прогулянку замість TikTok, розмову замість лайків, творчість замість нескінченного скролу [4]. Важливо також уникати негативного медіаконтенту, адже увага користувачів у сучасних цифрових медіа є ресурсом, який купується та продається, а постійний негативний інформаційний потік лише посилює стрес.

Отже, аналіз наукових джерел та міжнародних досліджень свідчить, що цифрові медіа впливають на психічний стан людини не лише через обсяг інформації, а передусім через специфіку їх споживання. Отримані дані дозволяють стверджувати, що усвідомлене і критичне використання медіа може мінімізувати негативні ефекти та підвищити психічну стійкість сучасної молоді, підкреслюючи важливість розвитку навичок цифрової гігієни та саморегуляції.

Список використаних джерел:

1. Carr N. *The shallows: what the Internet is doing to our brains*. New York : W. W. Norton & Company, 2010. 276 p.
2. Twenge J. *iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy — and completely unprepared for adulthood*. New York : Atria Books, 2017. 352 p.
3. Turkle S. *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York : Basic Books, 2011. 360 p.
4. Lembke A. *Dopamine nation: finding balance in the age of indulgence*. New York : Dutton, 2021. 304 p.
5. World Health Organization, Regional Office for Europe. *Teens, screens and mental health*. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2024.

УДК 070:316.77:159.944:355.23

Коваленко Алла,
*професор кафедри гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін,
кандидат філологічних наук, доцент,
Військова академія м. Одеса,
м. Одеса, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6750-9133>*

ПРОФЕСІЙНА СМІХОВА КОМУНІКАЦІЯ ЯК КОПІНГ-РЕСУРС ТА СКЛADOVA РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНСЬКОГО ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ (НА ПРИКЛАДІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА МЕДІА)

Під час російсько-української війни, яка триває вже понад десятиліття, а особливо після повномасштабного вторгнення, актуальності набуває

питання психологічної стійкості українців, насамперед резильєнтності військових.

Саме резильєнтність у військових розглядається як ключовий ресурс, психологічна стійкість і дієздатність, що дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до бойового стресу, зберігати ефективність діяльності та відновлюватися після травматичних подій. Дослідження українських науковців Є. Божок, Г. Лазос, О. Мерзлякової, О. Романчук та інших авторів показують, що вона пов'язана із саморегуляцією, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою на різних рівнях та психологічною готовністю до виконання бойових завдань. К. Березняк, Р. Лісецького, С. Васильєва, Н. Греси, В. Панок та інші досліджували особливості резильєнтності у військових та МВС України під час базової підготовки та її вплив на поведінку або пост-кризовий розвиток тощо. Такі дослідження (В. Алещенко, А. Харитинський, О. Іванова та ін.) спрямовані на вдосконалення моделей медико-психологічної реабілітації, програм психологічного супроводу, тренінгів стресостійкості для коригування їхньої резильєнтності та копінг-ресурсів.

Серед зарубіжних науковців, як-от М. Саркар, Д. Флетчер, Дж. Бонанно, С. Саутвік, Д. Чарні та інших, сформована потужна теоретико-емпірична база сучасної військової психології, де предметом дослідження виступають механізми подолання бойового стресу, фактори психологічної адаптації після травматичних подій, роль командного середовища та лідерства у формуванні стійкості, результатом чого стало створення інституційної програми Comprehensive Soldier Fitness у США.

Українська сміхова культура у воєнному дискурсі також наразі досліджується І. Мудрою, О. Заболотською, М. Андрусишин, Ю. Стребковою, Н. Драган-Іванець, А. Коваленко та іншими, переважно репрезентована вивченням мемів, що «формуєвали соціальну поведінку нації в умовах загрози, а саме: базисні копінг-стратегії «розв'язання проблем» та «пошук соціальної підтримки», які унеможливили існування стратегії «уникання» [1, с. 24], а гумор серед військових є предметом уваги таких учених, як Т. Храбан, І. Харабан та ін.

В умовах війни частина військовослужбовців, особливо ті, які здобувають фахову освіту, перебуває під впливом подвійного стресу, позаяк адаптується до умов реформування професійної освіти, її вдосконалення до стандартів НАТО, професійної діяльності, фізичної підготовки, самодисципліни тощо, та водночас тривають постійні бойові дії по всій території держави, польові навчання, максимально наближені до воєнних тощо.

Під час навчального процесу курсантів Військової академії м. Одеса різних спеціальностей факультетів РАО, ДШВ, ТТ тощо спостерігаємо гумор як складову резильєнтності, емпатії та копінг-ресурсу, який використовується для комунікації в різних соціальних мережах, але переважно Signal

(у групах курсів, групах спілкування з начальником курсу типу «555», «Рекси», «Тигри», телеграм-каналах тощо). Спостерігаємо такі види гумору, як «чорний», зневажливий, самопідтримувальний та конструктивний (Т. Храбан), що проявляються до умов навчання, побутових обставин, особистих невдач та на полі бою тощо. Як правило, у курсантів домінують три крайні види, часто репрезентовані через сленгові слова для назви зброї: «Дашка» – ДШК, «Сапог» – станковий противотанковий гранатомет СПГ-9, «Беха», «Бумер» – бойова машина піхоти (БМП); військових спеціальностей: «механ», «меховод» – механік-водій, «сумраки» – розвідники, «арта» – артилерія, «бобри» – інженерний підрозділ (постійно в дії, не сидять на місці, постійно щось будують), «еноти» – десантники (вони такі ж смугасті), на прикладі матеріалів «АрміяInform» [2] та навіть поважних аналітичних видань, як-от «Defense Express» та «Ukrainian Military Pages»).

Не менш показовим є гумор як вияв креативності та емоційного інтелекту, який використовується в символіці військових, зокрема в емблемах та шевронах. Патчі наповнені змістом [5] і маркують окремі бригади, роди військ, символізують фізичну силу, витривалість, швидкість та гостроту зору – якості, необхідні для воїна. Зображення тут стають частиною культури комунікації, виконуючи основні інформаційні, комунікаційні, рекреаційні функції, часто мають стилізований характер, іронічно переосмислюють ставлення до власного фаху та мають антистресовий ефект. Важливими тут є не тільки візуальний – символи тварин або мільтиплікаційних персонажів, коміксів – , а й вербальні елементи: жарти й каламбури, що характеризують рід занять, продукують емоцію. Кольорова гама, яка переважно використовує кольори національного війська, військової уніформи, пікселю, або національної символіки, має підсилювальний ефект: передає характер самоідентифікації, певну життєствердність, оптимізм тощо. Такі патчі поліфункціональні: насамперед виконують ідентифікаційні (національні, рангові, особисті чи спеціальні), сублімаційні, мотиваційні функції тощо (Рис. 1).



Рис. 1. Комічні патчі військовослужбовців ЗСУ

Не менш емоційно насиченою є мем-культура військових як копінг-ресурс стратегії «пошуку соціальної підтримки», насамперед емоційної, що дозволяє нівелювати стрес та здійснювати психологічну підтримку. Заразність природи мема та винахідливість дозволяють військовим долати базову (К. Ізард) емоцію страху й паралельно виражати гнів, презирство і радість від перемоги на полі бою, вторинні емоції тощо. Використання особистісних копінг-ресурсів (структури характеру, здоров'я, переконання, самооцінка, мораль, оптимізм), що становить основу резильєнтності, дозволяє насамперед військовим в умовах бойових дій, безпосереднього контакту з жорстокістю ворога боротися з екзистенційним знищенням, психологічною напругою і водночас культивувати стійкість. Тут яскравим прикладом «чорного» гумору від військових захисників [4] є мем про руський корабель, коли прикордонник на о. Зміїний вказав напрямок окупантам (26.08.2022, <https://zn.ua/POLITICS/titanik-rossii-podoshel-k-svoemu-ajsberhu>). Мем-культура серед військових є найбільш універсальною і поширюваною, оскільки воїни адекватно реагують як в екзистенційних умовах, так і в навчанні чи побутових речах. Одним з останніх зразків прояву мемної культури можемо спостерігати реакцію військових на реформу харчування в ЗСУ (Рис. 2).



Рис. 2. Мемі військових

Таким чином, професійний гумор, використовуваний військовими в усіх сферах діяльності, у різних жанрах та формах презентації змісту (вербальній, зображальній, аудіовізуальній) є універсальним копінг-ресурсом для культивування стресостійкості, формування професійної резильєнтності тощо. Різні види гумору та в цілому сміхова культура українських військових, як зрештою і всього суспільства, демонструє емоційний інтелект українців, мотиваційний потенціал та психотерапевтичний ефект.

Список використаних джерел:

1. Коваленко А. Ф. Психологічні аспекти сатиричної комунікації в сучасній українській воєнній меметиці (за матеріалами соцмереж). *Синopsis: текст, контекст, медіа*. 2024. № 30 (1). С. 24–33. URL: <https://synopsis.kubg.edu.ua/index.php/synopsis/issue/view/51>

2. Маркевич Д. Мінісловник військового сленгу: «муха», «покемон», «улітка». *АрміяSnform*. 2019. URL: <https://armyinform.com.ua/2019/08/20/minislovnyk-vijskovogo-slengu-muha-pokemon-ulitka/>

3. Стеценко А. І., Тяжкун М. І. Ціннісні орієнтації як чинник психологічної готовності до професійної діяльності військовослужбовців. *Дніпровський науковий часопис публічного управління психології права*. 2025. Вип. 3. С. 91–96. URL: https://www.researchgate.net/publication/396757607_CINNISNI

4. Храбан Т. Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Філологічні науки*. 2021. № 1 (21). С. 242–249.

5. Що таке патч на одязі. 2024. URL: <https://shevron-print.com.ua/blog/shho-take-patch-na-odyazi/>

УДК 159.9:005.32

Коваль Владислав,
доцент кафедри психології,
кандидат педагогічних наук, доцент,
НУ «Запорізька політехніка»
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6012-9509>

Бурлакова Ірина,
професор кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор,
НУ «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6043-4359>

ТРАНСФОРМАЦІЯ КОГНІТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ СИСТЕМНОЇ КРИЗИ

Тривалі соціальні та інституційні кризи істотно впливають на когнітивні процеси фахівців, змінюючи характер професійного мислення та стратегії прийняття рішень. Умови невизначеності, високого рівня відповідальності та постійного інформаційного навантаження формують специфічний психологічний контекст професійної діяльності, у якому традиційні моделі мислення поступово втрачають свою ефективність [3]. За таких умов виникає потреба у трансформації когнітивних стратегій, спрямованих на адаптацію до нових соціальних та професійних реалій.

Однією з характерних реакцій мислення на кризові обставини є когнітивна ригідність, що проявляється у схильності до використання звичних алгоритмів вирішення проблем навіть тоді, коли вони перестають відповідати зміненим умовам діяльності. Психологічні дослідження свідчать, що у

стані хронічного стресу відбувається звуження когнітивного фокусу та зниження здатності до генерації альтернативних рішень [1]. Подібний ефект описується як феномен «тунельного мислення», коли увага концентрується на обмеженому колі варіантів дій, що знижує адаптивний потенціал фахівця.

У цьому контексті важливого значення набуває розвиток когнітивної гнучкості як здатності змінювати способи інтерпретації ситуації, переосмислювати проблему та формувати нові моделі професійної діяльності. З позицій сучасної психології професійної діяльності когнітивна гнучкість розглядається як один із ключових компонентів професійної стійкості та адаптації до складних умов роботи [4].

Метою дослідження стало виявлення особливостей трансформації професійного мислення фахівців в умовах тривалої системної кризи та оцінка можливостей використання психологічних інструментів саморегуляції для підтримки когнітивної ефективності.

У дослідженні застосовано комплекс емпіричних методів, зокрема анкетування для визначення суб'єктивного рівня когнітивного навантаження та готовності до змін, включене спостереження за процесом вирішення професійних кейсів, а також порівняльний аналіз результатів опитування учасників до та після використання технік психологічної стабілізації.

Результати дослідження показали, що початковий стан значної частини учасників характеризувався проявами когнітивної ригідності та зниженням здатності до альтернативного мислення. Більшість респондентів схильні були сприймати складні професійні ситуації як нерозв'язні або такі, що потребують лише стандартних управлінських рішень. Подібна установка суттєво обмежує можливості пошуку нових підходів до вирішення професійних проблем.

Водночас застосування практик когнітивної паузи та саморефлексії сприяло поступовому розширенню мисленнєвого фокусу учасників. Після виконання відповідних вправ значна частина респондентів продемонструвала здатність переосмислювати проблемні ситуації та пропонувати альтернативні варіанти їх вирішення. Це свідчить про те, що навіть у стані підвищеного психологічного навантаження когнітивні процеси зберігають потенціал до трансформації [4].

Важливим результатом дослідження стало також зниження суб'єктивного рівня психоемоційної напруги учасників. Зменшення рівня стресу сприяло активізації аналітичних та творчих компонентів мислення, що дозволило розширити спектр можливих рішень професійних завдань. У цьому контексті творчість виступає не лише як інтелектуальна характеристика, а й як адаптивний механізм психологічної стабілізації [3].

Отримані результати дозволяють розглядати трансформацію професійного мислення як перехід від реактивної до адаптивної моделі когнітивної діяльності. Реактивна модель орієнтована на оперативне реагування на кризові події та вирішення поточних проблем, тоді як адаптивна модель передбачає здатність інтегрувати нові умови у професійну діяльність та використовувати їх як ресурс для розвитку [2]. Для концептуалізації виявлених процесів було запропоновано авторську модель трансформації професійного мислення CPR-Transformation (С – cognitive pause, короткочасне призупинення реактивного мислення; Р – perspective shift, зміна когнітивної перспективи та переосмислення проблеми; R – reframing action, формування нових стратегій дії), яка описує механізм переходу від когнітивної ригідності до адаптивного професійного мислення в умовах системної кризи. Запропонована модель включає три послідовні когнітивні етапи. Cognitive pause передбачає короткочасне призупинення автоматичних реакцій мислення, що дозволяє знизити вплив стресових факторів та активувати аналітичні функції мозку. Perspective shift полягає у зміні інтерпретації проблемної ситуації та розширенні когнітивної перспективи. Reframing action спрямований на формування нових стратегій професійних дій та прийняття альтернативних рішень.

Реалізація цих етапів сприяє переходу до адаптивно-проактивної моделі професійного мислення, яка характеризується когнітивною гнучкістю, здатністю до творчого вирішення проблем та підвищеною професійною резильєнтністю [5].

Таким чином, дослідження підтверджує, що професійне мислення є динамічною системою, здатною до змін завдяки механізмам нейропластичності та психологічної саморегуляції. Використання практик саморефлексії, когнітивних пауз та інших інструментів психологічної стабілізації сприяє збереженню ефективності професійної діяльності та підвищує адаптивний потенціал фахівців у період тривалих кризових трансформацій [4].

Практичне значення дослідження полягає у можливості впровадження психологічних інструментів підтримки когнітивної гнучкості у систему професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців, діяльність яких відбувається в умовах високої відповідальності та постійної невизначеності [5].

Список використаних джерел:

1. Бурлакова І. А. Психологія професійного мислення, готовність до змін : навчально-методичний матеріал. Київ : Видавництво КРЦПК, 2022. 68 с.
2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Соціально-професійні чинники суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку*. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. С. 65–64.

3. Максименко С. Д. Психологія особистості у вимірах воєнного часу: виклики та стратегії адаптації. *Український психологічний журнал*. 2021. № 2. С. 45–58.

4. Burlakova I., Sheviakov O., Kondes T. Cognitive flexibility of thinking as a necessary condition for human adaptation to complex life situations. *Relationship between Public Administration and Business Entities Management* : матеріали конф. 2022. URL: <https://conf.scnchub.com/index.php/RPABM/RPABM-2022/paper/view/481>

5. Koval V., Burlakova I., Sheviakov O., Kondes T. Features of psychological education in Ukraine during the war and post-war recovery. *Pedagogy and Education Management Review*. 2024. № 4 (18). P. 76–86. URL: <https://doi.org/10.36690/2733-2039-2024-4-76-86>

УДК 159.923:316.6

Копилов Денис,
аспірант кафедри експериментальної психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0009-0001-5873-3042

ЖИТТЄТВОРЕННЯ ЯК КЛЮЧОВА ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У СУСПІЛЬСТВІ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується інтенсивними соціальними трансформаціями, які охоплюють політичну, економічну, культурну та інформаційну сфери життя. Для сучасної людини це означає необхідність постійно адаптуватися до змін, приймати рішення в умовах невизначеності та формувати власні життєві орієнтири у складному соціальному середовищі. Війна, швидкий розвиток медійних технологій та трансформації освітнього простору створюють нові виклики для розвитку особистості.

У таких умовах особливого значення набуває проблема формування психологічних компетентностей, які дозволяють людині орієнтуватися у мінливому світі, зберігати внутрішню цілісність та будувати власний життєвий шлях. Однією з таких компетентностей виступає життєтворення.

У психологічній науці життєтворення розглядається як процес активного формування людиною власного життєвого світу, що включає осмислення життєвого досвіду, визначення життєвих цілей та створення життєвих стратегій. У контексті суспільних трансформацій життєтворення можна інтерпретувати як здатність особистості творчо переосмислювати життєві обставини та формувати нові життєві перспективи.

Проблема активного формування життєвого шляху особистості досліджувалася у працях багатьох психологів. Представники екзистенційної психології підкреслювали важливість пошуку смислу життя як основи людського існування. В. Франкл зазначав, що здатність людини знаходити смисл навіть у складних життєвих обставинах є важливим чинником психологічної стійкості [1]. У сучасних психологічних дослідженнях також підкреслюється значення посттравматичного зростання, яке проявляється у переосмисленні життєвих цінностей та формуванні нових життєвих орієнтирів після переживання кризових подій [2].

У вітчизняній психологічній традиції проблема життєтворення розроблялася у працях В. Роменця, С. Максименка та Т. Титаренко. У цих дослідженнях підкреслюється активна роль особистості у формуванні власного життєвого шляху та створенні життєвих смислів [3–5].

У межах цього дослідження життєтворення розглядається як інтегративна психологічна компетентність особистості, що забезпечує здатність людини формувати життєві стратегії у мінливих умовах соціального середовища. На відміну від суто адаптивних стратегій, життєтворення передбачає активну позицію особистості, спрямовану на творче переосмислення життєвого досвіду та конструювання власного життєвого шляху.

У структурі життєтворення можна виділити кілька взаємопов'язаних компонентів. Першим із них є смислотворення, яке полягає у здатності людини осмислювати власний життєвий досвід та визначати систему життєвих цінностей. Другим компонентом виступає рефлексія, що забезпечує усвідомлення життєвих цілей та аналіз власних життєвих рішень. Третім компонентом є творчість як здатність знаходити нові способи розв'язання життєвих проблем та формувати альтернативні життєві перспективи. Важливим елементом життєтворення виступає також суб'єктна позиція особистості, що проявляється у здатності людини брати відповідальність за власний життєвий вибір.

В умовах сучасного інформаційного суспільства значний вплив на формування життєвих стратегій особистості має медійне середовище. Цифрові комунікації, соціальні мережі та інформаційні платформи формують нові моделі взаємодії людини зі світом, впливають на процеси самовизначення особистості та створюють нові можливості для самореалізації. У цьому контексті важливою складовою життєтворення стає медіакомпетентність, яка включає здатність критично сприймати інформацію, аналізувати медійний контент та формувати власну позицію у процесі взаємодії з інформаційним середовищем.

Практичне значення концепції життєтворення полягає у можливості її використання у сфері освіти та психоедукації. У сучасних освітніх практиках важливим завданням стає розвиток у людини здатності до саморефлексії, формування життєвих цілей та критичного осмислення інформаційного середовища. Освітні програми, спрямовані на розвиток життєтворчих компетентностей, можуть сприяти формуванню активної життєвої позиції особистості та підвищенню її психологічної стійкості.

Як висновок, життєтворення можна розглядати як ключову психологічну компетентність особистості у суспільстві трансформацій. Воно забезпечує здатність людини активно формувати власний життєвий шлях, осмислювати життєвий досвід та створювати нові життєві перспективи в умовах соціальних змін.

Подальші дослідження цієї проблематики можуть бути спрямовані на емпіричне вивчення зв'язку між життєтворенням, медіакомпетентністю та життєвими стратегіями особистості, а також на розробку освітніх і психоедукаційних програм розвитку життєтворчих компетентностей у сучасному суспільстві. У цьому контексті перспективним є розгляд життєтворення як метакомпетентності особистості, що інтегрує процеси смислотворення, рефлексії та творчого самовизначення людини в умовах суспільних трансформацій.

