Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
Фонд Девіда Лінча в Східній Європі
Полтавський державний аграрний університет

«ОСВІТА БЕЗ КОРДОНІВ»

МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

20 листопада 2025 року

Вінниця – 2025

УДК УДК 159.98:616-036.86:364.62

Відповідальний за випуск: Н.П.Лєсніченко
Редакційна група Вінницького інституту Університету «Україна»: Г.В. Давиденко (головний редактор).

Рекомендовано до друку вченою радою Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна» Протокол № від 22.12.2025р.).
Дизайн та верстка: Лєсніченко Н.П.

Освіта без кордонів. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції,* м. Вінниця, 20 листопада 2025р. За заг. ред. Г.В. Давиденко. Вінниця . 2025. 84 с.

ISBN 978-617-8406-12-7
DOI: 10.58521/978-617-8406-12-7-2025-84

У збірнику вміщено матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Освіта без кордонів» 20 листопада 2025 р., та матеріали, які виконувались в рамках тематик наукових досліджень, що зареєстровані в УкрІНТЕІ, а саме: ««Інклюзія та трансформаційні соціальні інновації у період кризових змін» №124U000839; «Розвиток здібностей особистості як предиктора реалізації її особистісного потенціалу» №0124U000734.

Відповідальність за зміст матеріалів, несуть автори.

ISBN 978-617-8406-12-7
DOI: 10.58521/978-617-8406-12-7-2025-84

© Вінницький інститут
Університету «Україна», 2025

ВСТУП

Шановні колеги, науковці, освітяни!

Раді представити вам збірку наукових праць, що є логічним підсумком та інтелектуальним відображенням ІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Освіта без Кордонів». В умовах стрімких соціальних, технологічних та глобальних змін, які стирають географічні та інформаційні бар'єри, сучасна освіта постає перед необхідністю не просто адаптуватися, а й стати фундаментом для формування стійкої, свідомої та ментально здорової особистості.

Метою Конференції стала ідея об'єднати міжнародних та вітчизняних науковців, педагогів, психологів, представників органів влади та громадських організацій для створення науково-практичного простору для обговорення сучасних підходів для формування безбар'єрного освітнього середовища, що сприяє гармонійному розвитку особистості, психоемоційному благополуччю та підвищенню якості освіти. Сприяти розвитку інноваційних підходів в освіті, психології та духовному розвитку особистості через інтеграцію сучасних наукових знань і практик усвідомлення, зокрема трансцендентальної медитації.

Конференція була спрямована на інтеграцію гуманістичних, психологічних і духовно-ціннісних підходів в освіту, що дозволяє створити умови для розвитку цілісної, стійкої та свідомої особистості без внутрішніх і зовнішніх бар'єрів.

Центральне місце у дискусіях зайняли питання корисності роботи зі свідомістю як потужного інструменту для збереження ментального здоров'я, підвищення якості навчання, розвитку креативності та покращення психоемоційного стану всіх учасників освітнього процесу, що затверджують нові парадигми та методи в освітньому процесі, які виходять за рамки традиційного академічного навчання.

Конференція продемонструвала значний інтерес до досліджень, які підтверджують, що усвідомленість, саморегуляція та внутрішня гармонія є не просто бажаними, а необхідними компонентами успішної освіти.

У цьому контексті особливої уваги заслуговують праці, присвячені впровадженню Трансцендентальної Медитації (ТМ) в освітні процеси.

У збірці ви знайдете ґрунтовні наукові статті, що аналізують за основними напрямами роботи конференції як:

Освіта без кордонів: глобальні тенденції та інноваційні моделі навчання

Психологічна стійкість, ментальне здоров’я та культура турботи в освітньому середовищі.

Трансцендентальна медитація та практики усвідомленості в освіті.

Освітні технології майбутнього та цифрова трансформація освіти.

Психологія творчості, самореалізації та розвитку потенціалу особистості.

Освіта як простір відновлення, миру та гармонії.

Психологічні аспекти лідерства та командної взаємодії в освітніх спільнотах.

Інноваційні стратегії розвитку безбар’єрної освіти

В епоху інформаційного перевантаження та соціальної нестабільності, проблема збереження ментального здоров'я набуває критичного значення. Наші дослідники одностайно визначили його як невід'ємну частину якісної освіти та ключову умову для особистої та професійної реалізації

Ця збірка є дорожньою картою для тих, хто прагне модернізувати освіту, наповнивши її глибинним змістом та практичною користю для внутрішнього світу особистості. Вона демонструє, що істинна «Освіта без Кордонів» починається там, де ми усвідомлюємо безмежний потенціал людської свідомості.

Нехай ці праці стануть джерелом натхнення для подальших досліджень, інновацій та впровадження трансформаційних змін у вітчизняну та світову освітню практику.

З повагою Ганна Давиденко та Світлана Сулімова!

БОРОВЕЦЬКА В.Є
магістрантка 2 го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ВПЛИВ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Сімейне середовище є одним з найважливіших факторів, що визначають розвиток особистості підлітка, оскільки саме в родині закладаються основи соціалізації, формуються перші соціальні зв'язки та норми поведінки. У підлітковому віці, коли індивід переживає період інтенсивних фізіологічних, емоційних та когнітивних змін, вплив сім'ї може бути як позитивним, так і негативним. Від типу сімейних відносин, рівня емоційної підтримки та стабільності, наявності конфліктів або насильства в родині залежить, як підліток буде реагувати на зовнішні соціальні виклики, зокрема на ризиковану поведінку. Сім'я, що надає підлітку можливість для відкритого спілкування, встановлює чіткі правила і підтримує позитивні емоційні зв'язки, сприяє формуванню здорової самооцінки та адаптивних моделей поведінки, тоді як сімейне середовище, яке характеризується відсутністю підтримки чи емоційним відчуженням, може стати чинником, що підвищує ризик розвитку деструктивної поведінки в підлітковому віці.

Вплив сімейного середовища на розвиток особистості підлітка є критично важливим для формування основних особистісних рис, таких як екстраверсія, зрілість та інтелект. Сім'я є першочерговим джерелом соціалізації, яке визначає, як підліток буде реагувати на зовнішні соціальні стимули та які поведінкові стратегії вибирати. Дослідження, проведене Казухісою Накао та ін., показало, що різні аспекти сімейного середовища мають значний вплив на ці характеристики. Зокрема, екстраверсія була негативно пов'язана з надмірною опікою та втручанням з боку матері, що означає, що підлітки, які виховуються в умовах гіперопіки, мають меншу схильність до прояву екстравертних рис. Це підтверджується статистичними даними, згідно з якими екстраверсія мала коефіцієнт $\beta = -0.26$, що вказує на сильний негативний вплив надмірної опіки. У той самий час, зрілість підлітка була позитивно корельована з високим соціально-економічним статусом сім'ї ($\beta = 0.19$) та активною участю батька в вихованні дитини після досягнення нею чотирирічного віку ($\beta = 0.36$). Ці фактори

сприяють розвитку більш стабільної особистості та знижують ймовірність ризикованої поведінки. Аналіз даних показав, що сімейне середовище пояснює 8% варіації в екстраверсії, 14% у зрілості та 10% в інтелекті підлітків. Це свідчить про те, що стабільне та підтримуюче сімейне середовище має прямий вплив на особистісний розвиток підлітка, зокрема на формування його поведінкових і емоційних стратегій. У той же час, відсутність емоційної підтримки чи надмірна суворість з боку батьків можуть значно збільшити ризик залучення підлітка до асоціальних груп і розвитку деструктивної поведінки [2 ст 18].

Сімейне середовище значною мірою впливає на розвиток підліткової особистості, зокрема через соціалізацію, що є важливою складовою процесу адаптації до соціальних умов. Більшість підлітків відчувають емоційну підтримку та близькість до своїх батьків, що позитивно впливає на їх соціальну компетентність: близько 80% підлітків відзначають, що вони відчувають любов та підтримку з боку батьків і цінують їхні думки. Однак, сімейна структура, зокрема економічний статус родини, має значний вплив на розвиток поведінкових рис підлітків. Наприклад, у родинах з низьким соціально-економічним статусом 40% підлітків стикаються з проблемами адаптації, такими як депресія чи порушення поведінки. Крім того, конфлікти між батьками можуть посилювати емоційну нестабільність підлітків, однак конструктивне управління конфліктами в родині сприяє розвитку соціальних навичок у підлітків і знижує ймовірність негативних наслідків: сімейні конфлікти на високому рівні можуть призвести до збільшення ризику антисоціальної поведінки у 35% підлітків. Також важливою є роль стилів виховання, де авторитарне виховання часто спричиняє залежність і недостатню соціальну адаптацію (до 30% підлітків з авторитарними батьками мають проблеми з самооцінкою), а авторитетне виховання сприяє розвитку самостійності та відповідальності (підлітки з авторитетними батьками на 40% частіше демонструють високі академічні результати та соціальну адаптацію) [1ст 49].

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку, що супроводжується численними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Важливими психологічними особливостями цього періоду є активний пошук ідентичності, розвиток когнітивних функцій та емоційної зрілості, що можуть впливати на рівень схильності до ризикованої поведінки. Особливою характеристикою підліткового віку є емоційна нестабільність, яка, у поєднанні з низьким рівнем самоконтролю, призводить до імпульсивних і часто небезпечних

рішень. Ризикована поведінка, як правило, виникає через недооцінку потенційних наслідків і тиск з боку однолітків, а також прагнення до соціального визнання.

Список використаної літератури

1. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості: навч. посібн. Т. С. Кириленко. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

2. Мусій О. С., Пінчук І. Я. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі. Методичні рекомендації. Український вісник психоневрології. Київ, 2014. С. 48–51.

3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник [у співавторстві]. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.

4. Сергеєнкова О. П. Дослідження емоційної сфери у юнацькому віці. Теорія і практика практичної психології. № 3, 2018, С. 243–247.