Список використаних джерел:

1. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. Boston : Beacon Press, 2006.
2. Tedeschi R., Calhoun L. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004.
3. Роменець В. А. Історія психології ХХ століття. Київ : Либідь, 2004. 988 с.
4. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості. Київ : КММ, 2015. 240 с.
5. Титаренко Т. М. Життєтворення особистості у кризових умовах. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2018. 260 с.

*Копилова Єва,
магістр психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3138-0068>*

ПСЕВДОВИБІР ЯК СТРАТЕГІЯ ВИЖИВАННЯ ТА РЕФЛЕКСІЯ ЯК ШЛЯХ ВІДНОВЛЕННЯ СУБ'ЄКТНОСТІ

Сучасний період суспільних трансформацій, зокрема умови війни, соціальної нестабільності та швидких змін у медійному й освітньому середовищі, суттєво впливає на психологічний стан особистості. Людина стикається з підвищеним рівнем невизначеності, загрозою безпеці та необхідністю постійно адаптуватися до нових обставин. У таких умовах особливої ваги набувають внутрішні психологічні ресурси, що дозволяють зберігати відчуття суб'єктності та цілісності особистості.

У сучасній психології суб'єктність розглядається як здатність людини виступати активним творцем власного життя, усвідомлювати власні дії, цінності та життєві стратегії. За словами Т. М. Титаренко, суб'єктність проявляється у здатності особистості до життєтворення, тобто до осмислення та конструювання власного життєвого шляху навіть у складних соціальних умовах [1]. Проте в ситуаціях тривалого стресу або соціальної небезпеки людина часто переходить до стратегій психологічного виживання, які тимчасово знижують інтенсивність переживань, але водночас звужують простір усвідомленого вибору.

Однією з таких стратегій може виступати феномен псевдовибору. Псевдовибір можна визначити як феномен, за якого людина формально здійснює вибір, однак цей вибір зумовлений не внутрішньою свободою, а потребою адаптації до страху, сорому або переживання небезпеки. У такому випадку рішення виконує функцію психологічного захисту та дозволяє підтримувати відносну стабільність у кризових умовах. Водночас тривале функціонування у подібному режимі може призводити до поступового відчуження від власних переживань і формування життєвих стратегій, що підтримують стан психологічного «виживання», а не повноцінного життєтворення.

У цьому дослідженні псевдовибір розглядається не лише як ситуативна захисна реакція, а як глибший психологічний процес, що впливає на структуру прийняття рішень особистістю. Псевдовибір можна визначити

як своєрідний зсув архітектури вибору в психіці, за якого рішення формально зберігаються, але їхня суб'єктна основа поступово заміщується автоматизованими стратегіями психологічного виживання. У такому стані людина продовжує приймати рішення та діяти, однак сам процес вибору дедалі більше відтворює адаптивні патерни реагування, сформовані в умовах страху або переживання небезпеки.

Особливість цього механізму полягає в його подвійній природі. З одного боку, псевдовибір виконує адаптивну функцію, дозволяючи психіці зберігати відносну стабільність у складних або травматичних умовах. З іншого боку, тривале функціонування у такому режимі може призводити до своєрідної психологічної анестезії суб'єктності, коли здатність до рефлексивного усвідомлення власного вибору знижується, а життєві рішення дедалі частіше відтворюють логіку виживання, а не усвідомленого життєтворення. Подолання псевдовибору пов'язується не з відмовою від захисних механізмів, а з розвитком рефлексивної здатності особистості, що дозволяє відновити зв'язок між переживанням, усвідомленням і дією.

Передумови формування подібних стратегій можуть виникати ще на ранніх етапах розвитку особистості. Дослідження психології розвитку свідчать, що в перші роки життя формуються базові моделі взаємодії зі світом, зокрема відчуття безпеки, довіри та прив'язаності (Дж. Боулбі) [2]. Подальший розвиток особистості, відповідно до концепції психосоціальних стадій Е. Еріксона, передбачає формування ідентичності, яке особливо інтенсивно відбувається у підлітковому віці [3]. Якщо цей процес проходить в умовах обмеженої автономії або психологічного тиску, вибір, зроблений у цей період, може набувати характеру вимушеної адаптації та згодом закріплюватися як усталена життєва стратегія.

Умови війни значно посилюють подібні процеси. Воєнні події створюють ситуацію тривалого стресу, у якій людина змушена приймати рішення в умовах обмежених ресурсів і високого рівня загрози. Як зазначає В. Франкл, навіть у крайніх обставинах людина зберігає внутрішню свободу ставлення до подій, однак усвідомлення цієї свободи потребує значної внутрішньої роботи [4]. У протилежному випадку людина може несвідомо обирати стратегії уникнення або психологічного оніміння, що підтримують стан псевдовибору.

У сучасному інформаційному середовищі важливу роль у формуванні суб'єктності відіграють медіа та освітні практики. Інтенсивний інформаційний потік часто посилює психологічну напругу та сприяє формуванню реактивних способів мислення і поведінки. У таких умовах людина може частіше схилитися до псевдовибору, коли рішення приймаються під впливом зовнішніх оцінок, соціального тиску або інформаційних стимулів.

У цьому зв'язку можна говорити про феномен медіапідсиленого псевдовибору, коли інтенсивний медійний потік та алгоритмічно сформовані інформаційні середовища підсилюють реактивність особистості та стимулюють швидкі емоційні рішення. У таких умовах людина може сприймати власні реакції як результат усвідомленого вибору, хоча фактично вони формуються під впливом зовнішніх інформаційних стимулів.

Саме тому особливого значення набувають освітні та психоедукаційні практики, спрямовані на розвиток рефлексії, самоприйняття та безоціночного усвідомлення власного досвіду. Такі практики створюють простір психологічної безпеки, у якому людина може досліджувати власні переживання без страху осуду. У такому середовищі псевдовибір поступово втрачає свою захисну функцію, а особистість отримує можливість відновлювати суб'єктну позицію через усвідомлення власних реакцій і життєвих стратегій.

Таким чином, у період суспільних трансформацій ключовим викликом для особистості стає не лише необхідність адаптації до змін, а й збереження здатності до суб'єктного вибору в умовах інформаційного тиску, соціальної нестабільності та психологічного напруження. Подальші дослідження цього феномену можуть сприяти розвитку психоосвітніх практик і програм підтримки, спрямованих на розвиток рефлексивної компетентності особистості як ресурсу психологічної стійкості та відновлення суб'єктності у складних соціальних умовах.

Список використаної літератури:

1. Титаренко Т. М. Життєтворення особистості у сучасному світі. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2013. 256 с.
2. Боулбі Дж. Прив'язаність. Київ : Основи, 2003. 328 с.
3. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. Київ : Либідь, 1996. 400 с.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 317 с.

Кушнірюк Володимир,
доцент кафедри публічного управління,
адміністрування і національної безпеки,
кандидат психологічних наук, доцент,
Інститут гуманітарної підготовки та державного управління,
Івано-Франківський національний
технічний університет нафти і газу,
м. Івано-Франківськ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9842-2639>

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ СТІЙКОСТІ ПУБЛІЧНИХ УПРАВЛІНЦІВ ЯК ЧИННИКА БЕЗПЕКИ ДЕРЖАВИ В КОНТЕКСТІ ВІДБУДОВИ ТА ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Сьогодні Україна живе в умовах, де війна, енергетичні та інформаційні атаки, міграція, кліматичні ризики, дефіцит ресурсів створюють високу суспільну напругу. У такій реальності державні інституції виконують роль критичної інфраструктури, і тому культура стійкості публічних управлінців варта розгляду як системний ресурс національної безпеки, особливо в контексті відбудови, де потрібно одночасно підтримувати безперервність публічного урядування та нарощувати спроможності країни.

Зрозуміло, що невчасні державні рішення, провал комунікації, зрив адміністративних послуг та моральне вигорання ключових посадовців можуть запускати каскадні негативні наслідки у всіх сферах народного господарства. Саме тому перед фахівцями в галузі різних суспільних наук актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження стабільності та стійкості особистості людини.

Термін стійкість (резильєнтність, «resilience») загалом пов'язаний зі здатністю людини відновлюватися після несприятливих умов [4, с. 26]. За-рубіжні науковці університету Джона Хопкінса Timothy J. Vogus та Kathleen M. Sutcliffe визначають резильєнтність (організаційну, інституційну) як підтримання позитивної адаптації під час складних умов із виходом з кризи більш ресурсною та підготовленою організацією [8]. Загалом стійкість доцільно розглядати на трьох рівнях: *індивідуальному* (психологічна стійкість і відновлення), *командному* (довіра, взаємне підстрахування і супровід) та *організаційному* (спроможність установи підтримувати позитивне і якісне функціонування під час стресових станів, вміння адаптуватися й навчатися змін) [5].

Чітке усвідомлення ризиків і загроз та відповідальна поведінка органів влади в умовах кризових ситуацій акумулює формування національної культури стійкості, що є важливою складовою державної політики безпеки держави і відповідного спрямування державотворчих зусиль [1]. Безперервність роботи органів влади, здатність швидко відновлювати базові послуги, збереження довіри громадян та керованості в умовах війни і повоєнної відбудови напряму залежать передусім від людського фактора – компетентності, етики, самоорганізації та психологічної витривалості управлінського персоналу.

Українське нормативно-правове поле (Закони України «Про правовий режим воєнного стану» (2015) [3], «Про національну безпеку» (2018) [2], укази Президента: «Про запровадження національної системи стійкості» (2021) [6], «Про введення воєнного стану в Україні» (2022) [7], антикорупційне законодавство та закони сфери діяльності публічних управлінців) формує опори критичної інфраструктури, цивільного захисту, координує діяльність РНБО, ЗСУ та спецслужб для захисту суверенітету і територіальної цілісності. Нормативна рамка задає логіку: національна стійкість – це здатність держави і суспільства ідентифікувати загрози, запобігати/мінімізувати наслідки, ефективно реагувати та швидко відновлюватися після криз. Усе це напряму пов'язано з людським фактором – вміннями, компетентністю, етикою, саморегуляцією та організаційною дисципліною персоналу органів влади і дає підстави для забезпечення безперервності урядування, дисципліни і доброчесності, якісної підготовки й навчання персоналу, координації між рівнями влади та з громадянським суспільством.

Культура стійкості публічних управлінців є комплексним явищем і тому вбачаємо її формування як системи з трьох складових. Передусім – це опора на цінності та норми, що передбачають: доброчесність, законність, відповідальність за безперервність послуг, сервісність, людиноцентричність, партнерство. Наступна складова – це ефективні практики управління ризиками й планування безперервності, кризові тренування, прозора комунікація, підтримка персоналу (профілактика виснаження, супервізія, маршрутизація допомоги), міжвідомча координація. Третя складова передбачає розвиток вагомих компетенцій: саморегуляції, відновлення, прийняття рішень у невизначеності, етичної стійкості. Ефективне поєднання цих складових відповідатиме функціям цивільної та інституційної спроможності органів влади і складатиме ядро резильєнтності управлінців.

Щоб культура стійкості публічних управлінців стала операційною рамкою, а не абстрактним лозунгом, вважаю, що потрібно впроваджувати в публічному секторі такі інструменти: а) підвищення кваліфікації та професіоналізація з урахуванням навчальних модулів з ризик-менеджменту, кризових

комунікацій, координації та навичок відновлення; б) практики організаційної резильєнтності через управлінську якість та інструменти самооцінювання; в) платформи доброчесності, етичних стандартів як «іммунітету» системи публічного управління; г) програми підтримки персоналу, що забезпечуватимуть умови функціональності: навчання саморегуляції, взаємопідтримки, супервізію керівників, управління навантаженням і відновленням; д) міжмуніципальну і міжвідомчу взаємодію, що включатиме стандартизовані дані про ризики, завчасно узгоджені плани дій державних інституцій та громадськості, спільні проекти стійкості та навчання.

Культура стійкості публічних управлінців – це стратегічна інвестиція в безпеку держави на перетині оборони, відбудови та довіри. Для того, щоб була забезпечена безперервність урядування, надання базових послуг, підтримка цивільної оборони, вимоги до пропонованих інструментів мають бути інтегровані в антикризові процедури, а процедури – «оживати» через культуру набуття стійкості. Це місток між людиною і системою, коли державні установи «реагують, вчаться і адаптуються» під час шоків, коли цінності через норми і практики втілюються в результати і підсилюють здатність держави не тільки боротися з ворогом, але й відновлюватися й розвиватися.

Список використаних джерел:

1. Білинська М. М., Корольчук О. Л. Терміни: Національна резильєнтність (стресостійкість). *Публічне управління* : термінол. слов. / уклад. В. С. Куйбіда, М. М. Білинська, О. М. Петрос та ін. ; за заг. ред. В. С. Куйбіди, М. М. Білинської, О. М. Петрос. Київ : НАДУ, 2018. С. 101. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/33809>
2. Про національну безпеку : Закон України від 21 червня 2018 року № 2469-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>
3. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12 травня 2015 року № 389-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19>
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць. 2018. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. С. 26–64.
5. Мерзлякова О. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. Вип. 18. С. 96–120. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737733/>
6. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 20 серпня 2021 року «Про запровадження національної системи стійкості» : Указ Президента України від 27 вересня 2021 року № 479/2021. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/4792021-40181>
7. Про введення воєнного стану в Україні : Указ Президента України від 24 лютого 2022 року № 2102- IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2102-20#Text>
8. Vogus T. J., Sutcliffe K. M. Organizational resilience: Towards a theory and research agenda. *IEEE International Conference on Systems, Man, and Cybernetics, SMC*. 2007. P. 3418–

УДК 159.923:37.015.3

Кущенко Ірина,
доцентка кафедри філософії та психології,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
ЗВО «Київський університет інтелектуальної власності та права»,
м. Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2215-6006>

РОЛЬ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ПРАКТИК У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Сучасне українське суспільство переживає період глибоких соціальних, політичних та культурних трансформацій, які суттєво впливають на психологічний стан особистості, її систему цінностей, способи адаптації та самореалізації. Умови воєнного стану, вимушене переміщення населення, економічна нестабільність та інтенсивний розвиток інформаційного простору створюють нові виклики для психічного здоров'я та психологічного благополуччя людини. У таких умовах особливої актуальності набуває впровадження освітніх і психоедукаційних практик, спрямованих на підтримку особистісного розвитку та формування психологічної стійкості.

На думку Суровцевої І., психоедукація є важливим напрямом психологічної підтримки особистості. Вона передбачає інформування людей про природу психологічних труднощів, механізми їх виникнення та способи подолання, а також формування навичок самодопомоги та використання власних ресурсів для досягнення психоемоційної стабільності [7]. Психоедукаційні програми дозволяють формувати у людини навички само регуляції, емоційної компетентності, конструктивної взаємодії та відповідального ставлення до власного психічного здоров'я.

У контексті сучасних суспільних трансформацій психоедукаційні практики активно інтегруються в освітній простір. Освіта виступає не лише механізмом передачі знань, але й важливим фактором формування особистості, розвитку її соціальних, когнітивних та емоційних компетентностей. Дослідники (Базиленко А., Клочков В., Кущенко І., Поджинська О.) наголошують, що освітнє середовище є важливим ресурсом формування психологічної стійкості та здатності до адаптації в умовах кризових ситуацій [2; 3; 4; 5]. Саме тому включення психоедукаційних компонентів у навчальний процес

сприяє розвитку емоційного інтелекту, навичок самопізнання та конструктивного вирішення життєвих проблем.

Одним із ключових напрямів психоедукаційної роботи є формування психологічної стійкості (резильєнтності) особистості (Алексеева С., Кущенко І.). Психологічна стійкість розглядається як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, ефективно долати стресові ситуації та використовувати власні внутрішні ресурси для подальшого розвитку [1; 3; 4; 5]. У сучасних умовах ця характеристика набуває особливого значення, оскільки дозволяє особистості ефективно реагувати на складні життєві обставини та мінімізувати негативні наслідки психологічних травм.

Психоедукаційні практики можуть реалізовуватися у різних формах: тренінгові заняття, інтерактивні лекції, групові дискусії, психологічні майстерні, онлайн-курси та інформаційно-просвітницькі програми. Такі форми роботи сприяють не лише передачі теоретичних знань, але й формуванню практичних навичок саморегуляції, управління емоціями та розвитку емпатії. Особливу роль відіграють групові психоедукаційні програми, які забезпечують можливість соціальної підтримки, обміну досвідом та формування відчуття спільності.

Особливого значення психоедукаційні практики набувають у роботі зі студентською молоддю. Саме в період навчання у закладі вищої освіти відбувається формування професійної ідентичності, розвиток особистісних якостей та становлення життєвих цінностей. Дослідження свідчать, що психоедукаційні програми сприяють розвитку психологічного благополуччя, підвищують рівень саморегуляції та формують навички ефективної соціальної взаємодії [5].

Практична реалізація психоедукаційних підходів здійснюється також у системі підготовки здобувачів вищої освіти у Київському університеті інтелектуальної власності та права. У межах освітньої програми підготовки психологів психоедукаційні підходи інтегруються у зміст освітніх компонентів професійного циклу. Зокрема, формування психологічної стійкості, навичок саморегуляції та психоемоційної підтримки особистості реалізується під час вивчення дисциплін «Психотерапія», «Тренінг адаптивності» здобувачами вищої освіти за спеціальністю «Психологія».

Водночас психоедукаційні практики впроваджуються не лише у підготовці майбутніх психологів, але й у межах освітніх компонентів вільного вибору студентів інших спеціальностей. Такі дисципліни, як «Психологічна стійкість і саморегуляція в умовах воєнного стану», «Управління тривогою та емоційною напругою в умовах воєнного стану» пропонуються здобувачам освіти спеціальностей «Право», «Правоохоронна діяльність», «Кібербезпека»

та інших. Це сприяє формуванню у студентів навичок управління емоційними станами, розвитку психологічної стійкості, здатності ефективно діяти в умовах невизначеності та підвищених психоемоційних навантажень, що є особливо актуальним у період суспільних трансформацій та воєнного стану.

Поряд із освітнім середовищем важливу роль у формуванні психологічної культури особистості відіграє медіапростір. З одного боку, медіапростір створює можливості для поширення психоедукаційних знань та популяризації культури психічного здоров'я. З іншого боку, надмірний інформаційний потік та поширення тривожного контенту можуть негативно впливати на психоемоційний стан людини. У зв'язку з цим важливим напрямом психоедукаційної діяльності є формування медіаграмотності та критичного мислення як складових психологічної культури особистості в рамках викладання освітніх компонентів вибіркового циклу для усіх спеціальностей в Київському університеті інтелектуальної власності та права: «Медіаграмотність», «Логіка та критичне мислення», «Філософія з основами критичного мислення».

Отже, освітні та психоедукаційні практики є важливим ресурсом розвитку особистості в умовах суспільних трансформацій. Їх впровадження сприяє формуванню психологічної стійкості, розвитку емоційної компетентності, підвищенню рівня психологічної культури та здатності до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Подальший розвиток психоедукаційних програм у системі освіти сприятиме зміцненню психологічного благополуччя суспільства та підвищенню готовності особистості до подолання сучасних викликів.

Список використаних джерел:

1. Алексеева С. Психологічна ресурсність особистості як засіб допомоги та відновлення в умовах сучасної пермакризи. *Особистість, суспільство, війна* : матеріали Міжнародного психологічного форуму. Харків, 2024. С. 18–21.
2. Ключков В. Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 67–77.
3. Кущенко І. В. Інклюзивний освітній простір як чинник розвитку резильєнтності у довічно ув'язнених осіб. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 2. С. 118–125. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/20.pdf
4. Кущенко І. В., Поджинська О. О., Руденко Л. Г. Взаємодія військовослужбовців з родинами як фактор підвищення їх резильєнтності. *Ментальне здоров'я*. 2025. Вип. 1. С. 9–14. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-1.2>. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/54>
5. Кущенко І. В., Базиленко А. К., Раєвська Ю. В. Чинники формування життєстійкості у фахівців психологічної сфери. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*.

Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 2. С. 109–118. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/19.pdf

6. Маслянікова І. В. До проблеми життєстійкості у студентської молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. С. 51–57 URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2024/12.pdf

7. Суровцева І. Психоедукація як інструмент ефективної діяльності соціального працівника. *Humanitas.* 2024. № 6. С. 70–76. DOI: 10.32782/humanitas/2024.6.11.

УДК 378:004.056:174.7

Листопад Олексій,
завідувач кафедри дошкільної педагогіки,
доктор педагогічних наук, професор,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
м. Одеса, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3121-324X>

Листопад Наталя,
викладач, кандидат педагогічних наук,
Комунальний заклад «Одеський педагогічний фаховий коледж»,
м. Одеса, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3550-9985>

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА В СИСТЕМІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ТА ЦИФРОВОЇ КУЛЬТУРИ

Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується інтенсивною цифровізацією освітнього процесу, розширенням дистанційних та змішаних форм навчання, активним використанням електронних платформ, хмарних сервісів і систем управління навчанням [5]. Цифрове освітнє середовище створює нові можливості для доступності знань, академічної мобільності та індивідуалізації навчання, водночас актуалізуючи проблеми кібербезпеки, захисту даних та протидії інформаційним маніпуляціям. Зростання кількості кіберзагроз, випадків несанкціонованого доступу до освітніх ресурсів, поширення дезінформації та використання цифрових інструментів із порушенням етичних норм суттєво впливають на якість та довіру до результатів освітньої діяльності [1, с. 44].

У цифровому середовищі трансформуються й прояви академічних порушень. Плагіат, фабрикація та фальсифікація результатів досліджень, несанкціоноване використання штучного інтелекту під час виконання навчальних завдань, витік персональних даних здобувачів освіти й викладачів

набувають нових форм і масштабів. Доступність онлайн-ресурсів та автоматизованих сервісів спрощує недоброчесні практики, що зумовлює необхідність системного реагування на рівні закладу вищої освіти [3, с. 26].

Постає потреба інтеграції інформаційної безпеки до системи забезпечення академічної доброчесності та формування цифрової культури. Інформаційна безпека має розглядатися не лише як технічний механізм захисту даних, а як комплексний організаційно-педагогічний і ціннісний чинник, що забезпечує відповідальне використання цифрових технологій, дотримання етичних норм та підвищення якості освітнього процесу. Саме системне поєднання безпекових, етичних і культурних складових створює підґрунтя для формування безпечного й доброчесного цифрового освітнього середовища [4, с. 148].

Інформаційна безпека є фундаментальною передумовою забезпечення академічної доброчесності в цифровому освітньому середовищі. Захист інформаційних ресурсів закладу вищої освіти – електронних баз даних, результатів наукових досліджень, навчально-методичних матеріалів, персональних даних здобувачів і викладачів – гарантує збереження їхньої цілісності, автентичності та конфіденційності. Порушення безпеки інформації створює умови для маніпуляцій результатами навчання, фальсифікацій, несанкціонованого втручання в освітній процес, що підриває довіру до академічних результатів і репутацію закладу освіти.

Важливу роль у запобіганні академічним порушенням відіграють технологічні інструменти контролю та моніторингу. Використання антиплагіатних систем, захищених платформ дистанційного навчання, електронних журналів із контрольованим доступом, багаторівневої автентифікації користувачів, резервного копіювання даних сприяє мінімізації ризиків недоброчесної поведінки. Водночас технологічні рішення мають поєднуватися з чіткими етичними стандартами та прозорими процедурами оцінювання.

Інформаційна безпека також передбачає запобігання кібербулінгу, цифровому шахрайству, підміні особистості під час онлайн-оцінювання, несанкціонованому доступу до результатів навчання чи дослідницьких матеріалів. Отже, вона виконує не лише захисну, а й превентивну функцію, формуючи безпечний простір для реалізації принципів чесності, відповідальності та довіри [5].

Інформаційна безпека є невід'ємною частиною цифрової культури сучасного університету. Цифрова культура передбачає не лише володіння технологічними інструментами, а й відповідальне ставлення до інформації, усвідомлення цінності персональних даних та дотримання норм циф-

рової етики. Формування такої культури сприяє розвитку внутрішньої мотивації до академічної доброчесності та усвідомленого використання цифрових ресурсів [3, с. 26].

Важливим компонентом є розвиток етичних норм онлайн-комунікації, поваги до інтелектуальної власності, дотримання принципів авторства та коректного цитування. Усвідомлення ризиків дезінформації, маніпулятивних впливів, алгоритмічних упереджень та небезпек некритичного використання цифрових сервісів формує інформаційну стійкість здобувачів освіти. Особлива роль в означеному процесі належить викладачеві як носієві цифрової культури та зразку відповідальної поведінки в інформаційному середовищі. Через організацію освітньої діяльності, роз'яснення етичних стандартів, інтеграцію безпекових компонентів у зміст дисциплін викладач формує у студентів навички безпечної цифрової поведінки та критичного мислення.

Ефективне поєднання інформаційної безпеки, академічної доброчесності та цифрової культури потребує системного підходу. Насамперед ідеться про розроблення та впровадження внутрішніх політик інформаційної безпеки, що регламентують правила доступу до інформаційних ресурсів, порядок зберігання й обробки даних, відповідальність за порушення встановлених норм. Важливим механізмом є впровадження освітніх програм і тренінгів із медіаграмотності, кібербезпеки, етики використання цифрових технологій. Інтеграція принципів академічної доброчесності в цифрові сервіси університету – автоматизовані перевірки текстів, прозорі процедури оцінювання, електронні системи звітності – сприяє створенню відкритого та контрольованого освітнього середовища.

Не менш значущим є підвищення рівня цифрової компетентності всіх учасників освітнього процесу – адміністрації, викладачів і здобувачів освіти. Лише за умови поєднання технологічних, організаційних та ціннісних складових можливо сформувавши стійку модель функціонування закладу вищої освіти, у якій інформаційна безпека виступає основою довіри, якості та академічної відповідальності [4, с. 148].

Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що інформаційна безпека в сучасному закладі вищої освіти постає не лише як сукупність технічних заходів із захисту даних, а як ціннісно-етичний компонент функціонування освітнього середовища. Вона забезпечує цілісність, достовірність і конфіденційність інформації, створюючи підґрунтя для реалізації принципів відповідальності, прозорості та довіри в академічній спільноті.

Академічна доброчесність у цифровому середовищі є неможливою без належного рівня інформаційного захисту. Лише поєднання технологічних інструментів контролю, чітко визначених нормативних процедур та

сформованої етичної позиції учасників освітнього процесу дозволяє мінімізувати ризики плагіату, фальсифікацій, несанкціонованого доступу до результатів навчання та інших проявів недоброчесності.

Формування цифрової культури як інтегративної характеристики сучасного університету сприяє підвищенню якості освіти, зміцненню довіри до результатів навчальної й наукової діяльності, а також утвердженню позитивної репутації закладу освіти в національному й міжнародному освітньому просторі. Отже, інформаційна безпека має розглядатися як системоутворювальний чинник забезпечення академічної доброчесності та стало го розвитку цифрового освітнього середовища.

Список використаних джерел:

1. Ігнатенко В. О., Мирошніченко Ю. Б. Інформаційна безпека в сучасному цифровому освітньому середовищі. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. CLX (160). С. 44–53. DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-udu-160.2025.06>

2. Листопад О. А., Мардарова І. К., Листопад Н. Л. Становлення професійної ментальності здобувачів освіти в освітньому процесі закладів вищої і фахової передвищої педагогічної освіти. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія, Серія: Педагогіка, Серія: Медицина*. 2024. № 10 (44). С. 323– 335. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-323-335](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-323-335)

3. Листопад О. А., Мардарова І. К., Листопад Н. Л. Формування моральних цінностей у здобувачів освіти для профілактики академічної недоброчесності. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки*. 2024. Вип. 2 (55). С. 26–38. DOI: <https://doi.org/10.31376/2410-0897-2024-2-55-26-38>

4. Листопад О., Гуданич Н. Фасилітативна підтримка безпечної поведінки здобувачів освіти в медіасередовищі. *Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Кропивницький, 10–14 лют. 2025 р. / уклад. С. М. Єфіменко ; за заг. ред. Г. В. Скрипки. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2025. С. 148–152.

5. Нашинець-Наумова А. Ю. Інформаційна безпека: питання правового регулювання : монографія. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.

Мардарова Ірина,
доцент кафедри дошкільної педагогіки,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
м. Одеса, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8899-2830>

Гуданич Наталія,
старший викладач кафедри дошкільної педагогіки,
доктор філософії в галузі освіти,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
м. Одеса, Україна
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2421-8955>

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ПЕДАГОГІВ ЯК ЧИННИК ПРОТИДІЇ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Сучасний освітній простір функціонує в умовах інтенсивної цифровізації, інформаційного перевантаження та зростання масштабів дезінформаційних впливів. В умовах повномасштабної війни, розв'язаної Російською Федерацією проти України, інформаційна сфера стала одним із ключових напрямів гібридного протистояння [1, с. 194]. Освітнє середовище опинилося в полі активних інформаційно-психологічних атак, спрямованих на поширення фейків, маніпулятивних наративів, дискредитацію державних інституцій та підрив довіри до наукового знання й національних цінностей.

Освіта постає не лише сферою трансляції знань, а й важливим соціокультурним простором формування критичного мислення, громадянської відповідальності, національної свідомості та інформаційної культури особистості [3, с. 24]. Вона виконує стратегічну функцію зміцнення стійкості суспільства до деструктивних інформаційних впливів. Отже, особливого значення набуває медіаграмотність педагогів як інтегративна професійна характеристика, що забезпечує здатність аналізувати медіатексти, розпізнавати маніпулятивні технології, фейкові повідомлення та пропагандистські наративи, критично оцінювати джерела інформації, а також формувати відповідні компетентності у здобувачів освіти. У воєнний час медіаграмотний педагог стає не лише носієм знань, а й провідником інформаційної безпеки та ціннісної стійкості молодого покоління.

Актуальність означеної проблеми підтверджується міжнародними стратегічними документами та рекомендаціями, зокрема концепцією медіа- та інформаційної грамотності, розробленою UNESCO, а також Європейською рамкою цифрових компетентностей педагогів DigCompEdu [5, с. 320]. У зазначених документах медіаграмотність розглядається як ключова складова професійної компетентності сучасного педагога та важливий інструмент забезпечення інформаційної безпеки освітнього середовища [4].

У межах дослідження медіаграмотність педагога розглядається як інтегративна характеристика професійної компетентності, що поєднує знання, уміння, цінності та досвід відповідальної взаємодії з інформаційним середовищем [2, с. 259]. Вона виступає системною якістю особистості педагога, яка забезпечує здатність критично осмислювати медіаконтент, протидіяти маніпулятивним впливам та формувати відповідні навички у здобувачів освіти.

Структурно медіаграмотність педагога охоплює такі взаємопов'язані компоненти:

- когнітивний компонент – сукупність знань про функціонування сучасних медіа, алгоритми соціальних мереж, механізми створення інформаційних повідомлень, типологію маніпуляцій та інструменти впливу на аудиторію;

- аналітичний компонент – здатність здійснювати критичний аналіз медіатекстів, оцінювати достовірність інформації, перевіряти джерела, застосовувати базові інструменти фактчекінгу та логічного аналізу;

- ціннісно-етичний компонент – орієнтація на принципи академічної доброчесності, відповідальність за поширення інформації, дотримання норм професійної етики в цифровому середовищі;

- практичний компонент – уміння інтегрувати елементи медіаосвіти в освітній процес, використовувати цифрові ресурси для розвитку критичного мислення та формування інформаційної культури здобувачів освіти.

Дезінформація розглядається як цілеспрямоване створення та поширення неправдивої, частково викривленої або вирваної з контексту інформації з метою впливу на свідомість, емоції та поведінку аудиторії. Її відмінною ознакою є навмисність та стратегічна спрямованість на формування певних переконань або рішень. У сучасному цифровому середовищі дезінформація часто поєднується з маніпулятивними технологіями – використанням емоційно забарвленої лексики, апеляцією до страху, псевдоекспертних коментарів, підміною фактів оцінними судженнями.

В освітньому просторі дезінформаційні прояви можуть набувати різних форм. Зокрема:

- поширення фейкових новин, що стосуються освітніх реформ, змісту освітніх програм або діяльності закладів освіти, які активно тиражуються в соціальних мережах без перевірки джерел;
- трансляція псевдонаукових матеріалів, наприклад, популяризація антинаукових теорій, заперечення науково доведених фактів, використання недостовірних статистичних даних у навчальних роботах;
- маніпулятивний контент у цифрових платформах, коли інформація подається фрагментарно або тенденційно, формуючи упереджене ставлення до певних суспільних явищ;
- використання штучно створених зображень чи відео (deepfake) для дискредитації публічних осіб або інституцій, що може впливати на довіру до соціальних і державних структур;
- алгоритмічне підсилення інформаційних «бульбашок», коли користувач отримує лише контент, що підтверджує його попередні переконання, що ускладнює розвиток критичного мислення.

Наслідком таких впливів є формування спотвореного уявлення про суспільні процеси, зниження рівня довіри до наукового знання та освітніх інституцій, послаблення здатності до раціонального аналізу інформації. Особливо вразливою до дезінформаційних впливів є студентська молодь, яка активно споживає контент із цифрових платформ і соціальних мереж, не завжди володіючи достатніми навичками його критичної оцінки. Отже, протидія дезінформації в освітньому середовищі потребує системного розвитку медіаграмотності педагогів як ключових суб'єктів формування інформаційної культури здобувачів освіти.

Відтак, можна впевнено стверджувати, що медіаграмотність педагогів постає стратегічним ресурсом захисту освітнього простору від дезінформаційних впливів та інформаційних маніпуляцій. Вона виступає не лише складовою професійної компетентності сучасного педагога, а й важливим чинником забезпечення інформаційної безпеки закладу освіти. Сформована медіаграмотність педагога сприяє розвитку критичного мислення здобувачів освіти, формуванню їхньої інформаційної культури, відповідального ставлення до споживання й поширення медіаконтенту. В умовах цифрової трансформації освіти вона підвищує якість освітнього процесу, зміцнює довіру до наукового знання та створює передумови для формування стійкого до маніпуляцій освітнього середовища.

Список використаних джерел:

1. Горбань Ю., Олійник, О. Медіаграмотність як чинник захисту інформаційного простору від ворожої дезінформації в час війни. *Український інформаційний простір*. 2024. № 1 (13). С. 194– 205. DOI: [https://doi.org/10.31866/2616-7948.1\(13\).2024.300896](https://doi.org/10.31866/2616-7948.1(13).2024.300896)

2. Листопад О. А., Мардарова І. К., Листопад Н. Л. Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій та їх інтеграція в освітню практику: історичний контекст і сучасні тенденції. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки.* 2025. Вип. 2. № 58. С. 259–272. DOI: <https://doi.org/10.31376/2410-0897-2025-2-58-259-272>

3. Листопад О. А., Мардарова І. К., Листопад Н. Л. Особливості застосування мультимедійних технологій в процесі формування цифрової культури здобувачів вищої і фахової передвищої освіти. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки.* 2024. Вип. 4 (56). С. 24–33. DOI: <https://doi.org/10.31376/2410-0897-2024-3-56-24-33>

4. Ягодзінський С. М. Глобальні інформаційні мережі у соціокультурній перспективі : монографія. Київ : Аграр Медіа Груп, 2015. 275 с.

5. Lystopad O., Mardarova I., Kniazheva I., Kudriavtseva O. Formation of the Operational Skills of Using Information and Communication Technologies in the Professional Activity of a Future Pedagogue. *Arab World English Journal (AWEJ).* Special Issue on CALL. 2023. No 9. P. 320–339. DOI: <https://dx.doi.org/10.24093/awej/call9.22>

УДК 159.923.2:159.972-057.875

Марунчак Надія,
студентка II курсу спеціальності «Психологія»,
ЗВО «Університет Короля Данила»
Науковий керівник:
Пальчак Ірина,
викладачка кафедри психології, практична психологиня,
ЗВО «Університет Короля Данила»,
м. Івано-Франківськ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2986-8370>

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Проблема психічного здоров'я особистості студента в умовах сучасного соціального середовища набуває особливої актуальності. Постійне зростання вимог, інформаційне перевантаження, соціальний тиск та очікування відповідності зовнішнім нормам сприяють формуванню внутрішніх конфліктів, емоційного виснаження та тривожних станів. Ваговим фактором виступає воєнний контекст сучасного українського суспільства, який посилює загальний рівень тривожності, невизначеності та психологічної напруги. У результаті впливу вищезазначених факторів значна частина студентів стикається з явищами емоційного виснаження, внутрішніх конфліктів, зниження мотивації до навчальної діяльності, проявами прокрастинації та тривож-

них станів. Даний контекст підкреслює важливе значення здатності особистості сучасного студента до саморегуляції, усвідомлення власних потреб та встановлення психологічних меж.

Саморегуляція у даному випадку розглядається у психологічній науці як складний інтегративний процес, що забезпечує усвідомлене управління поведінкою, емоціями та діяльністю людини відповідно до її цілей, цінностей та життєвих орієнтирів. Розвинена система саморегуляції сприяє зниженню рівня психологічної напруги, формуванню внутрішнього відчуття контролю над власним життям та підвищенню стресостійкості [2, с. 164].

У працях С. Максименка [2], Т. Титаренко [6] та М. Савчина [4] підкреслюється, що збереження психічного здоров'я особистості сучасного студента значною мірою залежить від рівня розвитку саморегуляції, усвідомлення власних цінностей та здатності до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Дослідники наголошують, що психологічне благополуччя людини визначається не лише зовнішніми умовами життєдіяльності, але й внутрішніми особистісними ресурсами, такими як відповідальність за власні рішення, здатність до самопідтримки, емоційна компетентність та усвідомлення меж власної відповідальності.

Однією з поширених психологічних труднощів, що негативно впливають на психічне благополуччя сучасного студента, є нездатність відмовляти іншим. Подібна поведінка часто маскується під соціально схвалювані якості – доброзичливість, турботливість, альтруїзм. Проте надмірна поступливість може свідчити про порушення психологічних меж та наявність неадаптивних когнітивно-емоційних патернів. У цьому контексті особливої уваги заслуговує феномен асертивності. У психологічній науці асертивність розглядається як здатність особистості відкрито, чесно та конструктивно висловлювати власні думки, почуття й потреби, не порушуючи прав інших людей та не пригнічуючи власні інтереси. Теоретичні засади дослідження асертивної поведінки були розроблені у працях Р. Еммонс та М. Сміт, які розглядали асертивність як ефективну альтернативу пасивній та агресивній формам міжособистісної взаємодії [1, с. 162-163]. Пасивна поведінка у такому випадку характеризується відмовою від відстоювання власних інтересів, уникненням конфліктів та підпорядкуванням вимогам інших людей. Агресивна ж поведінка, навпаки, передбачає домінування, тиск на співрозмовника та порушення його психологічних меж. Асертивність займає проміжну позицію між цими двома полярними моделями взаємодії та передбачає конструктивне відстоювання власної позиції із збереженням поваги до інших [5, с. 123].

У контексті асертивності вкрай важливо звернути увагу на особистісні межі, які є важливим компонентом психологічної цілісності особистості. Їх

порушення проявляється у нездатності сучасного студента відрізнити власні потреби від потреб інших, що може у подальшому призвести до внутрішнього напруження та втрати відчуття автономії. Хронічне ігнорування сучасними студентами власних меж може спричинити у майбутньому емоційне вигорання, появу психосоматичних симптомів, зниження самооцінки або ж труднощі у міжособистісних стосунках. Вважаємо, що студентський вік є періодом активного особистісного становлення, формування ідентичності та професійного самовизначення.

В умовах стресу розвиток асертивності може виступати важливим психологічним ресурсом, який сприяє підвищенню стресостійкості, зниженню рівня тривожності, покращенню академічної успішності та формуванню зрілої позиції у міжособистісних взаєминах. Асертивна поведінка дозволяє сучасним студентам більш ефективно розподіляти власні ресурси, уникати надмірного навантаження, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та підтримувати психологічну рівновагу [6, с. 288].

Серед доступних та ефективних практик розвитку асертивності та підтримки психічного здоров'я сучасних студентів можна виокремити рефлексію власного емоційного стану, планування діяльності, розвиток навичок тайм-менеджменту, дотримання режиму сну та відпочинку, формування усвідомленого ставлення до власних потреб і переживань. Важливу роль також відіграють психологічні тренінги, групові дискусії, арт-терапевтичні методики та психоосвітні програми, спрямовані на розвиток емоційної компетентності та навичок конструктивної комунікації.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що асертивність є одним із ключових чинників психічного здоров'я особистості сучасного студента, а сама відсутність здатності говорити «ні» часто має глибші психологічні причини, пов'язані з неадаптивними схемами.

Формування асертивної поведінки, усвідомлення власних меж та потреб сприяють особистісному зростанню сучасного студента, підвищенню якості життя та психологічній стійкості.