БОРОВЕЦЬКА В.В
магістрантка 2 го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОДОЛАННЯ

Гумор розглядається як один із ключових ресурсів емоційного відновлення, що поєднує когнітивні та емоційні механізми й допомагає знижувати рівень психічної напруги. В умовах сучасних соціальних викликів, коли рівень стресу постійно зростає, гумор виконує роль дієвого інструменту адаптації. Попри це, гендерні відмінності у його використанні залишаються недостатньо вивченими, хоча саме стать значною мірою визначає функції гумору, його стилі та ефективність як копінг-стратегії.

Адаптивна функція гумору полягає в тому, що він полегшує зміну ставлення до складної ситуації, дозволяє дистанціюватися від проблеми й сформувати позитивніше емоційне сприйняття. У науковій літературі виокремлюють чотири стилі гумору: афіліативний, самопідтримувальний, агресивний та самопринизливий. Перші два сприяють створенню підтримувального соціального середовища та покращують емоційне самопочуття, тоді як агресивний і

самопринизливий стилі можуть погіршувати міжособистісну взаємодію та негативно відображатися на самооцінці.

Соціальні очікування та особливості емоційної регуляції визначають гендерні відмінності у проявах гумору. Жінки, як правило, тяжіють до дружнього, м'якого й емоційно орієнтованого гумору, який сприяє встановленню контакту та отриманню підтримки. Чоловіки частіше обирають сарказм, іронію чи агресивні форми гумору, використовуючи їх як засіб самоствердження, захисту або демонстрації сили й автономії.

Результати досліджень свідчать, що у жінок переважають афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору, тоді як чоловіки демонструють вираженіший агресивний та самопринизливий гумор. Це може бути пов'язано з прагненням чоловіків приховувати вразливість і використовувати гумор як психологічний захист, тоді як жінки застосовують його переважно для збереження емоційного балансу та покращення взаємин. Адаптивні стилі гумору також виявляють позитивний зв'язок із рівнем самооцінки, емоційною стабільністю та ефективністю соціальної адаптації.

Як копінг-стратегія гумор полегшує переосмислення стресових факторів і підвищує відчуття контролю над життєвими обставинами. Розуміння гендерних особливостей у використанні гумору є важливим для психологічної практики, адже дозволяє обирати більш точні методи корекції, спрямовані на формування адаптивних гумористичних стилів і зміцнення емоційної стійкості клієнтів.

Таким чином, гумор є універсальним засобом психологічного подолання, проте чоловіки та жінки використовують його по-різному, що проявляється через вибір стилів, способи регуляції емоцій та особливості соціальної взаємодії. Усвідомлення цих відмінностей дає можливість підвищувати ефективність профілактичної та психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток конструктивних стратегій подолання стресу.

Список використаної літератури

1. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Особливості використання гумору у консультативній взаємодії // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2018. – Вип. 5. – С. 160–166.

2. Дуткевич Т. Стильові і гендерні особливості використання гумору в подоланні стресу студентами // Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних змін. – 2019. – С. 131.

3. Ільїна Ю. Ю., Петрова А. Використання гумору як механізму

психологічного захисту особистості для підвищення якості життя. – 2019.

4. Комарницький Д. Р. Особливості використання гумору як ресурсу стресостійкості особистості // Психолого-педагогічний науковий збірник. – 2017. – С. 45.

5. Квасник Г. В. Багатовимірність гумору: актуальні дослідження психологічного феномену // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – 2014. – Вип. 47. – С. 87–96.

ВЕРЬОВКІН ВАЛЕНТИН ВАЛЕНТИНОВИЧ
кандидат філологічних наук, докторант, мол. л-т
головний державний інспектор
Державної податкової служби України,
студент Університету ВорлдКвант
orcid.org/0000-0001-5849-9885,
v.veryovkin@gmail.com

ВПЛИВ ПРАКТИКИ ТМ НА СТІЙКІСТЬ ДО КОГНІТИВНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті розглядається потенціал практики Трансцендентальної Медитації (ТМ) як немедикаментозного засобу підвищення стійкості здобувачів вищої освіти до когнітивного перевантаження та психоемоційного вигорання. В умовах інтенсивних інформаційних потоків, зростаючого навчального навантаження та хронічного стресу ТМ розглядається як ефективний метод стабілізації психофізіологічного стану, оптимізації процесів обробки інформації та підтримки довготривалої продуктивності. Представлено теоретичні положення та суб'єктивні спостереження, що свідчать про покращення стресостійкості, підвищення здатності до концентрації уваги та зменшення проявів емоційного виснаження серед студентів, які регулярно практикують ТМ. Підкреслено необхідність подальших емпіричних досліджень у межах українського освітнього простору для наукової верифікації отриманих результатів.

Ключові слова: Трансцендентальна медитація; когнітивне перевантаження; емоційне вигорання; стресостійкість; вища освіта; психофізіологічна регуляція; інформаційні навантаження.

У сучасних умовах цифрової інтенсифікації навчання студенти стикаються з високими когнітивними навантаженнями, необхідністю

одночасного опрацювання великих обсягів інформації та зростанням психологічного тиску. Це підвищує ризики розвитку емоційного вигорання, порушень концентрації уваги, зниження навчальної мотивації та академічної результативності.

Практика Трансцендентальної Медитації (ТМ), як універсальний психофізіологічний інструмент, набуває значення у контексті підтримання внутрішнього ресурсу студента. ТМ сприяє зниженню рівня стресу, уповільненню когнітивної втоми, відновленню нервової системи та нормалізації процесів обробки інформації. На основі суб'єктивних спостережень було відзначено такі ефекти регулярної практики ТМ:

- **підвищення стійкості до інформаційного перевантаження**, швидше відновлення після інтенсивної розумової діяльності;
- **зменшення проявів емоційного виснаження та тривожності**, що позитивно впливає на навчальну мотивацію;
- **покращення структурування уваги та здатності до тривалого зосередження**;
- **гармонізація соціальних взаємодій**, що сприяє комфортнішому навчальному середовищу.

З педагогічної перспективи важливою є можливість інтеграції практик розвитку свідомості у щоденний освітній процес як елемента нетрадиційної профілактики вигорання. Викладачі, які працюють з перевантаженими студентами, наголошують на зростанні значення психоемоційної рівноваги як передумови навчального успіху.

Зроблено висновок, що ТМ може стати ефективним допоміжним засобом у формуванні стресостійких, психологічно врівноважених здобувачів освіти. Подальші дослідження у вітчизняному академічному середовищі доцільно спрямувати на аналіз змін біохімічних маркерів стресу та когнітивної ефективності під впливом регулярної практики ТМ.

ВИСОЧАНСЬКА І.В.
Здобувач 1-го курсу магістерського ступеню
Спеціальність 053 "Психологія"
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
ОЛІЙНИК Л.Г., к.е.н.,
доцент кафедри психології
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І ПСИХОСМОМАТИКА

Останнім часом тема емоційного інтелекту набула широкої популярності у дослідженнях як українських, так і зарубіжних науковців. Все частіше у літературі з'являються дані про особливості емоційного інтелекту тієї чи іншої категорії опитаних, його значення у житті людини та зв'язок з іншими психологічними феноменами. Встановлено, що високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчути внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя.

За останні десятиліття відчутно зростає науковий інтерес до взаємозв'язку між рівнем розвитку EI та психосоматичними скаргами. Результати численних досліджень підтверджують, що хронічний стрес, пригнічення емоцій і низький рівень емоційної усвідомленості прямо впливають на соматичне функціонування. Зокрема G. Taylor, R. Bagby, J. Parker дослідили, що цей зв'язок особливо виражений у людей, які не схильні відкрито виражати емоції або не мають навичок їх ідентифікувати.

Емоційна енергія, яка не має можливості бути усвідомленою та опрацьованою на психологічному рівні, часто знаходить вихід через тіло. У такому разі вона проявляється у вигляді соматичних симптомів, виконуючи компенсаторну функцію та знижуючи надмірну внутрішню напругу. Таким чином, тілесні реакції стають своєрідним сигналом про наявність нерозв'язаних емоційних конфліктів і хронічного психічного перевантаження. Водночас високий рівень емоційного інтелекту (EI) виступає важливим адаптаційним ресурсом, що сприяє ефективній саморегуляції, усвідомленню власних емоцій та зменшенню психофізіологічного стресу.

Розвинений емоційний інтелект дозволяє людині вчасно розпізнавати власні емоційні стани, приймати їх і знаходити

конструктивні способи вираження. Це знижує ймовірність накопичення емоційної напруги, яка могла б трансформуватися у тілесні порушення. Усвідомлене ставлення до своїх переживань сприяє гармонізації внутрішнього стану та підтриманню психосоматичного здоров'я.

Крім того, високий рівень ЕІ позитивно впливає на міжособистісні взаємини та здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Люди з розвиненими навичками емоційної регуляції зазвичай краще справляються з життєвими труднощами, рідше вдаються до неусвідомлених захисних механізмів і мають нижчий ризик розвитку психосоматичних розладів. Отже, формування емоційного інтелекту є важливим чинником профілактики як психологічних, так і тілесних проявів хронічного стресу**.** Натомість, як зазначають J. Mayer та P. Salovey, низький розвиток ЕІ може сприяти формуванню психосоматичних скарг як форми емоційної дезадаптації. Американський психолог D. Goleman у розумінні ЕІ виокремлює п'ять компонентів: самоусвідомлення, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Автор «моделі емоційної компетентності» вважає, що важливо усвідомлювати, вміти розпізнавати свої емоції та керувати ними, бо це впливає на психологічний стан, самооцінку і здатність урегульовувати конфлікти.

Чимало наукових досліджень показують: там, де емоції пригнічуються або взагалі не усвідомлюються, тіло рано чи пізно бере на себе функцію сигналізації. Нерідко психосоматичні прояви виникають у людей, які не вміють говорити про почуття, звикли «триматися» чи «бути сильними». Але тіло не має такої функції - воно не мовчить.

Тому у фокусі сучасної психології дедалі частіше опиняється емоційний інтелект - здатність не просто відчувати, а й помічати, визнавати, називати і регулювати свої емоції. Саме ці навички стають буфером між психічним напруженням і тілесною реакцією. Коли людина вміє «розмовляти з собою» – зменшується потреба в тому, щоб говорило тіло.