Список використаних джерел:

1. Альберті М., Еммонс Р. Ваше повне право: асертивність і рівність у житті та взаєминах. Київ : Основи, 2019. 230 с.
2. Клауд Г., Таунсенд Дж. Межі: коли сказати «так», коли сказати «ні». Київ : Свічадо, 2018. 250 с.
3. Максименко С. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
4. Савчин М. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.
5. Сміт М. Коли я кажу “ні”, я почуваюся винним. Київ : Основи, 2017. 320 с.

6. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2013. 376 с.

УДК 070.1

Маруцак Іванна,
студентка III курсу спеціальності 061 Журналістика,
ЗВО «Університет Короля Данила»

Науковий керівник:
Держипільська Галина,
викладачка кафедри журналістики,
реклами та зв'язків з громадськістю,
ЗВО «Університет Короля Данила»,
м. Івано-Франківськ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6215-731X>

ЛЮДИНОЦЕНТРИЧНА ЖУРНАЛІСТИКА У ВИСВІТЛЕННІ ВІЙНИ НА ПРИКЛАДІ МАТЕРІАЛІВ УКРАЇНСЬКИХ МЕДІА

Повномасштабна війна Росії проти України суттєво змінила характер медіакомунікації та роль журналістики. Ця зміна актуалізувала в умовах великої кількості новин про бойові дії, втрати й політичні рішення важливість подачі інформації через особисті історії людей. Людиноцентрична журналістика дозволяє не лише повідомляти факти, а й допомагає аудиторії краще зрозуміти переживання, досвід і реальність війни через людські долі.

Метою нашого дослідження є проаналізувати, як українські медіа застосовують принципи людиноцентричної журналістики під час висвітлення війни та яку роль у матеріалах відіграють людські історії, досвід і переживання постраждалих.

Під час війни журналістика виконує не лише інформаційну, але й соціальну та комунікативну функції. Одним із важливих способів подачі інформації стає людиноцентричний підхід, коли події висвітлюються через історії конкретних людей. Такий формат допомагає аудиторії краще зрозуміти масштаб війни та її вплив на повсякденне життя суспільства. Через досвід військових, переселенців, волонтерів або мешканців прифронтових територій складні події стають більш зрозумілими та емоційно близькими для аудиторії [5].

Людиноцентричний підхід добре помітний у матеріалах регіональних редакцій Суспільного. Наприклад, журналісти Суспільне: Запоріжжя регулярно публікують історії людей, життя яких змінила війна. В одному з матеріалів розповідається про подружжя переселенців з Мелітополя –

Вікторію та Євгена Долгих. Через окупацію міста вони втратили власний бізнес і були змушені виїхати до Запоріжжя. Там подружжя почало життя заново: отримало грант і відкрило пекарню, де виготовляють випічку, зокрема фірмовий пряник «Мелітополь». Окрім розвитку власної справи, вони допомагають мешканцям прифронтових територій та українським військовим, передаючи випічку і гуманітарну допомогу. Така історія демонструє, як через персональні долі медіа показують процес адаптації людей до умов війни та їхню активну громадянську позицію [1].

Іншим прикладом є матеріал про військовослужбовця Геннадія Харченка, який майже два з половиною роки перебував у російському полоні. У сюжеті журналісти розповідають про його військовий шлях, оборону Маріуполя та пережитий полон, а також про повернення до цивільного життя після обміну. Через особисту історію героя аудиторія отримує можливість глибше зрозуміти досвід українських військових та наслідки війни для окремої людини [2].

Подібний підхід застосовується і в матеріалах про життя цивільного населення під час війни. Наприклад, у одному з репортажів журналісти розповідають про переселенців, які живуть у спеціалізованій школі-інтернаті в Запоріжжі. У будівлі проживають понад сто людей, які втекли від бойових дій із різних міст Донеччини та Запорізької області. У матеріалі подано історії окремих мешканців цього тимчасового прихистку, зокрема жінки з Донеччини та чоловіка з Гуляйполя, які познайомилися вже під час евакуації й створили сім'ю. Через такі деталі журналісти демонструють не лише масштаби переміщення людей, а й особисті історії, що виникають у складних обставинах війни [3].

Схожий людиноцентрований підхід застосовується і в роботі журналістів Суспільне: Чернігів. У матеріалах редакції значну увагу приділяють історіям мешканців регіону після бойових дій та окупації. Журналісти розповідають про людей, які відбудовують свої домівки, допомагають сусідам або долучаються до волонтерських ініціатив. Такі матеріали показують процес відновлення громад та демонструють стійкість українського суспільства в умовах війни [4].

Таким чином, використання персональних історій дозволяє журналістам не лише інформувати аудиторію, але й формувати емпатію та глибше розуміння подій. Людиноцентрована журналістика робить висвітлення війни більш зрозумілим і наближеним до реального досвіду людей [6].

Отже, людиноцентрована журналістика є важливим інструментом комунікації з аудиторією в умовах війни. Використання персональних історій допомагає медіа показувати події не лише через статистику чи офіційні повідомлення, а й через людський досвід. Такий підхід сприяє формуванню

емпатії, глибшому розумінню реальності війни та зміцненню зв'язку між медіа й суспільством. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз впливу *human stories* на рівень довіри до медіа та сприйняття новин аудиторією.

Список використаних джерел:

1. Гарбузова С., Філоненко Е. Втратили бізнес в окупації, виграли грант та відкрили пекарні в Запоріжжі: історія переселенців з Мелітополя *Суспільне: Запоріжжя*. 2025. URL: <https://suspilne.media/zaporizhzhia/1127229-vtratili-vse-ta-z-cistogo-arkusarocali-biznes-istoria-pereselenciv-z-melitopola-kotri-v-zaporizzi-vidkrili-pekarni/> (дата звернення: 05.03.2026).
2. Баздираєва Є. Як під час війни працює крафтова пекарня в Запоріжжі. *Суспільне: Запоріжжя*. 2024. URL: <https://suspilne.media/zaporizhzhia/667498-vnoci-vipikali-hlib-dla-vijskovih-a-vden-dla-mistan-ak-pid-cas-vijni-v-zaporizzi-pracue-kraftova-pekarna/> (дата звернення: 05.03.2026).
3. Гоман Н., Приступа К., Відновлення села Новоселівка після бойових дій. *Суспільне: Чернігів*. URL: <https://suspilne.media/chernihiv/986157-90-sela-v-nas-ne-bulo-ak-vidnov-luetsa-novoselivka-so-u-peredmisti-cernigova-cerez-3-roki-pisla-deokupacii-oblasti/> (дата звернення: 05.03.2026).
4. Найдюк Н. Репортаж про життя переселенців із прикордонних територій Чернігівщини. *Суспільне: Чернігів*. 2025 URL: <https://suspilne.media/chernihiv/1130480-z-bez-platnimi-obidami-ale-bez-ukritta-ak-zivut-pereselenci-z-prikordonna-cernigivsini-u-novoselivci/> (дата звернення: 05.03.2026).
5. Зражевська Н., Заїка В. Як змінилася робота українського журналіста під час війни. *Київський столичний університет імені Бориса Грінченка*. 2023. URL: <https://int-com.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/262> (дата звернення: 05.03.2026).
6. Онуфрив С. Особливості журналістського спілкування з людьми, що пережили травматичні події. *Вісник Львівського університету. Серія: Журналістика*. 2025. Вип. 57. URL: <https://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/journalism/article/view/13310>

Овчаренко Поліна,
здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
Миколаївський національний аграрний університет
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7174-3712>

Науковий керівник:
Доній Вікторія,
доцент кафедри українознавства та суспільних наук,
кандидат філологічних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4883-2423>

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Період навчання у закладі вищої освіти відіграє важливу роль у становленні особистості. Саме в цей час молодь формує уявлення про власне майбутнє, визначає пріоритети, життєві цілі та ставлення до ключових сфер життя, зокрема професійної діяльності, особистих стосунків і самореалізації. Тому проблематика гендерних особливостей життєвих цінностей студентської молоді є актуальною.

Ціннісні орієнтації студентів формуються під впливом соціального середовища, освітнього простору, культурних норм і суспільних очікувань, зокрема пов'язаних із гендерними ролями. Попри поступові зміни у суспільстві та посилення ідей рівності, гендерні відмінності у системі життєвих цінностей молоді все ще можуть зберігатися та впливати на вибір життєвого шляху, професійні наміри й особисті рішення.

Під дефініцією «гендер» розуміють систему соціально закріплених ролей і очікувань, які суспільство розподіляє між чоловіками та жінками. У традиційних уявленнях жінці найчастіше відводиться роль матері й особи, більш відповідальної за виховання дітей, ведення домашнього господарства та турботу про родину. На противагу цьому, чоловік зазвичай сприймається як фахівець і професіонал, орієнтований на роботу, технічну компетентність та досягнення у своїй сфері діяльності [1].

Саме через систему гендерних ролей і соціальних очікувань формуються відповідні ціннісні орієнтири особистості, що впливають на її життєві пріоритети та моделі самореалізації. Цінності відображають те, що

має особливе значення для людини та визначає її життєві пріоритети. Розуміння власних цінностей і їхнє практичне втілення допомагають людині розвиватися як особистості й отримувати почуття задоволення від своєї діяльності [2].

Аналізуючи особливості життєвих цінностей студентів з позиції гендерної диференціації, можемо відзначити, що доволі часто студентки демонструють високу цінність саморозвитку, духовного задоволення, активної соціальної взаємодії, збереження власної індивідуальності та матеріальної стабільності. Це свідчить про переважання в них етично-ділових цінностей, спрямованих на розкриття власного потенціалу, досягнення високих результатів у навчанні та професійній діяльності, а також на підтримання внутрішньої гармонії та стабільності в повсякденному житті. Спостерігається зосередженість на розвитку навичок, здобутті знань і реалізації себе у різних сферах життя, що свідчить про усвідомленість власних життєвих пріоритетів.

Хлопці зорієнтовані на прагматичні цінності, які проявляються через прагнення до самостійності, досягнення конкретних результатів, забезпечення матеріального добробуту та обмежену соціальну взаємодію. Для них важливішими є конкретні результати діяльності, практична користь від навчання і роботи, а також власна ефективність у досягненні поставлених цілей.

У професійній сфері студентки зазвичай шукають можливості для повного розкриття своїх здібностей, виконують цікаву та змістовну роботу, підвищують кваліфікацію та отримують задоволення від результатів діяльності. Студенти більше орієнтовані на практичну користь і досягнення конкретного результату, при цьому їхня активність може бути ситуативною та обмеженою. Освіта для дівчат є засобом самовдосконалення та особистісного розвитку, тоді як для студентів-хлопців вона здебільшого слугує способом досягнення конкретного результату без акценту на процес саморозвитку.

Аналіз життєвих цінностей студентів та студенток демонструє чітку гендерну диференціацію у пріоритетах. Жінки більш орієнтовані на саморозвиток, соціальні контакти, духовне задоволення та підтримання гармонії, тоді як чоловіки фокусуються на практичних досягненнях, матеріальному добробуті та ефективності у досягненні конкретних цілей. Такі відмінності впливають на вибір життєвого шляху, стратегії навчання, професійну реалізацію та формування соціальних взаємозв'язків, що підкреслює важливість врахування гендерних особливостей в освітньому та виховному процесі [3, с. 106-107].

Отже, спостерігається тенденція, що студентки більше цінують саморозвиток, духовне задоволення, спілкування з іншими та збереження власної індивідуальності. Це свідчить, що вони більше орієнтовані на гармонію

між особистим і професійним життям. Студенти більше звертають увагу на конкретні досягнення, практичну користь і матеріальне забезпечення, при цьому їхнє спілкування з іншими часто обмежене, а підхід до роботи – більш прагматичний.

Розуміння цих особливостей допомагає створювати умови для розвитку студентів, враховувати їхні потреби та пріоритети і планувати освітню діяльність з урахуванням гендерних особливостей.

Список використаних джерел:

1. Козирев О. Гендерні ролі та соціальні очікування: вплив на становлення особистості. Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2019. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4c34394b-0499-4415-8240-66d7e6c973-12/content>
2. Пономарьова Н. В. Формування життєвих цінностей у сучасної молоді. Київ : Освіта, 2021. URL: https://osvita.ua/school/method/3674/#google_vignette
3. Ситнік С. В., Білуха Т. І., Борозенцева Т. В. Гендерні особливості життєвих цінностей студентської молоді. *Габітус*. 2023. № 56. С. 106–107. URL: <http://habitus.-od.ua/journals/2023/56-2023/18.pdf>

УДК 159.923.2:159.944.4:355.01

Оксютович Марина,
*кандидат філософських наук, доцент кафедри
психології та соціального забезпечення,
Державний університет «Житомирська політехніка»,
м. Житомир, Україна
ORCID: //orcid.org/0000-0001-8574-4268*

ТВОРЧА АДАПТАЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ КРИЗ ТА ВОЄННИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Повномасштабна війна та масштабні соціальні трансформації спричинили суттєві зміни у психологічному функціонуванні особистості. Багато людей стикаються з кризою ідентичності, руйнуванням звичних життєвих стратегій та необхідністю формування нових моделей адаптації. У цих умовах особливої актуальності набуває питання не лише подолання психологічних наслідків травматичних подій, а й можливості особистісного розвитку після пережитої кризи.

Сучасна психологічна наука розглядає кризу не тільки як фактор дезорганізації психічного життя, а й як потенційний поштовх до особистісних трансформацій.

Посттравматичне зростання проявляється у переоцінці життєвих цінностей, зміцненні міжособистісних зв'язків, розвитку особистісної сили та формуванні нових життєвих перспектив [1, с. 104-115]. Важливим механізмом такого розвитку виступає творча адаптація – активний процес перетворення травматичного досвіду на ресурс для формування нової системи життєвих смислів [3].

Отже, дослідження творчої адаптації як механізму подолання кризового стану та формування посттравматичного зростання набуває особливої актуальності в умовах сучасних суспільних трансформацій.

Метою дослідження є визначення потенціалу творчого процесу у подоланні наслідків психотравмуючих подій та виявлення умов, за яких кризовий досвід може виступати каталізатором особистісного розвитку і посттравматичного зростання.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів психологічного дослідження.

Анкетування дозволило оцінити рівень посттравматичного зростання та визначити суб'єктивні зміни у життєвих пріоритетах, міжособистісних відносинах та відчутті особистої сили. Метод проєктивного інтерв'ю використовувався для аналізу здатності особистості проєктувати власне майбутнє в умовах невизначеності.

Аналіз продуктів творчої діяльності (метафоричних описів, образів, текстів) дозволив простежити трансформацію символічних наративів у процесі реабілітаційної роботи.

Методологічну основу дослідження становлять положення психології особистості, концепція посттравматичного зростання, теорія творчого процесу та сучасні підходи до розвитку самосвідомості [2, с. 201–210].

Результати проведеного дослідження свідчать, що творча адаптація може виступати важливим психологічним механізмом подолання кризового стану та формування нової життєвої ідентичності.

Першою реакцією на психотравмуючі події часто стає стан так званого «ментального заціпеніння», що проявляється у звуженні життєвих перспектив та втраті здатності до планування майбутнього. Проведені опитування показали, що значна частина людей у кризовому стані відчуває труднощі з формуванням навіть короткострокових життєвих планів. Такий стан пов'язаний із порушенням цілісного образу «Я» та втратою життєвих смислів [4].

У цьому контексті творчість виступає механізмом відновлення когнітивної гнучкості та дивергентного мислення. Творчі практики сприяють формуванню нових способів інтерпретації життєвого досвіду та відкривають можливість для пошуку альтернативних життєвих стратегій [6].

Аналіз результатів дослідження дозволив запропонувати модель творчої адаптації особистості, що включає чотири етапи. Перший етап пов'язаний з емоційною інкубацією травматичного досвіду, коли створюється безпечний психологічний простір для усвідомлення пережитих подій. Другий етап характеризується символізацією переживань через метафори, образи та творчі наративи, що дозволяє дистанціюватися від травматичного досвіду. Третій етап пов'язаний з інсайтом та переоцінкою життєвих цінностей, коли людина усвідомлює нові можливості та перспективи. Четвертий етап полягає в інтеграції нового досвіду та формуванні оновленої життєвої ідентичності.

Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток самосвідомості. Як показують дослідження Т. Ейріх, усвідомлення власних внутрішніх процесів сприяє відокремленню травматичної події від особистісної ідентичності та зменшенню рівня самозвинувачення [5].

Отримані результати свідчать, що участь у програмах творчої адаптації сприяє позитивним психологічним змінам. Учасники дослідження відзначили появу нових життєвих цілей, зміцнення міжособистісних відносин та переоцінку життєвих пріоритетів.

Проведене дослідження підтверджує, що творчість може виступати ефективним механізмом адаптації особистості до кризових умов. Кризова ситуація потребує не лише відновлення попереднього рівня функціонування, а й формування нової життєвої реальності, що за своєю суттю є творчим процесом.

Процес відновлення особистості безпосередньо пов'язаний зі здатністю до сенсотворення. Саме створення нових смислів дозволяє інтегрувати травматичний досвід та перетворити його на ресурс особистісного розвитку [7].

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості використання психоедукаційних програм, що поєднують кризову психологію та розвиток творчого потенціалу особистості. Такі програми сприяють формуванню психологічної стійкості, посттравматичного зростання та ефективній адаптації людини до умов соціальних трансформацій.

Список використаних джерел:

1. Баніт С. М. Посттравматичне зростання українців в умовах війни. *Освітня аналітика України*. 2023. № 4 (25). С. 104–115. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739275/1/8_Banit_425_2023_104-115.pdf
2. Бурлакова І., Оксютович М., Кондес Т., Гаркуша С. Європейські підходи у клінічній психології: інтеграція практик та інновацій в умовах війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3 (75). С. 201–210. DOI: <https://doi.org/10.3-1732/2663-2209-2024-75-201-210>

3. Давидова Д. Креативність як метод подолання негативних переживань та соціально-психологічної адаптації. *Репозитарій ДГУ*. URL: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1412/1/>

4. Соціально-психологічні основи здоров'я зберігаючих технологій : колективна монографія / І. А. Бурлакова та ін. ; за наук. ред. Н. Є. Завацької. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 403 с.

5. Eurich T. *Insight: The Surprising Truth About How Others See Us, How We See Ourselves*. New York : Currency, 2020. 317 p.

6. Forgeard M. Creativity and resilience: Creativity from, or through adversity? *Creativity research journal*. 2025. Vol. 37 (2). P. 222–229.

7. Gilbert E. *Big magic: Creative living beyond fear*. New York : Riverhead Books, 2021. 288 p.

УДК 159.923:159.944.4:316.6

Олійник Оксана,

викладачка кафедри психології, практична психологиня,

ЗВО «Університет Короля Данила»,

м. Івано-Франківськ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0325-9989>

СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СУСПІЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ

Сучасний соціальний простір характеризується зростанням рівня нестабільності та невизначеності, що зумовлено складними політичними, економічними, інформаційними та військовими процесами. Такі трансформації суттєво змінюють умови життєдіяльності людини, впливають на систему її соціальних взаємодій та підвищують рівень психологічного навантаження. У контексті тривалих суспільних криз особистість змушена постійно адаптуватися до нових соціальних реалій, що актуалізує проблему дослідження психологічних механізмів адаптації та збереження психологічної стійкості.

Кризові суспільні процеси супроводжуються значною кількістю стресогенних факторів, які впливають на психоемоційний стан людини. Тривалий вплив стресу може призводити до зростання рівня тривожності, емоційної напруги, почуття безпорадності та втрати суб'єктивного відчуття контролю над життєвими обставинами. У таких умовах особливої актуальності набуває дослідження стратегій психологічної адаптації, що дозволяють особистості ефективно реагувати на виклики соціального середовища, підтримувати психологічну рівновагу та зберігати здатність до продуктивної життєдіяльності.

Проблема психологічної адаптації особистості посідає важливе місце у сучасній психологічній науці та представлена у працях багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників. Теоретичні засади вчення адаптаційних процесів сформувався в межах різних наукових підходів, зокрема когнітивного, гуманістичного, соціально-психологічного та екзистенційного. Вагомий внесок у дослідження механізмів подолання стресу здійснили Р. Лазарус і С. Фолкман [7], А. Бандура [1], Г. Бонанно [2], М. Селігман [8]. У сучасній психологічній науці психологічна адаптація особистості до кризових суспільних процесів розглядається як багаторівневий складний процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, спрямований на досягнення відносної рівноваги між внутрішніми потребами людини та вимогами зовнішнього середовища [5, с. 214]. В умовах суспільних криз цей процес ускладнюється необхідністю швидкої перебудови поведінкових стратегій, переосмислення життєвих цінностей та мобілізації особистісних ресурсів.

Відповідно до транзакційної моделі стресу та копінгу, реакція людини на стресову ситуацію визначається процесами когнітивної оцінки подій та вибором стратегій подолання труднощів. Дослідники виокремлюють проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг як основні способи реагування на складні життєві обставини [7, с. 141]. Науковці також зазначають, що переконання людини у власній здатності впливати на події власного життя значною мірою визначає її поведінкові стратегії у складних ситуаціях, а високий рівень самоефективності сприяє активізації особистісних ресурсів та формуванню більш конструктивних моделей поведінки у стресових умовах [1, с. 56].

Г. Бонанно розглядає резильєнтність як здатність особистості зберігати психологічну стабільність та відновлюватися після переживання травматичних подій [2, с. 594]. У межах позитивної психології, зокрема у працях М. Селігмана, підкреслюється значення особистісних ресурсів, оптимістичних установок та соціальної підтримки у подоланні кризових ситуацій [8, с. 24].

Сучасні емпіричні дослідження також підтверджують тісний взаємозв'язок між копінг-стратегіями та психологічною резильєнтністю. Так, результати багатьох наукових досліджень вказують на те, що адаптивні стилі подолання труднощів виступають важливим посередником між стресовими подіями та рівнем психологічної стійкості особистості. Також дослідження демонструють те, що ефективні копінг-стратегії, соціальна підтримка та розвиток психологічних ресурсів сприяють підвищенню якості життя та психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій [9, с. 7].

Психологічна адаптація особистості до кризових суспільних процесів передбачає використання комплексу взаємопов'язаних стратегій, які забез-

печують подолання стресових впливів та підтримання психологічної стабільності. У науковій літературі доцільно виокремлювати кілька основних груп адаптаційних стратегій, а саме: когнітивні стратегії адаптації, емоційно-регулятивні стратегії, соціальні стратегії, поведінкові стратегії та інформаційно-психологічні стратегії адаптації [6, с. 198]. Зазначаємо, що когнітивні стратегії адаптації пов'язані з особливостями інтерпретації людиною складних життєвих подій. У даному випадку когнітивна переоцінка ситуації дозволяє змінити сприйняття кризових обставин, знизити рівень тривожності та сформувати конструктивні способи реагування. Здатність до гнучкого мислення та переосмислення ситуації сприяє формуванню більш адаптивних моделей поведінки.

Емоційно-регулятивні стратегії спрямовані на стабілізацію емоційного стану особистості. До них ми відносимо розвиток навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних емоцій, формування емоційного інтелекту, а також використання різноманітних психологічних інструментів зниження стресу.

Соціальні стратегії передбачають залучення ресурсів соціального середовища. Соціальна підтримка з боку родини, друзів, колег або фахівців психологічної допомоги сприяє зниженню рівня психологічної напруги та формує відчуття безпеки і приналежності до соціальної спільноти.

Не можемо оминути увагою поведінкові стратегії адаптації, які проявляються у активному пошуку шляхів вирішення проблем, готовності до змін та здатності до конструктивної діяльності у складних умовах. Зазначаємо, що активна життєва позиція сприяє формуванню відчуття самоефективності та підвищує рівень психологічної стійкості.

Аналіз наукової літератури показав, що особливе місце у процесі адаптації посідає розвиток психологічної резильєнтності, яка розглядається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності. Формування резильєнтності є неможливим без поєднання індивідуальних психологічних ресурсів, позитивного життєвого досвіду та соціальної підтримки.

В умовах сучасного інформаційного середовища вкрай важливого значення набувають інформаційно-психологічні стратегії адаптації, які передбачають здатність людини критично оцінювати інформаційні потоки, регулювати обсяг отримуваної інформації та підтримувати інформаційно-психологічну гігієну.

Таким чином, психологічна адаптація особистості до кризових суспільних процесів є складним інтегративним процесом, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Ефективність адаптації значною мірою залежить від здатності особистості використовувати

різноманітні психологічні стратегії подолання труднощів. Вважаємо, що важливими чинниками адаптації виступають когнітивна переоцінка ситуації, розвиток навичок емоційної саморегуляції, залучення ресурсів соціальної підтримки та формування активної поведінкової позиції. Особливого значення у цьому процесі набуває розвиток психологічної резильєнтності як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує здатність зберігати психологічну стабільність у складних соціальних умовах.

Список використаних джерел:

1. Бандура А. Теорія соціального научіння. Київ : Либідь, 2018. 276 с.
2. Бонанно Дж., Бертон К. Регулятивна гнучкість як індивідуальна характеристика подолання та емоційної регуляції. *Perspectives on Psychological Science*. 2013. № 8 (6). С. 591–612.
3. Джордано Ф., Ліпскомб Ш., Джефферіс Ф. Процеси формування резильєнтності української молоді в умовах війни. *Frontiers in Psychology*. 2024. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1331886/full?utm_source
4. Коваленко Ю. Резильєнтність та копінг-поведінка українців у період війни. *Journal of Health Psychology*. 2024. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39297518/>
5. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 272 с.
6. Москаленко В. В. Соціальна психологія особистості. Київ, 2019. 1136 с.
7. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
8. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York : Free Press, 2011. 349 p.
9. Janssen T. W. P., van Atteveldt N. Coping styles mediate the relation between mindset and academic resilience in adolescents during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Article 6060. P. 1–13.

Орлова Ксенія,
здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
Миколаївський національний аграрний університет
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6543-1343>

Науковий керівник:
Доній Вікторія,
доцент кафедри українознавства та суспільних наук,
кандидат філологічних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4883-2423>

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН НА ГЕНДЕРНІ УЯВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У сучасній гуманітаристиці гендер розглядається не лише як похідна біологічної статі, а передусім як результат соціального конструювання. Йдеться про сукупність очікувань, норм, моделей поведінки та символічних значень, які суспільство формує щодо жінок і чоловіків. У процесі соціалізації особистість засвоює ці уявлення через виховання, освітнє середовище, культуру, мову та повсякденні практики.

Інтенсивні соціальні процеси останніх десятиліть – економічні реформи, урбанізація, глобалізаційні впливи та активізація рухів за права жінок – спричинили суттєву трансформацію усталених гендерних моделей. Традиційний розподіл ролей, за якого чоловік асоціювався з економічним забезпеченням родини, а жінка – з домашньою сферою, поступово втрачає безумовний характер. Натомість формується модель партнерських відносин, що передбачає рівномірний розподіл відповідальності у сімейному та професійному житті. Водночас цей процес відбувається нерівномірно: у різних країнах і соціальних групах швидкість змін залежить від культурних традицій, рівня економічного розвитку та освітніх можливостей [2, с. 34].

Важливу роль у переосмисленні гендерних установок відіграють державні реформи, правові ініціативи та міжнародні стандарти у сфері прав людини. Законодавче закріплення принципів рівності, запровадження антидискримінаційних норм і розвиток інституційної підтримки сприяють формуванню нової суспільної свідомості. В українському контексті значний вплив мають процеси європейської інтеграції та адаптація національного законодавства до міжнародних зобов'язань.

Суттєвим фактором сучасних змін є розвиток цифрових технологій та соціальних мереж. Онлайн-середовище створює нові можливості для самовираження, формування власного образу та обміну досвідом. Через цифрові платформи особистість може репрезентувати себе поза межами традиційних соціальних обмежень, що сприяє переосмисленню гендерних ролей. Разом із тим цифровий простір здатен не лише руйнувати стереотипи, а й відтворювати їх, посилюючи стандарти зовнішності чи поведінки [4, с. 57].

Попри позитивні зрушення, гендерні стереотипи продовжують зберігати вплив на свідомість людей. Вони закріплюються через традиції, сімейні установки, освітні програми та медіапростір, формуючи стійкі уявлення про «належну» поведінку чоловіків і жінок. Ці установки впливають на професійний вибір, розподіл обов'язків, рівень амбіцій та самооцінку. Навіть за умов законодавчої рівності стереотипні очікування можуть стримувати особистісний розвиток і професійну реалізацію.

Соціальні зміни у сфері гендерних відносин мають безпосередній вплив на психологічне самопочуття людини. З одного боку, розширення ролей і можливостей сприяє підвищенню автономії та самореалізації. З іншого – швидкі трансформації можуть викликати внутрішній конфлікт у тих осіб, чиї переконання сформувалися в межах традиційної системи цінностей. Невідповідність між соціальними очікуваннями та власною ідентичністю здатна спричиняти напруження, почуття невпевненості або соціальної ізоляції [5, с. 31].

Важливим рушієм трансформацій є діяльність громадських організацій і правозахисних ініціатив. Публічні дискусії, інформаційні кампанії та освітні програми формують нові підходи до розуміння ролі жінок і чоловіків у суспільстві. Акцент робиться на забезпеченні рівного доступу до ресурсів, можливостей працевлаштування, участі у прийнятті рішень та захисті від насильства. Соціальний активізм сприяє зміні нормативних уявлень і розширює межі допустимого соціального вибору для кожної особистості незалежно від статі [1, с. 64].

Гендерні процеси сьогодні розгортаються у глобальному масштабі. Міжнародні організації, транснаціональні комунікації та культурний обмін сприяють поширенню стандартів гендерної рівності. Водночас глобалізація може вступати в суперечність із традиційними цінностями окремих суспільств, що зумовлює напруження між модернізаційними тенденціями та збереженням культурної ідентичності. У різних країнах зміни відбуваються з різною інтенсивністю, що залежить від історичного досвіду, релігійних традицій і соціально-економічного розвитку.

Перспективи розвитку гендерних уявлень пов'язані з подальшою демократизацією суспільства, удосконаленням освітньої політики та підви-

щенням рівня правової культури. Розширення можливостей для самореалізації, доступ до якісної освіти й формування культури рівноправного партнерства сприятимуть закріпленню нових соціальних стандартів. Водночас важливо враховувати культурні особливості кожного суспільства, забезпечуючи баланс між універсальними принципами рівності та повагою до традицій [3, с. 53].

Отже, соціальні зміни істотно впливають на формування та трансформацію гендерних уявлень особистості, зумовлюючи перегляд традиційних ролей, розширення можливостей самореалізації та утвердження принципів рівності. Економічні, політичні, культурні й цифрові трансформації сприяють формуванню більш гнучких моделей гендерної ідентичності, водночас зберігаючи певні суперечності між модернізаційними тенденціями та установленими стереотипами.

Список використаних джерел:

1. Гребенюк О. С. Гендерна ідентичність у психології особистості. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2021. 152 с.
2. Коваленко А. А. Гендерні ролі в українських ЗМІ: контекст соціалізації. *Мас-медіа та суспільство*. 2020. № 3. С. 33–39.
3. Олійник І. Б. Гендерна культура сучасної молоді в Україні: соціально-психологічний аспект. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 198 с.
4. Сафончик О. А. Гендерна соціалізація в контексті особистісного розвитку. *Психологічний журнал*. 2020. № 2. С. 56–62.
5. Чеснова Н. В. Вплив гендерних стереотипів на формування особистості. *Психологія і педагогіка*. 2021. № 1. С. 29–35.

*Перепада Ксенія,
здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
Миколаївський національний аграрний університет
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5334-1672>*

*Науковий керівник:
Доній Вікторія,
кандидат філологічних наук,
доцент кафедри українознавства та суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4883-2423>*

ГЕНДЕРНІ ОБРАЗИ В СОЦМЕРЕЖАХ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ

У сучасному світі медіапростір є одним із ключових засобів, через які формується сприйняття соціальних норм, культурних цінностей та моделей поведінки. Гендерні образи, представлені на телебаченні, в кіно, рекламі, соціальних мережах тощо, визначають уявлення про те, як «повинен» виглядати, поводитися та мислити чоловік або жінка. Варто зауважити, що такі образи не завжди відповідають реальності й часто демонструють стереотипні, ідеалізовані чи навіть нереалістичні стандарти, що може спричинити порівняння особистості з медіа-моделями, формувати комплекс неповноцінності або підвищувати тривожність щодо власного вигляду, поведінки та соціальної ролі.

Особливо чутливою до впливу медіа є молодь, адже саме у підлітковому та юнацькому віці формується базова самооцінка та самоідентичність. Часте споживання контенту з певними гендерними стереотипами може призводити до того, що особистість починає оцінювати себе через призму медіаідеалів, ігноруючи власні індивідуальні особливості та потреби. Водночас медіапростір може виступати не лише джерелом тиску, а й платформою для розвитку критичного мислення, формування позитивних моделей поведінки та підтримки різноманітності гендерних ролей.

Проблематику гендерних стереотипів було досліджено у працях О. Бондарчук, Т. Говорун, Л. Карамушки, О. Кікінежді, О. Кісь, В. Кравця та інших науковців. Дослідники розглядали гендер як соціально сконструйовану категорію, що формується під впливом культури, освіти та медіа. Вони наголошу-

вали, що гендерні стереотипи регулюють поведінку в суспільстві, але водночас обмежують самореалізацію особистості, впливають на професійний вибір, рівень домагань і самооцінку [1].

Самооцінка як важлива складова самосвідомості визначає ставлення людини до себе, своїх дій і можливостей, впливаючи на емоційний стан, поведінку та соціальну взаємодію. Гендерні відмінності проявляються в особливостях самооцінки та її зв'язку з вербальною агресією: у дівчат частіше спостерігається низький рівень самооцінки, що пов'язано з захисною вербальною агресією, тоді як у хлопців високий рівень самооцінки корелює з проявами агресії для досягнення статусу та визнання в групі. Дослідження з використанням методик визначення самооцінки та вербальної агресії підтверджують прямий зв'язок між гендерними особливостями самооцінки та рівнем агресивної поведінки (для дівчат $r = 0,994$, для хлопців $r = 0,997$). Таким чином, гендерні образи та особливості самооцінки значною мірою визначають схильність до вербальної агресії та впливають на ефективність спілкування й емоційне благополуччя [2].

Гендерний стереотип – це узагальнене, стійке й емоційно насичене уявлення про типові риси характеру та моделі поведінки жінок і чоловіків. Такі уявлення впливають на різні сфери життя людини, зокрема на формування самосвідомості, особливості міжособистісного спілкування та взаємодію між соціальними групами [4, с. 133].

До прикладу, у рекламі часто показують жінок лише у ролі домогосподарок або моделей індустрії краси, а чоловіків – як сильних, успішних і незалежних. У серіалах жінки часто зображені емоційними та романтичними, а чоловіки – рішучими й головними героями дії. У соцмережах багато відео підкреслюють зовнішність дівчат, популяризують стереотип «ідеальної фігури», а хлопців показують як харизматичних лідерів чи експертів. Трендові челенджі та меми теж часто закріплюють ролі дівчат як веселих і миловидних, а хлопців – як сильних чи сміливих. Отже, стереотипи формують наші очікування щодо поведінки, зовнішності та соціальних ролей людей. Вони підказують, якою «повинна» бути жінка чи чоловік, як вони мають виглядати у сім'ї, на роботі чи в суспільстві. Такі очікування часто спричинені вихованням, медіа та соціальними нормами, що обмежує свободу самовираження. Тобто це спрощені «ярлики», що допомагають швидко орієнтуватися у світі, але можуть породжувати хибні уявлення та дискримінацію.

Порівняння себе з медійними образами часто призводить до відчуття невпевненості або незадоволення собою. Соціальні платформи активно формують ідеали зовнішності та поведінки, демонструючи певні стандарти краси, стилю та поведінки. Використання фільтрів, ретуші та «ідеальних» фото

й відео впливає на сприйняття власного тіла, створюючи нереалістичні очікування і підвищуючи психологічний тиск щодо зовнішності.

Хоча соціальні медіа часто створюють нереалістичні стандарти краси та поведінки, вони можуть мати і позитивний вплив на самооцінку та сприйняття себе особистістю. Коли платформи показують різноманітність людей, природні тіла та реалістичні образи, це допомагає усвідомити, що краса і цінність людини не обмежуються певними стандартами. Такий контент сприяє прийняттю себе, формує більш здорові уявлення про зовнішність і соціальні ролі, а також зменшує психологічний тиск і страх невідповідності. Наприклад, акаунти в інстаграмі, які просувають бодіпозитивність, показують людей з різними фігурами, вагою, зростом у повсякденному житті, демонструючи, що краса буває різною. Це надихає на самовираження, підтримує інших людей з різними типами зовнішності та стилю, а також формує толерантне ставлення до власних та чужих особливостей. Отже, завдяки медіа формується більш критичне сприйняття контенту, бо людина навчається розрізняти реальні приклади і відретушовані образи, що допомагає зберігати психологічний комфорт та підтримувати здорову самооцінку навіть у цифровому середовищі.

Щоб зменшити негативний вплив соціальних мереж на емоційний стан, важливо встановлювати здорові межі їх використання. Наприклад, обмежувати час онлайн, підписуватися на позитивний контент та уникати того, що викликає стрес. Також корисно свідомо стежити за своїми емоціями під час перегляду та робити регулярні перерви, особливо перед сном. Усвідомлене використання соцмереж допомагає отримувати від них користь і мінімізувати шкоду [4].

Підсумовуючи, слід зазначити, що гендерні образи в медіапросторі формують очікування щодо поведінки, зовнішності та ролей чоловіків і жінок. Постійне порівняння себе з ідеалізованими образами в соціальних мережах може викликати невпевненість і зниження самооцінки, особливо у підлітків і молоді. Водночас різноманітні та реалістичні образи, підтримка бодіпозитивності та критичне ставлення до контенту сприяють прийняттю себе та зміцненню самооцінки. Усвідомлене користування медіаплатформами й розвиток медіаграмотності допомагають зменшити негативний вплив і підтримувати психологічне благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Андреева М. О., Василенко О. М., Дмитренко К. А. Соціальні мережі та їхній вплив на самооцінку особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. № 1 (100). С. 14– 23. URL: https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/download/458/451/455 (дата звернення: 19.02.2026).

2. Головська І. Г., Почепцова Д. О. Гендерні особливості самооцінки як детермінанта вербальної агресії. *Габітус*. 2023. Вип. 52. С. 119–124. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/21.pdf> (дата звернення: 19.02.2026).

3. Доній В. Специфіка комунікативного простору сучасних соціальних медіа. *Міжнародний філологічний часопис. Соціальні комунікації*. 2023. № 14 (3). С. 82-91. URL: <https://philologicalscience.com.ua/web/uploads/pdf/48437-353497-2-PB%2082-91.pdf> (дата звернення: 20.02.2026).

4. Основи вікової та гендерної психології : навчальний посібник / за заг. ред. Т. В. Петровської. Київ, 2021. 198 с. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/31f9228b-564a-44c0-8193-8a33a4d7be60/content> (дата звернення: 22.02.2026).

УДК 37.015.31:316.347:364.4-056.2/.3

Подкупко Тетяна,
доцент кафедри суспільних наук,
кандидат історичних наук, доцент,
Одеський національний медичний університет,
м. Одеса, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3947-9656>

ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ЦІННОСТЕЙ У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЧЕРЕЗ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ТРАДИЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ

У сучасному світі, що характеризується динамічними соціальними трансформаціями, процеси формування національної ідентичності набувають особливої актуальності. Для українського суспільства питання збереження культурної спадщини, національних традицій та духовних цінностей є надзвичайно важливими, особливо в умовах глобалізації та сучасних соціально-політичних викликів. Увагу дослідників привертає проблема формування національної ідентичності у молоді під час соціальних та політичних зрушень та катастроф [1–3].

Особливого значення набуває проблема формування національної ідентичності серед дітей і молоді з інвалідністю, які часто стикаються з додатковими бар'єрами соціальної інтеграції, доступу до культурного життя та можливостей самореалізації. Саме тому важливим завданням сучасності є створення інклюзивного культурно-освітнього середовища, яке сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Формування національної ідентичності є складним соціокультурним процесом, який передбачає усвідомлення людиною своєї належності до певної культурної спільноти, прийняття її цінностей, традицій та історичної

пам'яті. Для молоді з інвалідністю цей процес має особливе значення, оскільки сприяє подоланню соціальної ізоляції, формуванню позитивної самооцінки та усвідомленню власної значущості в суспільстві.