Список використаної літератури

1. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 544 p.
2. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. The Ability Model of Emotional Intelligence. 2016.https://eqpower.ch/wp-content/uploads/2023/02/2016_Mayer_Caruso_Salovey.pdf
3. Taylor G. J., Bagby R. M., Parker J. D. A. Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness.

Cambridge: Cambridge University Press, 1997. DOI: 10.1017/CBO9780511526831.

4. Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. Я.М. Куценко. Проблеми сучасної психології. 2011. Випуск 14. С. 417-426.

ГРЕЛЯ ОКСАНА ВОЛОДИМИРІВНА
Здобувачка 1-го курсу магістерського ступеню
Спеціальність 053 "Психологія"
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
ОЛІЙНИК Л.Г., к.е.н.,
доцент кафедри психології
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ

Самооцінка є багатовимірним особистісним утворенням і належить до базових характеристик особистості. Вона відображає уявлення людини про себе, сформовані як під впливом оцінок з боку оточення, так і внаслідок власної активності, спрямованої на усвідомлення своїх дій, можливостей та індивідуальних якостей. Самооцінка виступає однією з форм самосвідомості та є її оцінювальним компонентом, складовою «Я-концепції», що містить емоційно забарвлене ставлення індивіда до самого себе.

Це ставлення може мати різну інтенсивність, оскільки окремі риси «образу Я» здатні викликати більш або менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям чи, навпаки, осудом. Формування та розвиток самооцінки триває протягом усього життя людини. Водночас основні орієнтири для її становлення закладаються ще в дитинстві та, як правило, зберігають свою значущість упродовж життєвого шляху, тому відмова від них або їх перегляд є складним і тривалим процесом.

Те, як людина оцінює себе, може відігравати значну роль у підтримці емоційного та фізичного стану, якості життя, стосунків з собою та іншими. Адекватна самооцінка допомагає людині плекати життєстійкість, самоповагу та знаходити баланс між різними сферами життя. Водночас низька або завищена самооцінка може спричинити труднощі з самореалізацією, побудовою стосунків, реалістичним сприйняттям себе і світу.

Самооцінка виступає важливим механізмом саморегуляції особистості. Вона формується у процесі діяльності та проходить кілька взаємопов'язаних етапів, кожен з яких має свої функціональні особливості. Прогностичний етап пов'язаний з попереднім уявленням людини про власні можливості та готовність до майбутньої діяльності. Коригувальний (процесуальний) проявляється безпосередньо під час виконання дій і забезпечує їх уточнення та зміну відповідно до умов, що виникають. Ретроспективний етап передбачає оцінювання отриманих результатів і досягнутого рівня розвитку.

На кожному з цих етапів самооцінка виконує специфічні функції: спочатку вона допомагає усвідомити власний потенціал і ставлення до нього, у процесі діяльності - контролювати та коригувати поведінку, а після її завершення - аналізувати результати та власні досягнення. Важливою характеристикою самооцінки є її адекватність, яка відображає ступінь відповідності між реальними успіхами людини, оцінками з боку оточення та її власним уявленням про себе. Залежно від цього самооцінка може бути адекватною або неадекватною - заниженою чи завищеною. Найбільш сприятливою для гармонійного розвитку особистості вважається адекватна або помірно завищена самооцінка, тоді як значне завищення власних можливостей порівняно з реальними результатами свідчить про порушення особистісного розвитку.

Низький рівень самооцінки негативно впливає на психічний розвиток особистості, оскільки спричиняє невіру у власні сили, знижує рівень вимог до себе та ускладнює процеси саморегуляції й самовдосконалення. За таких умов людині важко ставити цілі, приймати відповідальні рішення та активно працювати над особистісним зростанням.

Важливою характеристикою самооцінки є здатність до критичного ставлення до себе. Уміння об'єктивно аналізувати не лише власні досягнення, а й недоліки у діяльності та поведінці свідчить про сформовану самокритичність. Вона може проявлятися у певному незадоволенні собою, яке відіграє позитивну роль, оскільки стимулює людину до саморозвитку. Самокритичність є необхідною умовою засвоєння соціальних норм і тісно пов'язана з внутрішньою вимогливістю до себе.

Самооцінка та ставлення людини до себе й оточення не можуть бути суто раціональними й позбавленими емоцій. Процес самопізнання нерозривно поєднаний із внутрішніми переживаннями та емоційною реакцією на власні вчинки й особистісні якості. Оцінюючи себе позитивно або негативно, індивід переживає широкий спектр емоційних станів, які різняться за характером, силою та складністю.

Отже, самооцінка є ключовим чинником саморегуляції та розвитку особистості. Її адекватність забезпечує реалістичне сприйняття власних можливостей, ефективну поведінку та психологічну гармонію.

Список використаної літератури

1. Молчанова О. Н. Самооцінка: теоретичні проблеми та емпіричні дослідження О. Н. Молчанова.М . :Флінта. Наука, 2010.392 с.
2. Кучеренко С. Методологічні підходи до вивчення самосвідомості особистості підлітків та юнаків . Психологія і суспільство. 2009. № 1. С. 134-151.
3. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019.С. 130-137.

Джура Максим Олександрович
магістрант 2-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
Науковий керівник: Забороцький М.М., к.пед.н., професор,
Вінницький соціально-економічний інститут Університету «Україна».
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ КРИЗ

Сьогодні гумор є знаряддям переконання, впливу, критики, вираження протесту, віддзеркалює настрої та ставлення суспільства до подій, які відбуваються в країні [1, с.270-272]. Сучасний тлумачний психологічний словник надає визначення почуття гумору: це здатність людини помічати комічні аспекти в різних явищах і емоційно реагувати на них [5, с.360].

Психологічна криза виникає внаслідок фрустрації життєво важливих потреб. Вона супроводжується дисбалансом психічної діяльності та неможливістю використання звичних методів вирішення проблем. Виділяють 14 модусів психологічного подолання. Дослідження підтверджують адаптивні здібності гумору у кризових умовах, зокрема у воєнний час. Аналіз гумору у Великій Британії та

окупованій Франції часів Другої світової війни показав, що жарти допомагали прийняти складну реальність та пристосуватися до неї [6, с.1147-1176]

Наукові роботи, що з'явились в Україні від початку повномасштабного вторгнення, свідчать про домінування конструктивних копінг-стратегій у вітчизняному воєнному гуморі (мемах). Аналіз популярних українських телеграм-каналів у період з серпня 2021 до вересня 2022 року продемонстрував, що вагому частину контенту складає сарказм, спрямований на знецінення та висміювання противника: це висміювання російських військових (87 дописів), російських та білоруських лідерів та політиків (76), російського суспільства (53), пропагандистів (36) [2, с.24-26].

Практичне використання гумору як ресурсу реалізується через напрями сміхотерапії, що поділяються на: «класичну сміхотерапію» (групові заняття зі смішними історіями та анекдотами для зняття стресу), «медичну клоунаду» (використання елементів арт- та ігротерапії для усунення тривоги в лікарнях), «йогу сміху» (навчання свідомому сміху для покращення психофізіологічного стану) та «провокаційну сміхотерапію» (фокусування на абсурдності проблем для їх когнітивної реструктуризації). Для дослідження впливу гумору використовуються кількісні методи, зокрема анкетування та спеціалізовані опитувальники, що дозволяють оцінити рівень гумору та психоемоційний стан. «Опитувальник самооцінки функціонального стану» (САН) вимірює самопочуття, активність і настрій [4]. «Шкала психологічного стресу PSM-25» виявляє рівень стресу за останній тиждень.

З метою вивчення впливу гумору на здатність справлятися зі стресом у підлітків (14-16 років) ми провели емпіричне дослідження. Дослідження проводилось у місті Липовець, Липовецький ліцей №3 у березні 2025 року. У дослідженні прийняло участь 30 підлітків віком від 14 до 16 років. Метою дослідження було вивчення впливу гумору на здатність справлятися зі стресом у підлітків. Учасники були поділені на групу гумору (використовують гумор для копінгу) та групу без гумору. Для збору даних використовувались три методики: «Опитувальник самооцінки функціонального стану» (САН), «Шкала психологічного стресу PSM-25» та «Опитувальник гумору». Опитувальник самооцінки функціонального стану (САН) методика дозволяє виявити психоемоційний стан учасників.

Аналіз результатів свідчить про те, що підлітки, які використовують гумор, легше справляються зі стресом. Підлітки, котрі використовують гумор у повсякденному житті, демонструють значно

кращі показники самопочуття, активності та настрою у порівнянні з тими, хто не використовує гумор для подолання стресових ситуацій. Учасники групи гумору мали середній бал самопочуття 6.0, активності 5.5 та настрою 6.0, а учасники групи без гумору показали нижчі результати: середній бал самопочуття 3.5, активності 2.5 та настрою 3.5. Рівень психологічного стресу у групі гумору був значно нижчим (середній бал ППН 32.5) у порівнянні з групою без гумору (середній бал ППН 52.5). Перспективи подальшої роботи полягають у необхідності інтеграції методів сміхотерапії (класичної, йоги сміху, медичної клоунади) у програми психологічної підтримки та профілактики кризових станів, а також у розробці тренінгів для цілеспрямованого розвитку конструктивних стилів гумору як навички психологічної резилієнтності.

Список використаної літератури

1. Мельник М. Гумор як соціально-культурний індикатор у політичному дискурсі / М. Мельник // Сучасна українська держава: вектори розвитку та шляхи мобілізації ресурсів: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 30 квітня 2024 р.). Одеса : ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Центр соціально-політичних досліджень «Politicus», 2024. С. 270-272.

2. Загальна психологія з практикумом: лабораторний практикум частина 2 з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія / укладач Б.В. Барчі. Мукачево : МДУ, 2017. 51 с.

3. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості / Н. В. Філатова // Менеджмент підприємницької діяльності : [навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія»] / МОН України, ДЗ «ПНПУ ім. К. Д. Ушинського»; [рецензенти : Т. А. Коляда, Ю. В. Пічугіна; авт. передм. О. Я. Чебикін]. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 8. С. 207-224.

4. Чебикін О. Сміхотерапія та можливості її використання в корекції посттравматичних стресових станів / Олексій Чебикін, Олена Іванова // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2022. № 3. С. 76-84.

5. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. Х.: Прапор, 2005. 640 с.

6. Rose, S. (1998). Sex, citizenship and the nation in World War II Britain. American Historical Review, 1998. №103(4). P.1147–1176.

ЗАБРОЦЬКИЙ МИХАЙЛО МИХАЙЛОВИЧ
кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
Ізраїль, м.Тель-Авів

ПОНЯТТЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ПСИХОЛОГІЇ

Зацікавлення в різниці поведінкових реакціях та емоційних переживаннях виникло ще в давнину. Велика кількість вчених, мислителів та лікарів прагнули зрозуміти, що саме визначає індивідуальну неповторність у способі переживання подій, вираження почуттів та сприйняття світу. Вони звернули увагу на те, що унікальні особливості людини залежать не лише від виховання чи соціальних обставин, а й від фізіологічної структури нервової системи, яка формує основні характеристики її психіки.

Темперамент описують як сукупність індивідуальних рис, що визначають швидкість та силу психічних реакцій, а також стійкість емоційних проявів. Він виявляється в усіх сферах життя: у спілкуванні з іншими, у прийнятті рішень, у поведінці під час стресу чи конфліктів. Деякі люди відзначаються спокійністю та стриманістю, інші - активністю, рішучістю та схильністю до імпульсивних дій. Хтось легко налагоджує контакти й випромінює позитивну енергію, тоді як інші більш замкнені й обережні. Важливо підкреслити, що такі риси не визначають рівень інтелекту чи моральні якості, а лише показують типові прояви темпераменту.

Попри великий час досліджень, питання про темперамент залишається багатогранним і складним для науки. Сучасні вчені, незважаючи на різноманітність підходів, сходяться на думці, що саме темперамент формує природну основу особистості. Він забезпечує сталість емоційних і поведінкових реакцій протягом життя та визначає індивідуальний стиль взаємодії з оточенням і спосіб реагування на зовнішні стимули. [1, с. 203-205]

Одним із перших, хто науково досліджував індивідуальні психологічні відмінності, був Гіппократ (460–377 рр. до н.е.). Він відіграв важливу роль у розвитку психологічної думки, наголошуючи, що розуміння природи людини не може спиратися лише на філософські міркування, а повинно базуватися на спостереженні реальних проявів поведінки та фізіологічного стану організму.

Спроба Гіппократа пояснити різні типи темпераменту через

фізіологічні механізми стала початком традиції емпіричного і доказового підходу до вивчення психічних процесів. Його методологія ґрунтувалася на систематичному зборі фактів, уважному спостереженні поведінкових реакцій і використанні практичного досвіду. [2, с. 19]

Гіппократ висунув ідею, що особливості фізичного та психічного стану людини залежать від певного балансу між чотирма життєвими рідинами. На його переконання:

1. Кров відповідає за життєву активність, енергійність та загальну рухливість людини.
2. Лімфа (слиз) пов'язана з умінням зберігати спокій, рівновагу та емоційну стриманість.
3. Чорна жовч зумовлює схильність до глибших переживань, серйозного аналізу та схильності до тривалих роздумів.
4. Жовта жовч асоціюється зі швидкою реакцією та рішучістю, хоча її надлишок може спричиняти дратівливість і надмірну запальність.

Приблизно в 130–200 рр. н.е. Клавдій Гален розширив і поглибив концепції Гіппократа, зосередивши увагу на взаємозв'язку між фізіологічним станом організму та психічними переживаннями людини. Він вважав, що емоційні реакції залежать від змін у складі крові та процесах кровообігу, тобто їхня природа має фізіологічне підґрунтя.

Гален підкреслював, що надмірна інтенсивність почуттів негативно відображається як на здоров'ї тіла, так і на психічній рівновазі. За його твердженням, стабільність внутрішнього стану можна забезпечити через свідоме регулювання власних емоцій, оскільки саме розум виступає головним механізмом, який стримує надлишкові емоційні імпульси та сприяє впорядкуванню психічних процесів. [1, с. 31]

Таким чином, ідеї Гіппократа та Галена стали підґрунтям гуморальної теорії, що пов'язує індивідуальні прояви темпераменту з пропорціями чотирьох основних рідин організму. У межах цього підходу вважалося, що риси характеру залежать від того, яка рідина переважає у людини:

- Перевага жовтої жовчі формує холеричний тип темпераменту, для якого характерні висока активність, емоційна вибуховість і схильність діяти імпульсивно.
- Надмір чорної жовчі пов'язували з меланхолійним темпераментом, притаманним чутливим, схильним до глибоких переживань і самозаглиблення особам.
- Домінування крові асоціювали із сангвінічним типом,

що вирізняється життєрадісністю, товариськістю та підвищеною енергійністю.

- Переважання слизу обумовлює флегматичний темперамент, якому властиві спокійність, врівноваженість та стриманий темп активності.

Список використаної літератури

1. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Тернопіль, 2011. 207 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підруч. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007
5. Варій М.Й. Психологія: навчальний посібник. – К.: Фенікс, 2017. – 267 с.

КОВАЛЬСЬКА ТЕТЯНА АНДРІЇВНА
здобувачка вищої освіти СВО Бакалавр
спеціальність 051 Економіка
ПОНОЧОВНА ОЛЕНА ВОЛОДИМИРІВНА
асистентка кафедри
Полтавський державний аграрний університет,
м. Полтава, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ЛІДЕРСТВА В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати, розуміти та контролювати власні емоції, мотивацію, думки й поведінку, а також регулювати свій внутрішній стан. Він включає уміння впливати на емоційні стани інших людей, помічати їхні потреби, співчувати та підтримувати розвиток їхніх сильних сторін. Коли ми розвиваємо емоційний інтелект, то стаємо більш уважними до себе, своїх почуттів, бажань і потреб, водночас отримуємо можливість глибше розуміти інших, їхні мотиви та поведінку.

Емоційний інтелект є важливим чинником у створенні безпечного освітнього середовища, адже його розвиток серед учасників навчального процесу формує позитивну атмосферу та забезпечує підтримку сприятливих умов для взаємодії [1].

Учені доводять, що емоційний інтелект не є сталою рисою, а розвиватися протягом життя людини. На нього впливають біологічні, суспільні та вікові фактори. Біологічні фактори зумовлені природою: люди з більш розвиненою правою півкулею мозку, зі специфічними особливостями нервової системи та певним типом вдачі мають вищий

рівень емоційного інтелекту. Суспільні фактори залежать від умов виховання, атмосфери в сім'ї та духовних орієнтирів, що формуються у людини. Вікові фактори пов'язані з рівнем інтелектуального розвитку, який може відповідати або не відповідати біологічному віку, зі ступенем біологічної зрілості, розвитком самооцінки та взаємозалежністю між інтелектуальним та емоційним розвитком. Окремі дослідники також підкреслюють важливість професійного середовища, яке може суттєво сприяти формуванню та вдосконаленню емоційного інтелекту зрілої особистості [2].

За Деніелом Гоулманом, емоційний інтелект складається з п’яти компонентів. Самосвідомість означає здатність розпізнавати й розуміти власні думки, почуття та емоції, усвідомлюючи їхній вплив на взаємодію з іншими людьми. Саморегулювання полягає у вмінні контролювати свої емоції та не піддаватися миттєвим поривам. Мотивація проявляється у прагненні досягати особистих цілей і підвищувати продуктивність, орієнтуючись на сам факт досягнення. Емпатія передбачає здатність розуміти емоційні стани інших, співчувати їм і водночас приймати об’єктивні рішення. Соціальні навички виражаються у вмінні будувати міцні та ефективні стосунки з людьми, зокрема у командній роботі [3].

Освітнє лідерство – як сучасна управлінська парадигма, що слугує орієнтиром і дієвим інструментом для реалізації змін у сфері освіти за умов суспільних перетворень. Освітнім лідером може бути не лише керівник адміністрації закладу, а й будь-який педагог, який створює позитивне та мотивуюче середовище. Завдяки власним умінням, здібностям і ресурсам він здатний згуртувати команду та спрямувати її на досягнення спільних освітніх цілей [4].

Емоційний інтелект становить основу ефективного лідерства. В освітньому середовищі керівник із високим рівнем емоційної компетентності не лише організовує навчальний процес, а й створює умови для емоційного комфорту всіх учасників освітнього простору. Такий лідер здатний підтримувати сприятливий психологічний клімат у педагогічному колективі, допомагати конструктивному вирішенню конфліктів, мотивувати колег та учнів до особистісного й професійного розвитку. Емоційна зрілість керівника формує атмосферу довіри, взаємоповаги, співпраці та взаєморозуміння, що є визначальними чинниками у створенні команди, зорієнтованої на інновації та спільну відповідальність за досягнуті результати.

Учитель, який володіє розвиненим емоційним інтелектом, вирізняється високим рівнем емпатії, терпимості та здатністю уважно вислухати й підтримати учнів. Це створює атмосферу психологічної

безпеки, де діти можуть вільно висловлювати власні думки, не побоюючись помилок. Такі педагоги сприяють формуванню соціально-емоційних компетентностей у школярів – уміння співпрацювати, розуміти інших і контролювати власні емоції.

Емоційний інтелект є ключовою складовою ефективного освітнього лідерства. Він постає не лише як психологічна характеристика особистості, а і як стратегічний ресурс розвитку сучасної освіти. Лідер, який володіє високим рівнем емоційного інтелекту, здатний не тільки реалізовувати управлінські завдання, а й формувати освітню спільноту, засновану на взаємоповазі, підтримці та мотивації до постійного розвитку.

Список використаної літератури

1. . Максимець С.М. Емоційний інтелект як чинник психологічної безпеки освітнього середовища // Abstracts of IV International Scientific and Practical Conference Stockholm, Sweden, 2024, с.300-302. URL: https://eprints.zu.edu.ua/40104/1/Теза_Максимець.pdf

2. Лабач М. М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 13. С. 214-220.