Традиційна культура є потужним ресурсом формування національної свідомості. Через участь у народних обрядах, святкових подіях, творчих майстер-класах та культурних практиках молодь має можливість глибше усвідомити історичні витоки української культури, відчувати свою причетність до національної спільноти та засвоїти духовні цінності українського народу. Участь у заходах сімей з дітьми з ООП, вимушених переселенців за кордон, дає можливість не втрачати духовного зв'язку та спорідненості з Україною. Нове середовище сприяє асиміляції в країнах перебування, а спільні патріотично-виховні заходи підкреслюють важливість залишатися носіями української традиційної культури.

Важливу роль у реалізації інклюзивних культурно-освітніх ініціатив відіграють громадські організації, діяльність яких спрямована на підтримку дітей і молоді з інвалідністю, зокрема ГО «Особливі діти» та «Крок у майбутнє».

У межах спільної діяльності студентського наукового гуртка кафедри суспільних наук Одеського національного медичного університету «Via scientorum» та громадських організацій було проведено низку культурно-освітніх заходів, спрямованих на популяризацію українських традицій. Серед них: проведення українських вечорниць з елементами народних ігор, жартівливих ворожінь-передбачень, пісень і традиційної кухні; майстер-класи з писанкарства, під час яких учасники знайомилися з символікою орнаментів і техніками розпису писанок; зустрічі-дегустації великодніх пасок (які напередодні виготовляла молодь спільно з батьками); творчі заняття з виготовлення різдвяної зірки, що є важливим елементом різдвяних традицій; лекції та інтерактивні бесіди про українські свята, звичаї та народні обряди; майстер-класи з виготовлення декоративних оберегів та інших елементів народного мистецтва; тематичні святкові дійства.

Такі заходи мають інтерактивний характер і передбачають активну участь усіх присутніх. Завдання та ролі адаптуються відповідно до можливостей кожного учасника, що забезпечує рівноправну участь, робить процес пізнання культури більш доступним і цікавим для всіх присутніх.

Участь у зустрічах беруть діти та молодь з різними нозологіями, їхні батьки, волонтери та студенти. Особливо актуальним у сучасних умовах є використання змішаного формату проведення заходів, що поєднує очну та дистанційну участь на платформі Zoom. Такий формат дозволяє залучити до культурних ініціатив молодь, яка через стан здоров'я або вимушене перебування за кордоном не має можливості бути присутньою фізично.

Для дітей і молоді з інвалідністю залучення до таких культурних практик має подвійне значення. З одного боку, воно сприяє формуванню культурної ідентичності та почуття належності до української спільноти. З іншого боку, участь у творчих та колективних видах діяльності допомагає подолати соціальну ізоляцію, розвинути комунікативні навички та підвищити самооцінку.

Особливу роль у цьому процесі відіграють українські традиційні свята, які поєднують освітній, виховний і творчий компоненти. Серед них важливе місце займають зимові обрядові свята, різдвяні традиції, святкування Великодня, проведення вечорниць, майстер-класи з писанкарства, виготовлення різдвяної зірки та інших елементів народної символіки. Такі заходи дозволяють учасникам не лише ознайомитися з культурною спадщиною, але й активно долучитися до її відтворення через творчу діяльність.

Участь у колективних культурних заходах сприяла розвитку почуття єдності, спільності та національної гордості, розвитку соціальних та комунікативних навичок. Спільна творча діяльність допомагала учасникам встановлювати нові соціальні контакти, розвивати навички співпраці та взаємодії. Підвищилась самооцінка та впевненість у власних можливостях. Участь у творчих майстер-класах та культурних подіях сприяла формуванню позитивного образу «Я» та відчуття власної значущості.

Залучення дітей та молоді з інвалідністю до традиційної культури є ефективним інструментом формування національної ідентичності, духовних цінностей та соціальної активності. Досвід проведення культурно-освітніх заходів у співпраці з громадськими організаціями «Особливі діти» та «Крок у майбутнє» показує, що інтерактивні культурні практики сприяють не лише пізнанню українських традицій, але й розвитку особистісного потенціалу молоді, підвищенню рівня її соціальної інтеграції та формуванню позитивної громадянської позиції.

Таким чином, залучення дітей і молоді з інвалідністю до традиційної української культури є ефективним засобом формування національної ідентичності, патріотичних цінностей та соціальної активності. Поєднання культурної спадщини з сучасними педагогічними методами створює сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості та інтеграції молоді з інвалідністю у суспільство.

Список використаних джерел:

1. Інклюзія в Україні в умовах війни: виклики та перспективи : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 15 трав. 2025 р. Хмельницький : Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна», 2025. 145 с.
2. Дудченко А. Сучасна педагогіка і соціальна інклюзія в умовах воєнного стану. *Молодь і науковий прогрес у соціально-економічному та освітньому просторі*

суспільства : матеріали V Міжнар. наук. студент. конф., м. Кам'янець-Подільський, 5–6 груд. 2023 р. Кам'янець-Подільський : НРЗВО КПДІ, 2023. С. 414–416.

3. Утвердження української національної та громадянської ідентичності : монографія / за заг. ред. К. Журби, О. Рейпольської. Київ : Компрінт, 2024. 232 с.

УДК 159.942:37.015-057.875

Соколюк Євген,
студент IV курсу спеціальності 053 Психологія,
ЗВО «Криворізький державний педагогічний університет»
Науковий керівник:
Гапочка Яна,
асистент кафедри загальної та вікової психології,
ЗВО «Криворізький державний педагогічний університет»,
м. Кривий Ріг, Україна

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ МОТИВАЦІЇ УЧІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні істотно трансформувала психологічний контекст повсякденного життя, зумовивши підвищення рівня хронічного емоційного напруження, невизначеності та втрати відчуття безпеки. За таких умов тривожність набуває не лише індивідуально-психологічного, а й соціально детермінованого характеру, оскільки формується під впливом об'єктивних стресогенних чинників середовища. Її зростання впливає на різні сфери життєдіяльності особистості, зокрема на когнітивну активність і мотиваційні процеси студентської молоді. У зв'язку з цим дослідження впливу тривожності на мотивацію учіння в умовах воєнного стану набуває особливої теоретичної ваги та практичної значущості для системи вищої освіти.

Тривожність розглядається в сучасній психології як універсальний психічний феномен, що має різний ступінь вираженості та притаманний кожній людині. Її генеза пов'язана з еволюційно сформованими механізмами забезпечення безпеки, оскільки в умовах загрози вона виконувала адаптивну функцію, активуючи системи психофізіологічної мобілізації. У цьому контексті тривожність доцільно інтерпретувати як багатовимірне утворення, що може проявлятися як ситуативний емоційний стан і як відносно стійка особистісна схильність до переживання тривоги. Вона виконує сигнально-прогностичну та регулятивну функції, опосередковуючи процеси оцінки ситуації, прийняття рішень і поведінкової реакції [5].

Водночас редукція тривожності виключно до її адаптивного значення є недостатньою, оскільки в сучасних соціокультурних умовах вона набуває складного характеру та може істотно впливати на когнітивну активність, мотиваційні процеси й ефективність діяльності, зокрема у сфері навчання в юнацькому віці [6].

У роботі О. Галієвої узагальнено підходи до розмежування понять «тривога» та «тривожність» і підкреслено необхідність їх чіткого розрізнення. Тривога трактується як ситуативний емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу та супроводжується когнітивними і фізіологічними реакціями. Натомість тривожність розглядається як відносно стійка особистісна схильність до частого й інтенсивного переживання тривоги, що зумовлює особливості сприймання потенційно загрозливих ситуацій. У науковій літературі вона інколи інтерпретується одночасно як стан і як риса, що відображає складність і багатовимірність феномену [4].

Методологічно ця проблема пов'язана з дихотомією «state-trait», відповідно до якої ситуативна тривога (state) розглядається як тимчасова реакція на конкретні обставини, тоді як особистісна тривожність (trait) інтерпретується як відносно стабільна диспозиція, що зумовлює підвищену готовність до сприйняття широкого спектра ситуацій як потенційно загрозливих. Висока особистісна тривожність підвищує ймовірність інтенсивної ситуативної тривоги, зокрема в навчальних ситуаціях оцінювання, контролю чи публічної взаємодії [2].

В умовах повномасштабного вторгнення росії в Україну підвищення рівня тривожності набуває закономірного характеру. Хронічна невизначеність, реальна загроза безпеці, інформаційне перенасичення та порушення базового відчуття стабільності формують стійкий фон емоційного напруження. Людина може переживати страх як реакцію на безпосередню небезпеку (зокрема під час обстрілів), а також тривогу як стан очікування потенційної загрози за її відсутності. Тобто тривожність набуває соціально детермінованого характеру та впливає на особливості когнітивного функціонування і поведінкової активності. Особливо чутливою до цих змін є студентська молодь, оскільки переважна сфера їх зайнятості пов'язана з навчанням, яке потребує високого рівня концентрації уваги, довготривалої когнітивної напруги та сформованої мотивації.

Для аналізу впливу тривожності на освітню сферу доцільно окреслити зміст поняття «мотивація учіння». За визначенням Л. Бутузової, мотивація учіння є сукупністю природних, соціальних і особистісних чинників, що спонукають індивіда до опанування знань, активної участі в освітньому процесі та подолання труднощів навчальної діяльності [3, с. 112]. Вона становить

цілісну динамічну систему мотивів, що визначає спрямованість, інтенсивність і стійкість навчально-пізнавальної активності. У психологічному контексті мотиви учіння розглядаються як усвідомлені спонукання до систематичної пізнавальної діяльності та саморозвитку.

Взаємозв'язок тривожності та мотивації учіння є однією з актуальних проблем психології освіти. Дослідження засвідчують, що тривожність студентів є поширеним явищем у закладах вищої освіти та може проявлятися у формі академічної, комунікативної й соціальної тривожності [1; 2; 6]. До того ж сучасні емпіричні дані свідчать про наявність статистично значущого негативного зв'язку між високим рівнем тривожності та мотивацією учіння, а також між тривожністю й академічною успішністю, тобто академічна тривожність виступає чинником зниження навчальних досягнень [8]. Ці результати дають підстави стверджувати, що надмірна тривожність погіршує концентрацію уваги, ускладнює обробку інформації та знижує внутрішні мотиваційні ресурси, виконуючи дезадаптивну функцію в навчанні. А в умовах воєнного стану можна припустити подальше зростання її рівня у зв'язку з порушенням базових потреб безпеки та прогнозованості майбутнього, що потенційно посилює ризики зниження мотивації учіння.

Водночас сучасні підходи не обмежують інтерпретацію тривожності виключно негативними наслідками. У межах концепції адаптивної тривожності підкреслюється її потенційна стимулююча роль у розвитку особистості. Відповідно до закону Йеркса–Додсона, помірний рівень тривожності може підвищувати продуктивність діяльності, особливо виконання завдань середньої складності [7]. У цьому випадку тривожність сприяє мобілізації ресурсів, підвищенню відповідальності та навчальної активності.

Отже, вплив тривожності на мотивацію учіння має нелінійний характер. Надмірно високий її рівень знижує когнітивну продуктивність, послаблює впевненість у власних можливостях і сприяє униканню навчальної активності, тоді як низький – не забезпечує достатньої мобілізації ресурсів для досягнення освітніх цілей. Оптимальний рівень тривожності створює баланс між емоційною активацією та саморегуляцією діяльності, підтримуючи належний рівень навчальної мотивації.

У зв'язку з цим проблема тривожності виходить за межі індивідуально-психологічного аналізу та набуває значущості на рівні формування освітньої політики в умовах воєнного стану. Перед закладами вищої освіти постає завдання системного психологічного моніторингу емоційного стану здобувачів освіти, інтеграції програм психосоціальної підтримки в освітній процес та створення безпечного навчального середовища, що сприятиме збереженню мотиваційного потенціалу студентської молоді. Йдеться про розроблення комплексних стратегій – від впровадження курсів із розвитку

навичок саморегуляції та стресостійкості до формування гнучких академічних політик оцінювання та підтримки студентів. Такий підхід дозволяє розглядати управління рівнем тривожності як складову забезпечення якості освіти та збереження людського капіталу в умовах тривалого соціального стресу.

Список використаних джерел:

1. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 10. С. 165–170.
2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 4. С. 82–87.
3. Бутузова Л., Софіюк С. Психологічна специфіка формування мотивації до учіння в різні вікові періоди. *The world of science and innovation : матеріали 12th International scientific and practical conference, July 1–3, 2021*. London : Cognum Publishing House, 2021. С. 120–126.
4. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24, № 1 (49). С. 33–48.
5. Коренева Ю. П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2016. № 1 (39). С. 100–109.
6. Крижка А. Тривога та тривожність у студентському віці. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 трав. 2024 р. Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2024. С. 23–26.
7. Majali S. Al. Positive Anxiety and Its Role in Motivation and Achievements among University Students. *International Journal of Instruction*. 2020. Vol. 13, № 4. P. 975–986.
8. Xu Q., Xu Z., Tan A., Yu Z. Association Between Anxiety Disorders and English Academic Writing Performance Among College Students: The Chain Mediating Role of Learning Motivation and Metacognitive Strategies. *Psychology Research and Behavior Management*. 2025. Vol. 18. P. 1319–1332.

*Хижняк Олена,
студентка I курсу спеціальності С4 Психологія,
ПВНЗ «Київський медичний університет»*

Науковий керівник:
Пилипенко Катерина,
*доцентка кафедри психології,
кандидатка психологічних наук,
ПВНЗ «Київський медичний університет»,
м. Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8325-3086>*

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Інформація була і є основою планування та прийняття рішень, формування настроїв і думок. В умовах сучасного світу виникає проблема не лише великої кількості джерел самої інформації, а й досить спрощеного доступу до її надання та отримання. Наразі майже кожен може зайти в інтернет і ознайомитися з викладеною інформацією, багато тих, хто може написати блог, статтю або зняти відео, позиціонуючи себе як експерта. Велика кількість інформації у вільному доступі є не лише благом. Тож розвиток критичного мислення є необхідністю для прийняття виважених рішень у всіх сферах людської діяльності.

Медицина є однією з важливих складових функціонування суспільства. І рівень критичного мислення в цій сфері діяльності повинен відповідати професійним потребам.

Степаненко В. В. наголошує, що сформоване критичне мислення є ознакою професіоналізму фахівця [4]. І формувати цю навичку бажано починаючи зі студентських часів. Дернова О. А., Лінєвич К. А. наголошують на мотивації студентів до критичного мислення через інтелектуальні виклики та надихання до самостійного пошуку відповідей на складні питання. Це формує розуміння тих причин і наслідків, які стоять за клінічними рішеннями. Отже, студенти вчаться інтегрувати теоретичні знання з практичними ситуаціями, що дозволяє ефективно адаптувати навички до реальних умов роботи [3]. Таким чином студент стає активним учасником свого навчання, де враховуються його індивідуальні ціннісні орієнтації, професійні прагнення та можливості [3]. Подаваленко А. П. і Зеленська Л. Д. в «Аналізі обізнаності лікарів з технологією розвитку критичного мислення на заняттях післядипломної освіти» дійшли висновку, що лікарі, які навчаються на

циклах підвищення кваліфікації, недостатньо володіють такими методами, застосовуючи здебільшого активне навчання, аналіз наукових досліджень, клінічних доказів та статистичних даних [2]. Цей висновок автори повторюють і в монографії «Розвиток критичного мислення лікарів у системі післядипломної освіти», проте вказують на позитивну динаміку впливу методів розвитку критичного мислення під час курсів післядипломної освіти, що покращило аналітичні навички лікарів, формувало глибше розуміння навчального матеріалу, і ставало запорукою якості надання медичної допомоги [1].

Метою пілотного етапу дослідження було встановлення обізнаності медичних працівників медико-санітарної частини АТ НВКГ «Зоря» – «Маш-проект» щодо рівня самооцінки критичного мислення, обізнаності з методами розвитку критичного мислення та їх практичного застосування. Дослідження проводилось за допомогою анкет як у вигляді роздруків на папері, так і за допомогою Google Forms. Анонімно опитували лікарів та медичних сестер 1937–1982 року народження. Також приймався до уваги взаємозв'язок між віком опитуваних та тією формою анкетування, якій вони надавали перевагу. Серед медпрацівників, які були старшими за 60 років прогнозовано виявилась прихильність до паперових бланків, що вказує на збереження звички до традиційних носіїв. У фахівців молодше 50 років зафіксовано виражену тенденцію до вибору Google-форм, що свідчить про певний рівень технологічної обізнаності цієї вікової групи та спрямованість на оптимізацію витрат часу у професійній діяльності. У респондентів у віковій групі 50–60 років майже з однаковою мірою обиралися як традиційні паперові бланки, так і Google-форми, що свідчить про перехідний характер ставлення до цього питання, і не дозволяє виділити статистично значущу схильність.

У результатах дослідження можна відзначити певне співвідношення між стажем роботи та когнітивними установками щодо впровадження технологій критичного мислення. Порівняння груп із суттєвим досвідом роботи (від 15 до 25+ років) дозволило виявити спрямованість когнітивних установок від адаптивного інноваційного пошуку до збереження професійних традицій. Враховуючи вік медичних фахівців, серед яких проводилося опитування, всі вони мали стаж роботи понад 15 років. Група зі стажем 15–20 років виявляла більш високий рівень відкритості до технологій розвитку критичного мислення серед досліджуваних. Вони сприймали такі техніки, як метод кейсів, аналіз наукових досліджень і клінічних доказів, як засіб подолання «професійного плато» та інструмент підвищення кваліфікації. В групі зі стажем 20–25 років спостерігається поступове зниження інтересу

до теоретичної бази розвитку критичного мислення на користь використання вже напрацьованого досвіду. Для групи зі стажем понад 25 років характерна стабільність когнітивних установок. Низька обізнаність у сучасній термінології критичного мислення компенсується практичним досвідом. Готовність до інновацій у цій групі є найнижчою в дослідженні. Аналіз суб'єктивних чинників дозволив виділити ключові вектори впливу на професійну діяльність. Основним стримувальним фактором, зі збільшенням стажу, виступає професійний консерватизм. Також великим бар'єром для старшої вікової групи залишається недостатня цифрова грамотність, що ускладнює використання цифрових платформ для підвищення рівня критичного мислення. В літературі відзначається, що високий рівень особистісної рефлексії сприяє більш швидкому засвоєнню технологій розвитку критичного мислення незалежно від формального стажу. Розбіжності у вікових групах вказують на необхідність розробки диференційованих програм навчання, з урахуванням цих особливостей.

Отже, високий рівень критичного мислення у медпрацівників є складовою професійної діяльності. І формувати цю навичку бажано починаючи зі студентських часів, як в медичних коледжах так і медичних університетах. Перспектива подальшого розвитку дослідження вбачається у вивченні результатів використання методик розвитку критичного мислення та проявів прогнозованого зменшення професійного консерватизму та автоматизму в робочому процесі.

Список використаних джерел:

1. Подаваленко А. П., Зеленська Л. Д. Розвиток критичного мислення лікарів у системі післядипломної освіти : монографія. Харків : ФОП Бровін О. В., 2025. 63 с.
2. Подаваленко А. П., Зеленська Л. Д., Нессонова Т. Д., Білера Н. В. Аналіз обізнаності лікарів із технологією розвитку критичного мислення на заняттях післядипломної освіти. *Медицина та фармація: освітні дискурси*. 2024. Вип. 3. С. 89–96.
3. Дернова О., Ліневич К. Особливості розвитку критичного мислення в медичній освіті. *UNIVERSUM*. 2025. № 17. С. 144–150.
4. Степаненко В. Розвиток критичного мислення у студентів спеціальності «Технології медичної діагностики та лікування». *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2020. № 5 (336). С. 136–146.

Хомко Дарія,
здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
Миколаївський національний аграрний університет
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5320-544X>

Науковий керівник:
Доній Вікторія,
кандидат філологічних наук,
доцент кафедри українознавства та суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4883-2423>

ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЗАСОБАМИ СОЦМЕРЕЖ

Гендерну ідентичність у сучасній психології розуміють як усвідомлення людиною власної належності до певного гендеру, що може як збігатися, так і не збігатися зі статтю, визначеною при народженні. Американська психологічна асоціація визначає її як внутрішньо переживане, особистісно значуще відчуття свого гендеру, яке формується впродовж розвитку особистості [1]. У наукових психологічних працях гендерну ідентичність також описують як важливий компонент особистісної ідентичності, що поєднує соціальні ролі, культурні уявлення та індивідуальний життєвий досвід [2].

Гендерну ідентичність доцільно розглядати не лише як біологічно визначену ознаку, а передусім як психосоціальне явище, становлення якого відбувається в процесі соціалізації. У контексті сучасних змін суспільства соціальне середовище, зокрема цифровий простір, має значний вплив на формування гендерної ідентичності.