3. Goleman's Daniel Emotional Intelligence in Leadership: How to Improve Motivation in Your Team, 2021. URL: https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/daniel-goleman-emotional-intelligence

4. Антонюк О. Позитивна психологія як важлива складова освітнього лідерства. *Ukrainian Educational Journal*. 2023. № 4. С. 121–130. URL: https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-4-121-130

КОЗАК ЛАРИСА ВАСИЛІВНА
Здобувачка 2-го курсу магістерського ступеню
Спеціальність 053 "Психологія"
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
ОЛІЙНИК ЛЮДМИЛА ГРИГОРІВНА., к.е.н.,
доцент кафедри психології
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
м.Вінниця

СУТНІСТЬ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ

Глобалізація та формування інформаційної цивілізації зумовили перетворення сім'ї на більш гнучкий і мобільний соціальний інститут як у географічному, так і в соціальному вимірах. На початку XXI століття інститут сім'ї пройшов кілька етапів розвитку - патріархальний або традиційний, дитиноцентристський або модерний - і нині перебуває у процесі переходу до постмодерної моделі, яка водночас характеризується неповнотою, позашлюбними формами та множинністю альтернативних сімейно-шлюбних варіантів.

Процес виховання дитини бере свій початок саме в родині. Інші соціальні інституції долучаються до цього процесу значно пізніше, коли базові риси характеру вже починають формуватися. Саме сімейне середовище створює підґрунтя для фізичного, інтелектуального та морального розвитку дитини, сприяє становленню її світогляду, громадянської позиції й естетичних уподобань.

Вирішальне значення для дитини має особистий приклад батьків, їхнє ставлення до праці, участі в суспільному житті, а також такі риси, як відповідальність, чесність, доброзичливість, чуйність, ощадливість, простота й скромність. Родина відіграє ключову роль у формуванні характеру, системи цінностей, життєвих пріоритетів і рівня соціальної зрілості особистості. Умови сімейного життя - соціальний статус, професійна діяльність, матеріальне забезпечення та освітній рівень батьків - значною мірою впливають на подальший життєвий шлях дитини та її можливості самореалізації.

Сімейне виховання в широкому розумінні слова – це одна з найбільш древніх споконвічних форм соціалізації та виховання дітей, яка органічно об'єднує вплив культури, традицій, звичаїв, поглядів народу, сімейнопобутових умов і взаємодію батьків із дітьми, у процесі

якої відбувається повноцінний розвиток і становлення їхньої особистості.

Щоб вивчити можливі стосунки між дорослими й дітьми в сім'ях, необхідно знати існуючі стилі батьківського ставлення до дітей. Батьківський стиль – це узагальнені, характерні, ситуаційно неспецифічні способи спілкування батька з дитиною, це спосіб дій відносно дитини. Обраний стиль визначає систему виховання, якій притаманне цілеспрямоване застосування методів і прийомів виховання, врахування того, що у ставленні до дитини можна допускати, а чого не можна.

Виділяють чотири стилі (тактики) виховання в сім'ї.

Авторитарний виховний стиль (тактика диктату, авторитарна гіперсоціалізація) означає пригнічення почуття гідності, ініціативи, самостійності одними членами сім'ї в інших. Жорсткі накази, примус, свавілля батьків призводять до значних порушень у формуванні особистості дитини. Якщо батькам, іншим дорослим вдається зламати опір дитини, то водночас вони ламають і важливі якості особистості, розвиток яких стає неможливим: самостійність, віру у власні сили, почуття гідності, ініціативність тощо.

Демократичний стиль сімейних стосунків (тактика співробітництва, кооперація) передбачає батьківську підтримку й допомогу дітям у їх окремих справах, взаєморозуміння, взаємоповагу дітей і батьків, встановлення партнерських взаємин, заснованих на співчутті, співпереживанні, відповідальності за наслідки власної активності.

Ліберальний стиль (тактика невтручання, неприйняття). Система міжособистісних стосунків у сім'ї будується на визнанні незалежного існування дорослих і дітей. Батьки як вихователі найчастіше ухиляються від активного позитивного втручання в життя дитини. Їх приваблює комфортне співіснування з дітьми, яке не потребує глибоких душевних переживань. За 10 таких умов дитина стає емоційно байдужою до інших, яскраво проявляється егоцентризм, індивідуалізм, а сім'я для неї – лише необхідна формальність.

Потуральний виховний стиль (тактика опіки й безоглядної любові, симбіоз). Батьки власними зусиллями, працею намагаються задовольнити всі потреби дитини, відгороджуючи її від будь-яких турбот, складностей тощо. Відтак дитина, яка штучно позбавлена можливості проявляти себе в досягненні певних результатів, відповідати за наслідки своїх дій, зростає інфантильною, безпорадною, безініціативною, уникає відповідальності за певні дії, рішення. Домінуючою характеристикою людини, що зростає в умовах

потурального стилю, є егоцентризм.

Виділяють також нестійкий стиль виховання, для якого характерний непрогнозований перехід батьків від одного до іншого стилю ставлення до дитини. Такі «перепади» народжують у неї недовіру до батьків, відчуженість, формують установки реагувати не на зміст звертань, а на форму. Для задоволення своїх індивідуалістичних потреб діти намагаються використати ситуативно сприятливий емоційних фон стосунків з батьками. Однак жоден із зазначених методів не є універсальним, оптимальність виховного процесу в сім'ї досягається через комплексне й системне застосування всіх означених методів, які можуть частково переплітатися і взаємодоповнюватися.

Таким чином, аналіз опрацьованих джерел свідчить про те, що сімейне виховання – це така взаємодія батьків із дітьми, яка ґрунтується на родинній близькості, сімейній гармонії, любові, турботі, повазі та захищеності дитини й сприяє створенню оптимальних умов для задоволення потреб у повноцінному розвитку та саморозвитку особистості підлітків.

Список використаної літератури

1. Гусейнова, Д. (2024). Вплив сімейних конфліктів на формування підлітків та шляхи їх усунення. Науково-теоретичний альманах Грані, 27(5), 137-141. https://doi.org/10.15421/1724103

2. Ерніязова В. Стиль сімейного виховання і майбутнє дитини / В. Ерніязова // Педагогіка і психологія професійної освіти. – №3. – 2002. – С. 224-228.

3. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. Соціально-гуманітарний вісник. 2018. Вип. 23. С. 58-62.

КОМАРОВА І.В.
магістрант 2-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНА МОТИВАЦІЯ БЕЗРОБІТНОЇ МОЛОДІ

Розглянуто питання психологічної мотивації безробітної молоді у службі зайнятості. Актуальність даного питання щодо розвитку та мотивації молоді до активного пошуку роботи. Розглянуто проблеми молодіжного безробіття основні причини та наслідки його виникнення.

Відносини на ринку праці зумовлюють певні тенденції, серед яких має місце складність працевлаштування безробітних, а особливо молодих людей, які не мають достатньо практичного досвіду роботи, не завжди впевнені у своєму виборі, тощо.

Ключові слова: мотивація**,** безробітні молоді люди, психологічні аспекти працевлаштування.

Молодь формує особливий спектр ринку праці, який значно відрізняється від інших його складових. З одного боку, у молодому віці людина має високу мобільність, вона відкрита, готова до змін і пошуку роботи, а з іншого – їй не вистачає відповідного досвіду, щоб бути конкурентоспроможною на ринку праці.

Безробіття серед молоді в Україні є однією з найбільш гострих та болючих проблем, що пов’язано з незбалансованістю ринку праці та ринку освітніх послуг. Тому саме ця рівновага сприятиме ефективному функціонуванню та розвитку нашої країни [6].

Мотивація є ключовим фактором працевлаштування молоді, оскільки спонукає їх до дії, підвищує продуктивність та сприяє утриманню в компанії. Для молоді важливими мотиваційними стимулами є висока заробітна плата, можливості для самореалізації, навчання та кар'єрного росту, а також позитивна корпоративна культура, яка створює сприятливе середовище для розвитку.

Ключові аспекти мотивації для молоді:

1. Матеріальні та нематеріальні заохочення:

Матеріальна мотивація: включає в себе грошові виплати, бонуси та інші фінансові винагороди.

Нематеріальна мотивація: включає в себе "плюшки", як-от гнучкий графік, оплачувані відпустки, програми навчання та розвитку, а також визнання досягнень.

2. Можливості для розвитку:

Кар'єрне зростання: молоді фахівці прагнуть до просування по службі та реалізації свого потенціалу.

Навчання та розвиток: компанії, які інвестують у навчання та розвиток своїх співробітників, можуть зацікавити молодь, яка шукає можливості для професійного зростання.

3. Корпоративна культура:

Позитивна атмосфера: молодь шукає місце, де панує позитивна атмосфера, заохочення до співпраці та підтримка.

Відчуття мети: коли робота має сенс і працівники бачать свій внесок, це підвищує їхню залученість та відданість компанії.

4. Задоволення від роботи:

Самореалізація: можливість займатися цікавою справою, яка

приносить задоволення, є потужним мотиватором.

Відчуття досягнення: прагнення до досягнення мети, успіхів та визнання призводить до підвищення продуктивності та задоволення від роботи.

Таким чином, мотив є психологічною формою вияву потреби, конкретизацію потреби у відповідності до умов та способів її задоволення. У той же час, мотивація – це процес усвідомлення потреби, її визначення, результатом цього процес є мотив. [4].

Безробіття молоді – соціально-економічне явище, при якому працездатна молодь знаходиться в пошуку роботи й готова приступити до неї, але не може реалізувати своє право на працю, тим самим втрачає основні засоби існування.

Наявність безробіття молоді в суспільстві свідчить про невикористання трудових ресурсів.

Основними причинами зростання безробіття серед молоді є такі чинники:

- кваліфікація молодих спеціалістів не відповідає потребам ринку праці, а також подальшими прогнозами щодо розширення затребуваності кадрів;
- відсутність або зниження у молодих фахівців професійних навичок, здобутої раніше професії;
- невідповідність вимогам роботодавця;
- низький рівень заробітної плати у молодих фахівців та вповільнене просування за посадою;
- помилковий вибір професії, спеціальності.

Найважче доводиться молодим фахівцям, які тільки починають своє професійне становлення, якщо враховувати, що компанії по-різному ставляться до питань найму без досвіду роботи. Одні роботодавці оцінюють молодих фахівців як особливий демографічний шар, не здатний прийняти гідну конкуренцію на ринку праці, і вважають марною тратою часу наймати недосвідченого спеціаліста, якщо враховувати витрати додаткового часу на його навчання, коли за це період найімовірніше збільшити продуктивність праці за допомогою робочої сили досвідчених фахівців. Інші, навпаки бачать позитивні сторони в наймі таких фахівців, їхньому навчання й подальшому оформленні на контрактну основу.

Висновки. Працевлаштування молоді є одним із пріоритетів державної політики зайнятості населення та державної молодіжної політики, тому створюються нові прогресивні державні механізми вирішення проблеми зайнятості молоді. На результативність новітніх державних механізмів поліпшення працевлаштування молоді впливає

ефективність системи мотивації молоді до професійної діяльності.

Позитивні зрушення у розв'язанні проблем зайнятості молоді відбуваються активніше у разі застосування нових форм роботи із молоддю та тісної співпраці вищих навчальних закладів, органів державної влади, приватних компаній, органів місцевого самоврядування та громадських організацій задля вирішення проблем працевлаштування молоді, концентруючи власні зусилля на застосуванні засобів внутрішньої мотивації молоді.

Молодь є потужним ресурсом. Підтримка молодих людей, їхнє залучення до творчої, активної участі в житті суспільства – це стратегічні інвестиції в розвиток держави. Реформування засобів державного регулювання ринку праці молоді має супроводжуватися прозорими та ефективними механізмами стимулювання роботодавців до її працевлаштування, подоланням міфів стосовно низької кваліфікації молодих фахівців та активізацією участі молоді на ринку праці.

Список використаної літератури

1 1. Бородін Є.І. Державна молодіжна політика в Україні: механізм формування та реалізації в контексті розвитку: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене / Є.І.Бородін. – Дніпро: Грані, 2016. – 176 с.

2. Буряк П.Ю., Карпінський Б.А., Григор'єва М.І. Економіка праці та соціально-економічні відносини: Навчальний посібник. - К.: «Центр навчальної літератури», 2004. – с. 440.

3. Васильченко В. С. Ринок праці та зайнятість. — К. : «Академія», 1996.

4.Максименко С.Д., Сердюк Л.З.Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. Актуальні проблеми психології :Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. 2016. № 9(9). С. 6–13.

5. http://visnyk-pravo.uzhnu.edu.ua/article/view/273013

МЕЛЬНИЧУК СВІТЛАНА ВОЛОДИМИРІВНА
Здобувач 1-го курсу магістерського ступеню
Спеціальність 053 "Психологія"
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
ОЛІЙНИК ЛЮДМИЛА ГРИГОРІВНА., к.е.н.,
доцент кафедри психології
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна" м.Вінниця

АРТ – ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

У сучасних умовах спостерігається стале зростання інтересу до арт-терапії як ефективного способу впливу на особистість через залучення до мистецької та культурної діяльності. Глибокі зміни в соціальній, економічній, культурній та інформаційній сферах суспільства зумовлюють потребу в пошуку нових підходів до підтримки психічного здоров'я та особистісного розвитку, що, у свою чергу, активізує поширення й удосконалення арт-терапевтичних практик.

У цьому контексті особливої актуальності набуває наукове осмислення та подальший розвиток арт-терапії, заснованої на принципах добровільної участі, міждисциплінарної взаємодії та зацікавленості учасників у культурному й психологічному поступі суспільства. Арт-терапія в сучасній науковій парадигмі розглядається як значущий чинник інтеграції мистецької творчості з процесами психічного та особистісного становлення людини, сприяючи самовираженню, емоційній регуляції та формуванню адаптивних стратегій поведінки.

Найчастіше арт-терапевтична робота організовується у формі індивідуальних або групових занять, у межах яких відбувається взаємодія двох і більше осіб за обов'язкової участі фахівця, підготовленого в галузі арт-терапії. Така форма роботи створює безпечний простір для дослідження внутрішнього досвіду, розвитку рефлексії та міжособистісної комунікації. Водночас арт-терапія має значний потенціал для залучення широкого кола учасників - представників освітніх, соціальних, медичних та культурних інституцій, що сприяє підвищенню інноваційності, інформативності та багатовимірності арт-терапевтичних підходів.

Крім того, сучасні дослідження засвідчують ефективність арт-терапії у роботі з різними віковими та соціальними групами, зокрема у подоланні стресу, тривожних станів, емоційного вигорання та наслідків

психотравматичних переживань. Це зумовлює доцільність подальших емпіричних досліджень, спрямованих на обґрунтування методологічних засад арт-терапії, визначення її механізмів впливу та розширення можливостей практичного застосування у системі психологічної допомоги.

Війна, травматичні події, стреси сьогодні сильно впливають на психоемоційний стан українців. Тому очевидною є актуальність нашого дослідження, яке полягає в тому, щоб допомогти дітям і дорослим використовувати арт-терапію для розвитку життєвого тонусу, психоемоційного відновлення, адаптації до нових соціальних умов, формування емоційно-вольової саморегуляції поведінки. Арт-терапія актуалізувала в них процеси усвідомлення нових можливостей і шляхів подолання кризи та показала можливість покращення емоційного благополуччя дітей та зменшення їх психологічного стресу, зокрема, шляхом малювання мандал онлайн, дистанційно.

Арт-терапевтичне заняття має чітко вибудувану логіку та складається з кількох взаємопов'язаних етапів. Початковою ланкою є етап входження у творчий процес, метою якого є створення готовності до спонтанної художньої діяльності та налагодження внутрішньогрупової взаємодії. Для цього застосовуються різноманітні ігрові техніки, рухові й танцювальні вправи, а також нескладні образотворчі завдання, що знижують напруження та сприяють встановленню контакту між учасниками.

Наступним етапом є активізація сенсорного досвіду, зокрема зорових, слухових і кінестетичних відчуттів. На цьому етапі доцільним є поєднання малювання з елементами музичної та танцювальної терапії, що позитивно впливає на емоційний стан учасників і підвищує їхню мотивацію до внутрішніх змін. Зазвичай використовуються інструментальні, немовні музичні композиції, а рівень гучності узгоджується з групою для забезпечення психологічного комфорту.

Центральним компонентом заняття виступає індивідуальна художня діяльність, у процесі якої учасники через творчість досліджують власні переживання, труднощі та внутрішні конфлікти. Основна увага зосереджується не на кінцевому результаті, а на самому процесі творення, емоційному стані та суб'єктивному досвіді клієнта. Аналіз робіт може виконувати діагностичну функцію, спираючись на принципи проективних методів, однак інтерпретація має бути обережною, з урахуванням індивідуальних особливостей та поточного психічного стану автора.

Подальший етап передбачає розвиток вербальної й невербальної взаємодії між учасниками. Створюються умови для обговорення

виконаних робіт, під час якого кожен може представити власний продукт і поділитися асоціаціями чи переживаннями. Рівень відкритості визначається атмосферою довіри в групі, індивідуальними рисами особистості та стилем роботи арт-терапевта; у разі небажання учасника висловлюватися примус виключається. Також можливе залучення до спільної творчості в малих підгрупах, де учасники створюють сюжети й інсценують короткі сценки. Перетворення травматичного досвіду на символічну або гумористичну форму сприяє емоційному розрядженню та переживанню катарсису.

Завершальним є рефлексивний етап, який проходить у атмосфері підтримки, емпатії та психологічної безпеки. Він дає змогу учасникам усвідомити власні досягнення, отримати досвід успіху та закріпити позитивні емоційні переживання. Тривалість арт-терапевтичної роботи може варіюватися: від короткотривалих програм, що включають до дванадцяти занять, до середньо- й довготривалих форм, які можуть тривати від кількох місяців до кількох років. Стиль взаємодії фахівця з учасниками може бути як директивним, так і недирективним, що визначається не лише теоретичною орієнтацією психотерапевта, а й його особистісними якостями.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Зб. наук. Праць.Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47

2. Іванова В. Л. Арт-терапія: проблеми становлення та розвитку. 2009.

3. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії. Посвіт. 2015.

4. Кузьменко Т. М. Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для психоконсультування та психокорекції: навчальний посібник. Видавництво «С.К.В.». 2018.

ОЛЬХОВАТА І.І
Здобувач 2-го курсу магістерського ступеню
Спеціальність 053 "Психологія"
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
ОЛІЙНИК Л.Г., к.е.н.,
доцент кафедри психології
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
м.Вінниця

СТАДІЇ ТА СИМПТОМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО

Згідно з сучасними науковими даними, все більше освітян відчувають емоційне виснаження, що негативно позначається на їхній продуктивності. Враховуючи, що синдром емоційного вигорання стає все більш розповсюдженим, зростає інтерес до цього явища серед фахівців різних галузей, включаючи психологів, педагогів, філософів і медиків.

Існують різні підходи до пояснення того, як розвивається емоційне вигорання. Один із них запропонував Дж. Грінберг. Він описав п’ять послідовних етапів, на яких поступово зростає психологічне навантаження, пов’язане з роботою.

Етапи емоційного вигорання за Дж. Грінбергом:

1. Людина загалом задоволена своєю роботою, але постійні стресові ситуації поступово виснажують її сили.
2. З’являються проблеми зі сном, зменшується продуктивність і слабшає зацікавленість у роботі.
3. Стає складно зосередитися, через що виконання завдань значно сповільнюється.
4. Організм слабшає, хвороби набувають тривалого характеру, виникає невдоволення собою та іншими, частішають конфлікти з колегами.
5. Спостерігається емоційна нестійкість, сильна втома та загострення хронічних захворювань.

В українській та пострадянській психології значного поширення набула концепція В. Бойка, який виділив три основні стадії емоційного вигорання: напруження, резистенцію та виснаження.