У теорії масової комунікації поняття «медіа» розглядають як систему засобів, за допомогою яких відбувається створення, збереження, передавання та поширення інформації для широкої аудиторії [3]. Із розвитком цифрових технологій виокремився напрям соціальних медіа, що функціонують на основі інтерактивних можливостей Web 2.0 та забезпечують користувачам не лише споживання, а й продукування контенту та онлайн-взаємодію [4]. Соціальні мережі, у свою чергу, є формою соціальних медіа й постають як онлайн-платформи, що надають можливість створювати особисті профілі, вибудовувати мережу контактів і здійснювати публічну комунікацію [5].

Таким чином, соціальні мережі слід розглядати не лише як засіб передавання інформації, а як інтерактивний соціальний простір, у межах якого

особистість активно здійснює самопрезентацію та взаємодіє з іншими. Саме це створює умови для їхнього помітного впливу на процес формування гендерної ідентичності.

Актуальність цього дослідження пояснюється тим, що цифровий простір сьогодні перетворився на один із ключових чинників соціалізації молоді. За даними Міністерства молоді та спорту України, саме соціальні мережі є важливим середовищем повсякденного спілкування молодих людей, у якому формуються їхні ціннісні орієнтації та поведінкові моделі [6]. Своєю чергою, UNICEF Україна підкреслює суттєвий вплив онлайн-середовища на соціальні установки підлітків, їхню самооцінку та особливості міжособистісної взаємодії [7].

Отже, соціальні мережі виступають важливим чинником формування світоглядних орієнтирів та ідентичності молодої людини, що зумовлює потребу в науковому осмисленні їхнього впливу на гендерне самосприйняття.

Теоретичні засади аналізу впливу медіа на гендерну сферу розкрито, зокрема, у працях психологині С. Бем. У монографії «Лінзи гендеру» дослідниця обґрунтувала концепцію гендерної схематизації, відповідно до якої засвоєння соціальних норм і ролей відбувається через формування певних когнітивних схем [2]. У межах цього підходу людина засвоює соціально схвалювані моделі поведінки через спостереження, наслідування та повторення, що узгоджується з ідеями теорії соціального навчання. Сучасні емпіричні дослідження також засвідчують, що особливості користування соціальними мережами пов'язані з процесами самовизначення та соціальної ідентифікації в підлітковому віці.

Вплив соціальних мереж на формування гендерної ідентичності реалізується насамперед через механізми самопрезентації та соціального порівняння. Створюючи власний цифровий профіль, користувач конструює публічний образ, у якому можуть відобразитися очікувані суспільством ролі та моделі поведінки. Реакції аудиторії – лайки, коментарі, поширення – виконують функцію соціального підкріплення і можуть сприяти закріпленню певних форм гендерної поведінки як соціально схвалених [8].

Отже, соціальні мережі здатні як посилювати усталені стереотипні уявлення про жіночність і чоловічість, так і, навпаки, відкривати можливості для альтернативних форм самовираження.

Водночас алгоритмічні рекомендаційні механізми формують індивідуалізоване інформаційне поле користувача, посилюючи той контент, який відповідає його попереднім інтересам і взаємодіям. Унаслідок цього може виникати відносно однорідне медіасередовище, що сприяє закріпленню пев-

них гендерних моделей. Разом із тим цифровий простір надає доступ до різних позицій, досвідів і поглядів, що може підтримувати розвиток критичного мислення та толерантного ставлення [6].

Таким чином, вплив соціальних мереж є амбівалентним: з одного боку, вони можуть відтворювати й підтримувати традиційні гендерні стереотипи, а з іншого – сприяти становленню більш гнучкої, рефлексивної та усвідомленої гендерної ідентичності. Соціальні мережі є тим інтерактивним середовищем, у якому проявляються процеси самопрезентації, соціального зіставлення та отримання соціального схвалення. Через це вони здатні впливати на засвоєння гендерних норм, поведінкових моделей і уявлень про соціальні ролі. Тому можемо стверджувати, що формування гендерної ідентичності в умовах сучасного суспільства відбувається під значним впливом цифрової соціалізації.

Список використаних джерел:

1. American Psychological Association. Gender identity. 2024. URL: <https://www.apa.org/topics/lgbtq/transgender-people-gender-identity-gender-expression>
2. Бем С. Лінзи гендеру: трансформація поглядів на проблему нерівності статей. Київ : Основи, 2004. 392 с.
3. Boyd D. M., Ellison N. B. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. Vol. 13, № 1. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
4. Kaplan A. M., Haenlein M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*. 2010. Vol. 53, № 1. P. 59–68. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
5. Manago A. M., Walsh A. S., Barsigian L. L. The contributions of gender identification and gender ideologies to the purposes of social media use in adolescence. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1011951>
6. Дослідження становища молоді в Україні (2025). Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua> (дата звернення: 23.02.2026).
7. Результати опитування U-Report (2025). *UNICEF Україна*. URL: <https://www.unicef.org/ukraine> (дата звернення: 23.02.2026).

Цебер Ярина,
*студентка II курсу спеціальності 053 Психологія,
ЗВО «Університет Короля Данила»*

Науковий керівник:
Пальчак Ірина,
*викладачка кафедри психології, практична психологиня,
ЗВО «Університет Короля Данила»,
м. Івано-Франківськ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2986-8370>*

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ СТУДЕНТСЬКОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ: РОЛЬ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК У ПОДОЛАННІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

Сучасний український студент перебуває в умовах постійного багато-задачного навантаження, яке поєднує навчальну діяльність, професійну зайнятість, міжособистісні стосунки та інтенсивний інформаційний вплив цифрового середовища. Також не можемо оминати увагою той факт, що життєдіяльність студентської молоді в Україні відбувається в умовах тривалих соціальних і воєнних викликів, що супроводжуються високим рівнем психологічної напруги та невизначеності. Такі обставини значною мірою впливають на психоемоційний стан студентської молоді, її здатність до концентрації, саморегуляції та ефективної організації власної навчальної діяльності.

Інтенсифікація навчального процесу, поєднана з постійним психологічним тиском, формує передумови для розвитку хронічної втоми, зниження рівня уваги, емоційного виснаження та формування дезадаптивних поведінкових реакцій, серед яких особливе місце посідає прокрастинація. У таких умовах проблема підтримання продуктивності студентської діяльності набуває не лише академічного, а й психологічного значення.

У психологічній науці продуктивність розглядається не лише як показник результативності діяльності, а як комплексна характеристика особистості, що містить здатність до саморегуляції, планування, управління власними ресурсами та підтримання психофізіологічної рівноваги [4]. В умовах воєнної реальності, ці аспекти набувають особливої актуальності та сили.

У сучасній психологічній науці проблема студентської продуктивності розглядається у контексті взаємодії мотиваційних, когнітивних та поведінкових чинників, серед яких важливу роль відіграють процеси саморегуляції,

самоконтролю та сформованість здорових життєвих звичок. У працях П. Стіла та Т. Пічила прокрастинація інтерпретується як порушення механізмів саморегуляції та емоційного управління, що негативно позначається на академічній успішності студентів і сприяє накопиченню навчального перевантаження [2, с. 86-87]. Беручи до уваги концепцію саморегульованого навчання, яка розроблена Б. Ціммерманом, підкреслюємо, що ефективність навчальної діяльності значною мірою залежить від здатності особистості планувати, контролювати та рефлексивно оцінювати власну діяльність. Наукові дослідження соціального психолога Р. Баумайстера зосереджують увагу на ролі самоконтролю як психологічного ресурсу, що може виснажуватися під впливом стресу та надмірного навантаження. Американська вчена та психологиня А. Дакворт підкреслює значущість самодисципліни та наполегливості як предикторів академічної успішності. Представник напряму позитивної психології М. Селігман наголошує на важливості розвитку особистісних ресурсів, психологічного благополуччя та адаптивних поведінкових стратегій [4]. Адже саме вони є чинниками збереження психоемоційної рівноваги, подолання прокрастинації, зниження рівня психологічної втоми та підвищення продуктивності навчальної діяльності студентів в умовах сучасних соціальних викликів.

Актуальність дослідження ролі здорових звичок у забезпеченні студентської продуктивності зумовлена наявністю тісного взаємозв'язку між режимом сну, харчуванням, фізичною активністю та когнітивною ефективністю особистості. Результати наукових досліджень засвідчують, що регулярність і якість сну безпосередньо впливають на пам'ять, концентрацію уваги та навчальну успішність сучасних студентів. Сучасні дослідження поведінкових особливостей молоді показують, що у студентському середовищі досить поширеними залишаються ілюзорні способи подолання напруження, такі як, наприклад, надмірне перебування у соціальних мережах. Все це лише посилює проблему психічного виснаження та знижує академічну продуктивність. У такому контексті формування здорових поведінкових звичок постає важливим чинником підтримання психічного благополуччя та підвищення ефективності навчальної діяльності студентської молоді України.

Важливий внесок у розуміння поведінкових механізмів активності особистості здійснив А. Бандура, який у своїй теорії самоефективності підкреслює значення віри людини у власну здатність впливати на події власного життя. Саме високий рівень самоефективності сприяє підвищенню наполегливості, стійкості до труднощів та здатності до подолання складних життєвих ситуацій [3, с. 52–53]. Для сучасного українського студента це означає не лише виконання навчальних завдань, а й уміння управляти власним психоемоцій-

ним станом, енергією та часовими ресурсами. Зазначаємо, що продуктивність сучасного студентства значною мірою визначається сформованими поведінковими патернами, або звичками. Саме регулярні дії та повторювані поведінкові моделі формують стабільну основу ефективної діяльності, тоді як епізодичні зусилля не забезпечують довготривалого результату [3, с. 56].

Однією з найбільш поширених проблем студентської молоді є прокрастинація. За визначенням П. Стіла, прокрастинація трактується як добровільне відкладання запланованих дій, попри усвідомлення можливих негативних наслідків. У світлі воєнних подій в українських студентів питання прокрастинації часто поєднується з впливом тривалого стресу. Постійний інформаційний потік новин, тривожність за власну безпеку та безпеку близьких, переживання втрат, а також необхідність адаптації до нових умов навчання створюють додаткове психологічне навантаження. У стані психічного виснаження навіть значущі навчальні завдання можуть сприйматися студентами як надмірно складні. Така ситуація спричиняє вибір короткотривалих джерел психологічного розвантаження, таких як перегляд соціальних мереж або пасивний відпочинок.

Сучасна психологія трактує здорові звички як важливий елемент системи саморегуляції особистості. До них ми відносимо: регулярний сон, збалансоване харчування, фізичну активність, а також навички планування та організації часу. Саме формування здорових поведінкових моделей сприяє задоволенню базових психологічних потреб, підвищує внутрішню мотивацію та сприяє формуванню стійких моделей продуктивної діяльності. Особливу роль у підтриманні когнітивної продуктивності відіграє сон. Наукові дослідження М. Вокера засвідчують, що систематичне недосипання негативно впливає на процеси пам'яті, прийняття рішень та емоційну стабільність [1]. Для студентів нерегулярний режим сну часто стає звичною практикою, що істотно знижує їхню здатність до ефективного навчання. Не менш важливим чинником виступає харчування. Незбалансований раціон, який часто може бути притаманний студентській молоді, призводить до коливань рівня енергії та зниження концентрації уваги, що безпосередньо впливає на рівень працездатності. Уміння визначати пріоритети та ефективно розподіляти час є ще одним ефективним інструментом зниження когнітивного перевантаження.

Планування діяльності у такому випадку виступає важливим механізмом зниження тривожності та підвищення відчуття контролю над власним життям. Наукові дослідження засвідчують, що структурованість навчальної діяльності сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя та впевненості у власних силах.

Вважаємо, що системне формування здорових звичок – режиму сну, збалансованого харчування, фізичної активності та планування – сприяє підвищенню психологічної стійкості сучасних студентів, що особливо важливо в умовах тривалих соціальних та воєнних викликів. Здорові звички виступають одним із базових психологічних ресурсів ефективної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Міщиха Л., Кобилянська Н. Особливості академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану. *Психологічні студії*. 2023. URL: <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1352>
2. Субашкевич І. Дослідження особливостей академічної прокрастинації студентської молоді. *Socio-Economic Relations in the Digital Society*. 2023. № 3 (49). С. 86–96.
3. Черепехіна О., Турубарова А., Дерев'янка Н., Буланов В., Сисоев О. Academic procrastination of Ukrainian university students in conditions of forced online learning during pandemic and wartime. *Advanced Education*. 2023. № 22. С. 51–71.
4. Ямчук Т. Резильєнтність студентського колективу в умовах війни. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія*. 2025. URL: <https://pp-msu.com.ua/en/journals/tom-11-1-2025/rezilyetnist-studentskogo-kolektivu-v-umovakh-viyn>

УДК 070.1

Цильке Ірина,
студентка IV курсу спеціальності 061 Журналістика,
ЗВО «Університет Короля Данила»
Науковий керівник:
Держипільська Галина,
викладачка кафедри журналістики,
реклами та зв'язків з громадськістю,
ЗВО «Університет Короля Данила»,
м. Івано-Франківськ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1265-1889>

ЕМОЦІЙНИЙ ТА ЕТИЧНИЙ ВИМІР ОСОБИСТОЇ ЖУРНАЛІСТИКИ

Сучасне медійне середовище формується в умовах цифровізації, постійної присутності людини у потоці подій, швидкого поширення інформації та спільного переживання травматичних подій. У таких умовах постає питання: чи достатньо журналістиці лише фіксувати факти, чи вона неминуче включає емоційне та ціннісне осмислення подій. Мета цього дослідження: проаналізувати, в яких контекстах журналістика поєднує факти та емоції, як цей взаємозв'язок впливає на сприйняття події читачем.

Факт (від лат. *factum* – «зроблене») тлумачать як подію або явище, що відбулося в реальній дійсності та зафіксоване у певний спосіб, а його правдивість може бути перевірена. Факт має об'єктивний характер та існує незалежно від людського сприйняття, однак процес його визнання значною мірою зумовлений суб'єктивними нашаруваннями [1].

Становлення журналістики істотно пов'язане з фіксацією та передаванням фактів реальності. Однак якщо зосереджуватися виключно на функції передачі факту, стає помітним зв'язок підходу з ідеологічними моделями, що формувалися в різні історичні періоди. Спершу журналістика існувала як ретранслятор для повідомлень королів та вельмож: представники оголошували про початок воєн, зміни в торговельних маршрутах чи релігійні заклики. Подібне розуміння журналістики перегукується з радянською концепцією, у межах якої медіа функціонували як інструмент, повністю підпорядкований владному режиму. Залежність може проявлятися також в умовах контролю медіа з боку економічних еліт або олігархічних структур, де зміст інформаційної стрічки визначається інтересами власників.

Зміну таких підходів прослідковуємо в утворенні незалежних медіа, де журналісти починають ставити під сумнів інформаційні потоки та відбирати факти. Перш ніж представити події, вони ставлять запитання, що ґрунтуються на онтологічних (що реально?), гносеологічних (що є правда?), методологічних (як ми про це дізнаємося?) та моральних (чому це має значення?) припущеннях. «Описати світ, не маючи уявлення про те, що добре або погано; що доречно, а що нісенітниця; що правда, а що брехня – неможливо» [2].

Варто згадати, що сучасний соціум живе у стані надлишку інформації, значна частина якої сприймається без інтерпретації та осмислення, через що людина стає вразливою до маніпуляцій, оскільки їй бракує власної сформованої системи семіотичних орієнтирів. Н. Чепелева відзначає, що подолання такої тенденції можливе завдяки розвитку авторського ставлення до себе та світу: «Одним зі шляхів такого розвитку є герменевтичне виховання, що передбачає розвиток у людини здатності до конструювання власного досвіду дискурсивними засобами як необхідної умови формування, вибудовування власної життєвої історії на основі соціокультурних зразків» [3].

Особливу роль починають відігравати медійні формати, що дозволяють людині артикулювати власний досвід у наративній формі. Однією з таких форм є особиста журналістика, у якій **індивідуальне переживання набуває текстуального втілення** та включається у ширший соціокультурний контекст. Цей підхід помітний у матеріалах сучасних українських медіа, зокрема у воєнних колонках та репортажах. «Шукати смисли поміж фактами» – це головна мета журналу літературного репортажу «Reporters». Від тексту до тексту простежується характерна наративна логіка – автори фіксують обставини події, однак подальша

розповідь зосереджується на тому, як її проживають конкретні люди. Межа між фактом та емоційним досвідом часто розмита: відчуття страху чи біль героя водночас є його переживанням і зафіксованим фактом того, що це відбувалося в певний момент [4]. Так, у тексті Наталії Нагорної «10 причин чому. Аргументи тих, хто залишається, які ми не завжди здатні почути» для шостого друкованого «Reporters», ми читаємо: «Найстрашніша картина війни, яку я бачила, була без крові та пошматованих тіл. Вона не про безіменні могили, не про замучених і закатованих. Це був центральний вокзал столиці на початку березня 2022 року» [5].

Важливим є тлумачення слова «переживати». У слові «переживати» йдеться про складний процес взаємодії людини з подіями життя – «увібрати життя (ситуацію) в себе». Це означає, що інформація, яку вона отримує із зовнішнього світу, інтегрується у власний життєвий контекст, співвідноситься із цінностями, пам'яттю та очікуваннями [6]. Оскільки переживання завжди поєднує подію з внутрішнім досвідом людини, воно природно осмислюється та оформлюється у розповідь – людина фактично впорядковує цей процес, коли описує пережите, побачене, почуте, відокремлюючи значуще від другорядного. А система семіотичних орієнтирів, що формується в ході переживання, має прямий вплив на те, до яких тем звертаються журналісти, які акценти розставляють в інтерпретації фактів.

Суттєве значення має часте повернення та емоційне залучення автора до певної теми. Найбільш значущі події можуть повторюватись у розповідях доти, поки особистість не опрацює їх цілком або не відшукає прийнятну для себе форму осмислення [7]. Водночас наратив, що виникає в результаті аналізу та трактування досвіду, виконує подвійну функцію: він створює умови для глибшого розуміння та розвитку емпатії читачів до описуваних подій.

З іншого боку, надмірна емоційна насиченість у журналістських текстах може створювати ефект когнітивного навантаження, який ускладнює сприйняття інформації та знижує рівень критичного мислення читачів. Якщо емоції слугують засобом маніпуляції або тиску на читача, їхнє використання вважається етично неприпустимим [8].

У підсумку, особиста журналістика поєднує фіксацію фактів, суб'єктивне переживання, наративне осмислення досвіду та етичне використання емоцій. Суб'єктивне переживання автора задає первинну емоційну та сенсову структуру тексту, оскільки через власні відчуття автор відбирає, що для нього важливе. Наративне осмислення формує з цього зв'язний та послідовний матеріал, який встановлює причинно-наслідкові та смислові зв'язки. Увесь цей процес координує етичне використання емоцій: автор контролює, як транслюється переживання.

Список використаних джерел:

1. Словник української мови. URL: <https://slovnuk.ua/index.php?swrd=%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82> (дата звернення: 05.03.2026).
2. Вейнберг Р. Чому об'єктивна журналістика – це оманлива і шкідлива ілюзія? *Texty.org.ua*. 2016. URL: https://texty.org.ua/articles/80661/Chomu_objektyvna_zhurnalistyka__se_omanlyva_i-80661/ (дата звернення: 05.03.2026).
3. Чепелева Н. В. Дискурсивне конструювання досвіду в ситуаціях інформаційної невизначеності. *Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів* : матеріали методол. семінару НАПН України, м. Київ, 8 квіт. 2021 р. Київ, 2021.
4. Reporters. *The Ukrainians*. URL: <https://shop.theukrainians.org/collections/zhurnalny> (дата звернення: 07.03.2026).
5. 10 причин, чому важливі історії людей *Reporters*. 2025. URL: <https://reporters.media/10-prychyn-chomu/> (дата звернення: 07.03.2026).
6. Мирчук С. Переживання. *reporter.zp.ua*. 2023. URL: <https://reporter.zp.ua/perezhivannya-psihologiya-wnq.html> (дата звернення: 07.03.2026).
7. Чепелева Н. В. Особистість як оповідач історій. Ніжин : Вид-во Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя, 2018. С. 7–23.
8. Змієвська Л. О. Емоційна журналістика: як медіа впливають на емоційний стан аудиторії : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : 061 Журналістика / ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2025. 76 с.