На стадії напруження відбувається первинна адаптація до професійних вимог. Педагог отримує відповідальність, але часто

відчуває нестачу досвіду або впевненості у власних силах. У цей період самооцінка може різко змінюватися - від повної невіри у себе до надмірної самовпевненості. Також можливі почуття тривоги, емоційної пригніченості, апатії або легких депресивних станів. Це початкова стадія формування вигорання. Вона сигналізує про виникнення дисфункціональних реакцій на професійні стресори та характеризується високою емоційною залученістю при усвідомленні психотравмуючої ситуації.

Стадія резистенції характеризується стійким і сильним стресом. Людина стикається з професійними труднощами, які не може ефективно подолати. Це призводить до неадекватних емоційних реакцій, зокрема дратівливості чи агресії, зниження моральних орієнтирів та формального ставлення до професійних обов'язків. Часто спостерігається зменшення емпатії, що негативно впливає на якість педагогічної взаємодії. Обмеження емоційної сфери поступово знижує творчий потенціал, адже творчість без емоційної залученості практично неможлива. На цьому етапі доцільною є допомога практичного психолога.

Заключною є стадія виснаження, яка супроводжується не лише психологічними, а й психосоматичними проявами. Педагог починає частіше хворіти, організм стає більш уразливим до інфекцій. Хвороба нерідко виконує захисну функцію, дозволяючи уникнути роботи, коли людина не дозволяє собі відпочинку свідомо. Посилюється емоційна відстороненість від колег та оточення. На цьому етапі рекомендовано тривалу відпустку або навіть зміну професійної діяльності, а також допомогу психотерапевта.

Більшість наукових концепцій сходяться на тому, що емоційне вигорання проходить початкову, середню та завершальну стадії виснаження. Найбільш уразливою групою є педагоги зі стажем 10-15 років, тоді як найбільш адаптованими - фахівці з досвідом 15-20 років.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) розглядається більшістю дослідників не як миттєвий стан, а як динамічний процес, що розвивається поступово. Розуміння динаміки СЕВ дозволяє ефективніше ідентифікувати його на ранніх етапах.

Таким чином, розвиток СЕВ у викладачів є багатофакторним процесом, що залежить як від умов професійної діяльності, так і від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Усвідомлення цих чинників створює підґрунтя для розробки ефективних програм профілактики емоційного вигорання в освітньому середовищі.

Список використаної літератури

1. Баранова С. В. Психологічні особливості професійного

вигорання викладачів вищої школи в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 2. С. 12–18.

2. Бойко В. В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе та на інших. Київ : Видавничий дім «Рогиза», 2019. 280 с.

3. Водоп'янова Н. Є. Синдром вигорання: діагностика та профілактика : практичний посібник. Київ : Освіта України, 2020. 320 с.

4. Грисенко Н. В. Синдром емоційного вигорання у педагогів: теоретичний аспект. *Габітус*. 2022. Вип. 38. С. 55–60.

ПАЛІЄНКО СЕРГІЙ

.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ – ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

В умовах війни, що триває, особливої актуальності набуває вивчення адаптації здобувачів освіти – вимушених переселенців, до яких належать, як внутрішньо переміщені особи, так і українські біженці, які виїхали за кордон. Адже більшість з них – це діти та підлітки, які переживають етап свого становлення як особистості та є найбільш вразливими щодо несприятливого впливу зовнішнього середовища. Але будь-які дослідження мають починатися з огляду вже отриманих результатів. Такі узагальнення дозволяють побачити, як загальні закономірності та тенденції, так і білі плями, що потребують наукової розробки.

Отже, метою даної доповіді є огляд основних публікацій, присвячених проблемам адаптації здобувачів освіти – вимушених переселенців задля узагальнення накопичених знань по цій темі.

Так, дослідження адаптації здобувачів освіти – вимушених переселенців почалося ще задовго до початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Зокрема об'єктом вивчення Т.В. Зозуль [1] стали внутрішньо переміщені особи – підлітки. Дослідження показало, що діти-переселенці мають істотно нижчий рівень адаптованості порівняно з однолітками з контрольної групи. Частина дітей стикається з помірними труднощами у стосунках та навчанні, тоді як у більше ніж третини проблеми є глибокими й охоплюють усі сфери шкільного життя, формуючи негативне ставлення до себе. Результати також свідчать про переважання індиферентно-негативного ставлення до школи у дітей-переселенців, тоді як у контрольної групи домінує індиферентне. Загалом адаптація цієї категорії дітей ускладнена й

потребує подальшого дослідження з урахуванням емоційної сфери та особливостей сімейного і шкільного середовища.

Тему емоційного стану біженців у контексті освітнього середовища продовжила Н.Є. Шиліна [2], яка вивчала відмінності між біженцями, переселенцями та тими, хто не змінював місце постійного проживання, на прикладі здобувачів вищої освіти. Результати показали, що у студентів-біженців спостерігався найвищий рівень депресивних симптомів, тоді як у внутрішньо переміщених осіб і тих, хто не змінював місце проживання, переважала ситуативна тривожність. Авторка інтерпретувала ці результати як прояв різних механізмів адаптації — пасивного, що проявляється у формі депресії, та активного, який базується на мобілізації внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях.

У статті групи інших авторів представлено психолого-педагогічний вимір адаптації [4], адже публікація присвячена досвіду українських дітей, що опинилися в освітніх закладах країн Європейського Союзу. Отримані дані свідчать про переважно успішне пристосування дітей до нового навчального середовища, яке забезпечує безпеку, підтримку та сприятливу атмосферу для соціалізації, та високу гнучкість дитячої психіки. Проте автори звертають увагу на необхідність цілеспрямованого педагогічного супроводу, орієнтованого на розвиток емоційного інтелекту, мовної інтеграції та збереження національної ідентичності. Такий підхід дозволяє мінімізувати ризики вторинної травматизації та сприяє гармонійному особистісному розвитку дитини.

У поточному 2025 році групою авторів оприлюднено результати лонгітюдного дослідження впливу війни та переміщення на психічне здоров'я українських підлітків [3]. Автори простежили динаміку психоемоційного стану трьох груп — тих, хто залишився в зоні бойових дій, тих, хто був переміщений, і тих, хто проживає за кордоном. Виявлено, що підлітки, які залишилися в небезпечних районах, демонструють найвищий рівень симптомів тривоги й депресії, тоді як переміщені мають помірні, але стабільні прояви емоційного напруження. Учасники, які адаптувалися за межами України, демонструють кращу динаміку відновлення, однак зі збереженням підвищеної вразливості до соціальної ізоляції. Автори дійшли висновку, що вплив війни на психічне здоров'я дітей і підлітків має довготривалий характер і потребує підтримки як у країнах перебування, так і в межах післявоєнної реінтеграції.

Отже, наукові дані демонструють широкий спектр труднощів, з якими стикаються здобувачі освіти – вимушені переселенці у нових

освітніх умовах: від зниженого рівня адаптованості та негативного ставлення до школи й до депресивних і тривожних проявів, які відображають різні механізми подолання стресу. Водночас результати міжнародних досліджень вказують на значну гнучкість дитячої психіки та можливість успішної адаптації за умови належної підтримки, сприятливого освітнього середовища та цілеспрямованого педагогічного супроводу. Лонгітюдні дані також підтверджують, що наслідки війни мають тривалий характер і впливають на емоційний стан як переміщених, так і тих, хто залишився в зоні бойових дій чи виїхав за кордон. Загалом аналіз попередніх робіт підкреслює необхідність подальших досліджень, спрямованих на глибше вивчення адаптаційних механізмів, визначення ефективних стратегій підтримки та розроблення комплексних підходів до забезпечення психологічного благополуччя дітей і підлітків у контексті вимушеної міграції

Список використаної літератури

1.Зозуль Т. В. Дослідження адаптації дітей молодшого шкільного віку із сімей вимушених переселенців. *Психологія і особистість.* 2018. № 2. С. 85–94.

2. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2023. Т. 34(73), № 2. С. 30–36.

3. Goto R., Pinchuk I., Okubo Y., Pimenova N., Kolodezhny O., Kano Y., Leventhal B. L., Skokauskas N. Impact of displacement on mental health in war-exposed Ukrainian adolescents: a longitudinal study. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2025. Vol. 24, No. 1. P. 142–144.

4. Samoilov O., Krupenyna N., Mukhina G., Bykova V., Remekh T. Psychological and Pedagogical Aspects of Adaptation of Displaced Ukrainian Children to the Educational Environment of Another Country. *International Electronic Journal of Elementary Education.* 2024. Vol. 16,.

ПАТЛАТА ОЛЬГА ІВАНІВНА
магістрант 2-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМ РОЗВИТКОМ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Шкільна тривожність є специфічним емоційним станом, який істотно ускладнює адаптацію дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища та ефективність їхньої навчальної діяльності. Виявлення провідних психологічних чинників, що провокують цей стан, має вирішальне значення для розробки превентивних програм. Окремого наукового інтересу набуває дослідження кореляції між рівнем шкільної тривожності та показниками інтелектуального розвитку дитини, оскільки цей зв'язок визначає реалізацію її навчального потенціалу.

Шкільна тривожність – це різновид ситуативної або особистісної тривожності, що виникає переважно у ситуаціях, пов'язаних зі школою, навчанням та спілкуванням у ній. Л. Сапон та О. Самойленко вказують, що в молодшому шкільному віці вона часто зосереджена навколо страху перевірки знань, публічної відповіді, а також переживань, пов'язаних із соціальним статусом серед однолітків і вчительською оцінкою [3, с. 481]. Це стійке емоційне утворення створює внутрішній бар'єр для повноцінного функціонування дитини в освітньому процесі.

Одним із першочергових психологічних чинників виникнення шкільної тривожності є особливості взаємодії дитини з педагогом. Якщо вчитель використовує авторитарний стиль, надмірно вимогливий або недостатньо емоційно підтримує учнів, це може стати потужним джерелом постійного емоційного напруження. О. Галянта зазначає, що педагогічний тиск та акцент на неуспіхах, а не на прогресі, швидко формують у дитини стійкий страх шкільної ситуації [1, с. 836].