УДК 070

Ципердюк Іван,

*доцент кафедри журналістики, реклами та зв'язків
з громадськістю, кандидат філологічних наук,
ЗВО «Університет Короля Данила»,
м. Івано-Франківськ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0940-5066>*

ЦІНА «ПЕРЕВІРКИ»: ДОКУМЕНТУВАННЯ ДОЛЬ УКРАЇНЦІВ У ПРОЄКТІ РАДІО СВОБОДА

Війна Росії проти України стала найбільшим за масштабами військовим конфліктом у світі за останні 80 років. Попри величезні втрати особового складу, яких зазнає армія агресора, з українського боку, окрім військових, гинуть десятки тисяч цивільних. Росіяни повністю знищують міста й села на сході та півдні України, з початку повномасштабного вторгнення постійно бомбардують цивільну та критичну інфраструктуру української держави. Окремою складною проблемою є численні факти жорстоких катувань росіянами українських військових і цивільного населення. У цьому контексті українська держава винесла питання щодо визнання російських військових злочинів такими, що мають ознаки геноциду, на розгляд у міжнародний суд ООН, де згодом розпочався розгляд цієї справи.

Для того щоб міжнародне юридичне правосуддя ухвалило рішення на користь України, необхідно формувати вагому доказову базу, ретельно документуючи злочини, що їх здійснюють російські окупанти. Цю роботу в Україні здійснює ціла низка офіційних структур: Офіс Генерального прокурора, СБУ, Національна поліція, ДБР, Мінреінтеграції, численні правозахисні й громадські організації та міжнародні партнери.

34 громадські організації України ще на початку повномасштабної війни, 2022 року, створили окрему коаліцію документування воєнних злочинів «Україна. П'ята ранку / Ukraine. Five AM Coalition».

Відразу після повномасштабного вторгнення журналісти різних українських медіа розпочали фіксувати численні злочини, що їх здійснюють російські окупанти. Медійники також проводять власні розслідування, встановлюючи імена та прізвища конкретних злочинців, які брали чи беруть участь у грабуванні мирного населення, катуванні цивільних і військових, убивствах, що мають усі ознаки геноциду українського народу.

Департамент правосуддя Медійної ініціативи за права людини (МІПЛ), проаналізувавши офіційну інформацію, оприлюднену Генеральною прокуратурою України (ГПУ), із 24 лютого 2022 року до кінця вересня 2025 року серед 975 проваджень, за якими вже оголошено підозри, виокремив п'ять найпоширеніших воєнних злочинів, вчинених російськими окупантами: незаконне позбавлення волі, затримання та насильницькі зникнення (472), катування та інше жорстоке, нелюдське або принизливе поведіння (446), утримання в неналежних умовах у в'язницях чи колоніях (327), убивства цивільних і військовополонених (182), пограбування цивільних (137). А. Рассамахіна, юристка та експертка МІПЛ з міжнародного гуманітарного права, відзначає, що здебільшого в більшості підозр ідеться про вчинення кількох злочинів одночасно і, хоча підозрювані належать до різних підрозділів та родів військ, способи катування українців повністю збігаються, навіть питання під час допитів ставляться однакові: «це свідчить про те, що воєнні злочини російських військових в Україні – це не результат дій окремих людей, а принцип роботи всієї армії, що виступає ніби один колективний злочинець» [3]. Підозри, оголошені ГПУ російським військовим злочинцем, – це лише мізерна частина загальної кількості злодіянь, які вони здійснили та продовжують чинити під час війни.

Величезну роботу зі встановлення імен окупантів, фіксування та документування їхніх злочинних дій постійно проводять українські журналісти. Як приклад можна назвати журналістські розслідування редакцій: «Слідство.Інфо» (документальний фільм «Він теж: історії українських чоловіків, скривджених росіянами»), The Kyiv Independent (документальний фільм

«Діти для Путіна»), «Гвара Медіа» (документальний фільм, створений спільно з британськими журналістами, про поховання розстріляних українців біля Ізюма), «Схеми / Радіо Свобода» (документальне розслідування «Секретна флешка окупантів»), «Суспільне» (документальний фільм «Щоденник вцілілої») та багато інших. Власні розслідування проводять також окремі журналісти. Один із найяскравіших прикладів такої роботи – документальний фільм української редакції Радіо Свобода «Буча. Яблунська», що отримав нагороду від Асоціації міжнародних мовників 2025 року (The Association for International Broadcasters) у номінації за найкраще розслідування. Це третій із фільмів про трагедію в Бучі, автором яких є журналіст Д. Джулай.

Українська редакція Радіо Свобода з 2022 року також розпочала власний проєкт, метою якого є систематичний збір інформації та фактів про злочини росіян передовсім на окупованих територіях Півдня України. Назва проєкту – «Фільтрація». Він відрізняється від окремих журналістських розслідувань тим, що матеріали для його поповнення з'являються систематично. Так, до жовтня 2025 року в межах проєкту «Фільтрація» було підготовлено близько ста публікацій, аудіо- та відеоматеріалів. Назва проєкту також не випадкова. Правозахисна організація Human Rights Watch заявила, що Російська Федерація постійно порушує закони війни. Співавторка звіту, підготовленого організацією, де зафіксовано численні злочини російської армії передовсім щодо цивільного населення, старша дослідниця криз і конфліктів Б. Вілле наголошує: «Тисячі українських громадян також піддалися формі обов'язкової, каральної та насильницької перевірки безпеки, яка називається «фільтрацією» [4].

Для «Фільтрації» в основному матеріали готували журналісти проєкту «Новини Приазов'я» української редакції Радіо Свобода. Загалом, журналістам стало відомо про 186 місць несвободи, де утримують українських полонених: «Це практично вся територія Росії» [1]. І це лише офіційні місця позбавлення волі, де утримують українців. Як наголошують журналісти, більшість таких в'язниць є тимчасовими, це підвали житлових або адміністративних будинків, приміщення шкіл та заводів, адміністративні будівлі. Тому їхня кількість не піддається жодному підрахунку. Фактично більшість із них – це катівні, де окупанти застосовують жорстокі тортури як до цивільних людей, так і до військовослужбовців.

У переліку документування фактів злочинів окупантів у межах проєкту «Фільтрація» журналісти української редакції Радіо Свобода оприлюднили численні свідчення про викрадення дітей, яких вивезли на територію Росії, катування та розстріли цивільного населення, зокрема журналістів, представників влади різних рівнів, підприємців, громадських активістів, а також поліцейських і військовослужбовців. Урешті, увесь проєкт «Фільтрація» є одним загальним документом, який за потреби можна використовувати для

відкриття кримінальних проваджень за скоєні злочини проти українського народу та держави.

На кінець 2025 року, за інформацією Офісу Генерального прокурора, потерпілими від воєнних злочинів в Україні визнано 253 382 особи [2]. Проект «Фільтрація» української редакції Радіо Свобода – частина масштабної роботи для покарання винуватців злочинів у майбутньому.

Отже, робота українських журналістів щодо документування та розслідування воєнних злочинів росіян надзвичайно важлива для здійснення справедливого правосуддя для всіх жертв окупантів. Особливе значення в цьому контексті має тривалий медійний проект «Фільтрація» української редакції Радіо Свобода в контексті інших журналістських розслідувань, що не лише розкривають механізми скоєння злочинів, але й послідовно фіксують їх на певній території. У нашому випадку – на окупованому Півдні України. Також варто наголосити, що такі масштабні, системні проекти, як «Фільтрація», є яскравим прикладом складної та послідовної медійної роботи. Вони мають велике значення та можуть стати об'єктом вивчення у майбутніх комплексних наукових розвідках як медіадослідників, так і юристів, істориків та психологів.

Список використаних джерел:

1. Бадюк О. «695 форм тортур, 186 місць утримання»: розслідувачі дізналися, де катують українських полонених». *Радіо Свобода*. 2025. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/novynu-pryazovya-kativni-v-okupatsiyi-novi-fakty-ta-svidchennya/33413544.html> (дата звернення: 09.02.2026).
2. Воєнні злочини російської федерації проти України: шляхи до справедливого покарання винних – дослідження. *Українська Гельсінська спілка з прав людини*. 2024. URL: <https://www.helsinki.org.ua/publications/voienni-zlochyny-rosiyskoi-federatsii-proty-ukrainy-shliakhy-do-spravedlyvoho-pokarannia-vynnykh-doslidzhennia/> (дата звернення: 12.02.2026).
3. Расулова О., Рассамахіна А. П'ять найпоширеніших злочинів росіян в Україні – іконографіка МПІЛ. *Медійна ініціатива за права людини*. 2025. URL: <https://mipl.org.ua/pyat-najposhyrenishyh-zlochyniv-rosiyan-v-ukrayini-infografika-mipl/> (дата звернення: 08.02.2026).
4. HRW звинувачує Москву в «примусовому вивезенні» українців до Росії. *Радіо Свобода*. 2022. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/hrw-moskva-prymusove-vyvezenni-ukrayintsi/32013806.html> (дата звернення: 09.02.2026).

Predchuk Olga,

Student,

Petro Mohyla Black Sea National University

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8478-8446>

Academic supervisor:

Shevchenko Volodymyr,

Acting Head of the Department of Psychology,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

Petro Mohyla Black Sea National University,

Mykolaiv, Ukraine

THE ROLE OF MEDIA IN SHAPING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, RESILIENCE, AND PERSONAL MEANING

Today, the media is one of the key factors shaping the psychological well-being of modern youth, as it is in the media space that a significant part of their socialization, communication, and self-presentation takes place. For young people, the digital environment is not only a source of information, but also a space for building identity, seeking support, and defining life goals. In this regard, the media's influence on the emotional state, self-esteem, and inner resilience of young people is profound and multidimensional.

One of the most noticeable aspects is the influence of the media on the formation of self-esteem. During adolescence, individuals actively construct their self-image, and social networks become a kind of mirror in which young people seek confirmation of their own significance. Constantly comparing oneself to idealized images of success, attractiveness, and social recognition can lead to internal tension, dissatisfaction with oneself, and increased anxiety. At the same time, positive online communities, educational psychological content, and supportive comments can strengthen self-confidence and promote acceptance of one's own uniqueness.

A significant contributing factor is information overload. Today's youth are constantly exposed to a continuous stream of news, messages, videos, and comments. Such information overload can cause cognitive overload, emotional exhaustion, and impaired concentration. This is especially evident in times of social instability, when the information space is saturated with alarming messages. In such circumstances, the risk of chronic stress increases. At the same time, the ability to consciously regulate one's media consumption, limit time spent online, and critically evaluate sources of information contributes to maintaining psychological balance.

The influence of the media on the development of resilience is also important. Through media content, young people receive examples of overcoming difficulties, success stories, and narratives of strength and resilience. Positive social models broadcast through digital platforms can shape belief in one's own abilities, stimulate an active life position, and a willingness to overcome obstacles. In crisis situations, the media serve as a source of social support, creating a sense of community and mutual assistance. Awareness of belonging to a larger community strengthens inner resilience and reduces feelings of isolation.

The influence of the media on the formation of value orientations and life meanings should be noted separately. Through content, young people learn certain models of behavior, social norms, and ideas about success. The media space can both support the development of critical thinking, civic engagement, and national consciousness, and cultivate superficial standards, a focus on quick results, and external approval. Therefore, the content of information and its interpretation are crucial for shaping a young person's worldview.

The psychological influence of the media is realized through mechanisms of social comparison, identification with media personalities, emotional contagion, and repetition of information. Frequent repetition of certain messages gradually reinforces corresponding attitudes and beliefs, shaping a system of values. If media content is constructive and development-oriented, it can become a resource for personal growth. If negative or manipulative content dominates, it can reduce psychological well-being.

Thus, the media play an ambivalent role in the lives of today's youth. They can be both a risk factor and a powerful resource for support and development. The decisive factors are the level of media literacy, the development of critical thinking, and the ability to regulate emotions. That is why an important task for education is to foster a culture of conscious media consumption, which will contribute to strengthening the psychological well-being and resilience of the younger generation.

References:

1. Law of Ukraine "On Education." *Information from the Verkhovna Rada of Ukraine*. 2017. No. 38–39.
2. Concept of the New Ukrainian School. Kyiv : Ministry of Education and Science of Ukraine, 2016. 40 p.
3. Seligman M. The Path to Prosperity. The New Psychology of Happiness and Well-Being. Translated from English. Kyiv : Nash Format, 2018. 368 p.
4. Riff K. Psychological Well-Being: Theory and Empirical Research. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. No. 57. P. 1069–1081.
5. Education in a Digital World. UNESCO. Paris : UNESCO Publishing, 2021. 78 p.

6. Students' Well-Being and Academic Achievement. OECD. Paris : OECD Publishing, 2019. 112 p.

7. Livingstone S. Media Literacy and the Challenge of New Information and Communication Technologies. *The Communication Review*. 2004. Vol. 7. P. 3–14.

8. Twenge J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. New York : Atria Books, 2017. 352 p.

УДК 141.7:316.6:316.346.2

Rybka Nataliia,
PhD, is an associate professor at the Department
of Philosophy, History and Political Science,
Odessa National Polytechnic University,
Odessa, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9659-6077>

‘FEMININITY’ AS A RESOURCE FOR BUILDING PEACEMAKING STRATEGIES

The modern world, marked by wars, global instability and the transformation of social institutions, calls for a rethinking of identity, values and life strategies. The growing representation of women in politics and business is accompanied by expectations that this will influence not only management practices, but also the nature of inter-state relations and ways of solving global problems. In this context, the question arises: does ‘femininity’ as a specific style of activity have strategic value for the modern world?

The concepts of ‘femininity’ and ‘femininity’ have been the subject of intense theoretical debate in philosophy, gender studies and political theory over the past decades. Julia Serrano [7] criticises the reduction of femininity to biological sex and shows how ‘femininity’ itself becomes an object of stigmatisation and cultural devaluation. Martha Nussbaum [5-6] emphasises the importance of physicality, vulnerability and emotionality for political justice, thereby bringing the discussion of femininity into the realm of civic sentiments and social ethics. Iris Marion Young [9] analyses the embodied experience of the ‘female’ body and demonstrates that femininity is shaped through socially mediated practices and constraints.

Thus, femininity emerges as a complex cultural-symbolic and bodily-political construct around which issues of identity, power, and norms intersect. Going forward, however, we will focus on the classical understanding of femininity as a set of socially and culturally entrenched qualities traditionally attributed to women.

The peculiarity of 'femininity' is being studied due to the increase in the number of women in politics and business, and therefore there is an expectation that the growth in women's representation will influence national and international decisions [4]. This has resulted in research and reflection on the advantages of female strategies, behaviour patterns, vision and problem-solving.

Sally Helgesen's *The Female Advantage* [3] outlines the advantages of female leadership: the ability to build relationships, direct communication, enjoyment of diversity, management 'from the centre, not from above,' and a long-term approach to negotiations. Women are also strong listeners: Sally Helgesen [3] notes that each of her exemplary leaders used 'listening as a tool to gather information relevant to management decisions and as a way to make people feel that their ideas and beliefs were valuable.' This is natural for women – the ability to listen is closely linked to female characteristics such as empathy and attentiveness, while neuroscience research has also shown that the female brain is better attuned to listening than the male brain.

Sally Helgesen further developed her research in collaboration with J. Johnson [2], where the authors clarified that one of the key aspects of 'femininity' is a different style of observation. The authors use the metaphor of a 'radar' that captures a wide range of signals, as opposed to a 'laser' focus. This approach forms a different picture of the world – one that is more contextual, multidimensional, and sensitive to interrelationships.

The next advantage is a focus on relationships. In today's business environment, 'soft' skills are becoming strategically important, as innovation, customer focus and cross-functional collaboration require empathy, communication and trust. The network interaction strategy inherent in the digital age is in fact based on the principle of 'strengthening oneself by strengthening others,' which contrasts with the purely competitive paradigm.

Women also demonstrate a pronounced transformational leadership style: they build trust, inspire, delegate authority, and promote the development of their followers' potential. Transformational leadership allows organisations to rethink themselves in times of crisis, which is especially important in conditions of global instability [1].

The difference between women's forms of activity and established patriarchal models is not only legal, but also value-based and cultural. An example of the strategic importance of women's participation is peacebuilding processes. S. Turner [8] argues that peace agreements involving women are more sustainable; women mediators bring ethics of care, attentive listening and inclusiveness, as well as the ability to take gender aspects of conflict into account. Even without a

declared feminist agenda, their participation changes the very structure of the negotiation process.

In a broader socio-philosophical dimension, 'feminine' styles are a form of life strategy that combines creativity, inventiveness and innovation. In the context of growing military conflicts, it is precisely non-standard, creative approaches that become a prerequisite for the effectiveness of anti-war initiatives.

These conceptual developments regarding the peacebuilding potential of women are particularly acute in the context of a full-scale invasion, when Ukrainian women are putting these strategies into practice, becoming key architects of social consolidation and the survival of the nation.

The Ukrainian experience of recent years demonstrates a unique model of women's activism: Ukrainian women are actively involved in the resistance as soldiers, volunteers, medics, mediators and communicators. Even in wartime, they often display 'femininity' – empathy, the ability to consolidate, creative psychotherapeutic and informational strategies. This is how a new type of female identity is formed – a combination of strength and care, determination and sensitivity.

Therefore, an analysis of contemporary research on female leadership and women's participation in politics, business, and peacebuilding processes suggests that 'feminine' as a specific style of activity has not only social but also strategic significance in a changing world. A focus on relationships, the ability to listen attentively, a multidimensional perception of reality, a transformational leadership style, and an ethic of care form an alternative model of decision-making that increases the inclusiveness, sustainability, and innovativeness of social institutions.

The growth of women's representation in the public sphere affects not only quantitative indicators of participation, but also qualitative changes in values and norms of activity. In times of crisis and war, it is precisely 'femininity' that proves to be a resource for long-term stability, peacemaking, and social consolidation. The Ukrainian experience testifies to the formation of a new model of female identity – active, responsible, creative, capable of combining determination and care, strength and empathy.

Thus, rethinking 'femininity' as female strategies for action in the current context opens up the possibility of forming a more humanistic, innovative and sustainable paradigm for the development of society in conditions of global instability.

References:

1. Eagly A. H., Carli L. L. Women and the labyrinth of leadership. *Harvard Business Review*. 2008. Vol. 85, № 9. P. 62 –71, 146.

2. Helgesen S. *The Female Advantage: Women's Ways of Leadership*. New York : Doubleday, 1990. 256 p.
3. Helgesen S., Johnson J. *The Female Vision: Women's Real Power at Work*. San Francisco : Berrett-Koehler Publishers, 2010. 158 p.
4. Hessami Z., da Fonseca M. L. Female political representation and substantive effects on policies: A literature review. *European Journal of Political Economy*. 2020. Vol. 63. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ejpoleco.2020.101896>.
5. Nussbaum M. C. *Political Emotions: Why Love Matters for Justice*. London; Cambridge (MA) : The Belknap Press of Harvard University Press, 2013. 457 p.
6. Nussbaum M. C. It's Time to Take Back Our Aging, Smelly Bodies. *The New Republic*. 2014. URL: <https://newrepublic.com/article/119581/against-sedation-and-general-anesthesia-time-take-back-our-bodies> (дата звернення: 10.06.2022).
7. Serano J. *Whipping Girl: A Transsexual Woman on Sexism and the Scapegoating of Femininity*. Berkeley : Seal Press, 2007. 390 p.
8. Turner C. 'Soft ways of doing hard things': Women mediators and the question of gender in mediation. *Peacebuilding*. 2020. Vol. 8, No. 4. P. 383–401. DOI: <https://doi.org/10.1080/21647259.2019.1664369>
9. Young I. *On Female Body Experience: 'Throwing like a girl' and Other Essays*. Oxford : Oxford University Press, 2005. 192 p.

Нотатки

Нотатки

Наукове видання

ОСОБИСТІТЬ У ПЕРІОД СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ:

ПСИХОЛОГІЯ – МЕДІА – ОСВІТА

Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції

(19 березня 2026 року)

Відповідальний за випуск: Є. О. Письменський

Упорядник: Д. Л. Мотульська

Коректор: У. Храпчинська

Формат 60x84/16.

Гарн. РТ Serif.

Умовн. др. арк. 45.

ЗВО «Університет Короля Данила»

76018, м. Івано-Франківськ, вул. Євгена Коновальця, 35

тел. +38(068) 755 75 75



**УНІВЕРСИТЕТ
КОРОЛЯ ДАНИЛА**

**ПРОСТІР ФОРМУВАННЯ
УСПІШНИХ**

м. Івано-Франківськ, 76018
вул. Є. Коновальця, 35
www.ukd.edu.ua