Інший важливий чинник пов'язаний із структурою навчальної мотивації та самооцінкою дитини. Коли мотивація зосереджена не на пізнавальному інтересі, а на уникненні покарання чи отриманні високої оцінки (так звана зовнішня мотивація), це породжує постійний внутрішній конфлікт і тривогу. Завищені або неадекватні вимоги батьків до успішності також часто інтерналізуються дитиною як власні

непосильні очікування, що стає джерелом хронічної тривожності.

Психологічні чинники, пов'язані з комунікативною сферою, також відіграють значну роль. Нездатність ефективно взаємодіяти з однолітками, страх бути відторгнутим або осміяним, а також відсутність сформованих навичок вирішення конфліктів підвищують рівень соціальної тривожності, яка безпосередньо впливає на шкільне середовище. Л. Сапон та О. Самойленко вказують, що прояви комунікативної тривожності часто виражаються в уникненні групових завдань та мовчанні під час уроків, навіть за наявності знань [3, с. 482].

Переходячи до зв'язку з інтелектуальним розвитком, необхідно зазначити, що це взаємодія є нелінійною і складною. М. Нестеренко та Н. Панченко досліджували кореляцію між інтелектуальними здібностями та тривожністю і виявили, що тривожність може виступати як гальмуючий фактор, що перешкоджає повноцінній реалізації високого інтелектуального потенціалу [2, с. 579].

Під час контрольних робіт та іспитів високий рівень тривожності призводить до дезорганізації когнітивних процесів. Це може виражатися у погіршенні уваги, труднощах із пригадуванням інформації та неможливості зосередитися на завданні, навіть якщо матеріал був добре засвоєний раніше. Це створює парадоксальну ситуацію: дитина знає, але не може продемонструвати знання через емоційне перевантаження.

З іншого боку, М. Нестеренко та Н. Панченко також зазначають, що помірний рівень тривожності може мати мобілізуючий ефект, підвищуючи відповідальність та стимулюючи дитину до кращої підготовки. Однак, коли тривога стає надмірною або хронічною (тобто переходить у патологічний рівень), вона неминуче знижує ефективність мислення та навчальної діяльності [2, с. 580].

Отже, шкільна тривожність є психологічним феноменом, який детермінований низкою чинників, включаючи педагогічний тиск, неадекватні сімейні вимоги та труднощі соціальної адаптації в освітньому середовищі. Високий рівень цієї тривожності виступає як значний блокатор для реалізації інтелектуального потенціалу дітей, спричиняючи дезорганізацію когнітивних процесів під час навчальної діяльності. Робота з корекції тривожних станів є не лише завданням психологічного супроводу, але й необхідною умовою для забезпечення ефективного інтелектуального розвитку молодшого школяра.

Актуальним залишається вивчення впливу індивідуально-типологічних особливостей нервової системи на виникнення шкільної тривожності у молодших школярів.

Список використаної літератури

1. Галянта Л. В. Психологічні чинники виникнення шкільної тривожності у молодшому шкільному віці. *The 4 th International scientific and practical conference—Priority directions of science and technology development* (December 20–22, 2020) SPC—Sci–conf. com. ua‖, Kyiv, Ukraine. 2020. P. 835–840.

2. Нестеренко М. О., Панченко Н. О. Зв'язок інтелектуального розвитку з тривожністю в молодшому шкільному віці. *The 5 th International scientific and practical conference «Global science: prospects and innovations»* (December 28–30, 2023) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2023. С. 578–583.

3. Сапон Л., Самойленко О. Особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку. *Collection of scientific papers «ΛΌГОΣ»,* (March 29, 2024; Cambridge, UK). 2024. P. 480–483.

ПЕТРЕНКО ТЕТЯНА СЕРГІЇВНА
здобувачка вищої освіти СВО Бакалавр
спеціальність 051 Економіка
ПОНОЧОВНА ОЛЕНА ВОЛОДИМИРІВНА
асистентка кафедри
Полтавський державний аграрний університет,
м. Полтава, Україна

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Сучасна система освіти перебуває на етапі глибокої цифрової трансформації, що супроводжується впровадженням дистанційних та змішаних форм навчання, глобалізацією освітнього простору та зростанням інформаційних потоків. Ці зміни відкривають нові можливості для здобувачів освіти, зокрема доступ до світових освітніх ресурсів, інтерактивних платформ та сучасних методик навчання. Разом із тим, вони створюють нові психологічні виклики: постійна зміна форматів навчання, збільшення навантаження на когнітивні ресурси, відсутність живого спілкування та взаємодії з колегами та викладачами [1].

У цих умовах зростає роль психологічної стійкості, що визначається як здатність особистості ефективно діяти в стресових ситуаціях, долати труднощі, підтримувати емоційну рівновагу та відновлюватися після негативних переживань [2]. Психологічна

стійкість є фундаментом гармонійного розвитку особистості, сприяє адаптації до нових освітніх вимог та підвищенню ефективності навчального процесу.

Дослідження підтверджують, що цифрове навчальне середовище створює додаткові стресові чинники: інформаційне перевантаження, зниження рівня соціальної взаємодії, відчуття ізоляції та невпевненості. Це може призводити до емоційного вигорання, апатії, втрати мотивації та зниження академічної успішності [3].

Одним із ключових напрямів розвитку психологічної стійкості є впровадження практик усвідомленості (mindfulness), які допомагають студентам розпізнавати власні емоції, концентрувати увагу та контролювати внутрішній стан. Дослідження показують, що систематичне використання таких методик сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню концентрації та покращенню когнітивних функцій [4].

Не менш важливим є розвиток емоційного інтелекту, що включає здатність розпізнавати, регулювати та використовувати емоції в процесі взаємодії з іншими. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує адаптивність особистості, підтримку соціальних зв'язків та сприяє формуванню здорової психологічної атмосфери у навчальній групі.

Формування культури турботи в освітньому середовищі є додатковим чинником підтримки психологічної стійкості. Це створення підтримувального простору, де викладачі та студенти можуть відкрито обговорювати емоційні труднощі, отримувати психологічну допомогу та навчатися саморегуляції. Така культура сприяє ментальному здоров'ю та підвищенню рівня довіри й взаємоповаги у академічній спільноті [5].

Цифрова грамотність також є важливим компонентом психологічної стійкості. Вміння ефективно користуватися освітніми платформами, працювати з великими обсягами інформації та планувати власний час сприяє психологічній безпеці та зменшує ризики стресових ситуацій.

Отже, формування психологічної стійкості здобувачів освіти в умовах цифрового навчального середовища є багатокомпонентним процесом, що включає психологічні, педагогічні та технологічні аспекти. Його ефективність залежить від взаємодії студентів, викладачів, адміністрації та фахівців психологічного супроводу. Розвиток саморегуляції, емоційного інтелекту, усвідомленості та культури турботи забезпечує гармонійне становлення особистості,

підвищує академічну успішність і підтримує ментальне здоров'я майбутніх фахівців.

Список використаної літератури

1. Julianto V., Wati D. A., Nurhudaya D. R. P. Surviving Post-Pandemic: Analysis of Factors Affecting Student Resilience in Indonesia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. Paris, 2025. P. 44–52. URL: https://doi.org/10.2991/978-2-38476-424-2_6.

2. Polat M. Readiness, resilience, and engagement: Analyzing the core building blocks of online education. *Education and Information Technologies*. 2024. URL: https://doi.org/10.1007/s10639-024-12534-0.

3. Lomachinska I., Volynets I., Khrypko S. Socio-Psychological Aspects of Students' Digital Health in the Context of Digital Age Challenges. *Educological discourse*. 2025. Vol. 50, no. 3. P. 94–106. URL: https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.3.9.

4. Емоційно-психологічна складова навчання здобувачів освіти в сучасних умовах / С. А. Павленко, О. В. Павленкова, А. І. Сидорова, І. М. Ткаченко. *Український стоматологічний альманах*. 2023. № 2. С. 51-55.

5. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 116–125. URL: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.21.

ПОДОЛЬСЬКИЙ МАКСИМ РУСЛАНОВИЧ
здобувач 2-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПРОБЛЕМА ПОНЯТТЯ АСЕРТИВНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Важливою соціальною складовою почуття власної гідності та самоповаги особистості є рівень її асертивності в індивідуальному стилі поведінки. Взаємозумовленість феномена “асертивність” і емоційно-ціннісних почуттів власної гідності та самоповаги у контексті особистісного психологічного аспекта складає предмет наукового вивчення. У загальнотеоретичному плані почуття власної гідності розглядають як важливу якість особистості, досліджують її в загальній структурі спрямованості особистості, зокрема, в системі ставлення

особистості до себе та інших, визначають як базову засаду соціалізації та здатності до успішної самореалізації.

Асертивність – відносно нове поняття в психології, яке використовується для характеристик особистісних властивостей людини. Термін «асертивність» походить від англійського «assert», що означає позитивний, наполегливий, самовпевнений, напористий.

Зазначимо, що поняття «асертивність» у психологічній літературі застосовується для визначення впевненої, успішної людини, незалежної від зовнішніх впливів і оцінок, здатної самостійно регулювати власну поведінку і відповідати за неї. Таким чином, цілком виправданим є припущення дуже близької аналогії асертивності з поняттям упевненість. Близькими також є поняття: прийняття себе, адекватна самооцінка, прийняття відповідальності за власні рішення, турбота про своє «Я» як духовне, так і фізичне, задоволеність собою та життям, доброзичливість та самодостатність [141].

Асертивність показує уміння людини адаптуватись до нової ситуації, її волю, переконливість, цінності, які вона відстоює. Важлива роль у асертивності належить установкам особистості, які їй при входженні в нове соціальне середовище доводиться відстоювати. Отже, під асертивністю розуміється властивість особистості, яка є впевненою у себе, уміє відстоювати свою думку, проявляє свою волю та водночас терпимість до протилежної точки зору.

Аналізуючи поняття асертивності в наукових роботах, необхідно зупинитися на описі різних рівнів методологічного аналізу (рівень філософської методології, загальної методології і, нарешті, рівень конкретно-наукової методології). У контексті філософського знання асертивність розглядається як базова впевненість людини у завтрішньому дні у межах гносеологічної проблематики і вивчається як один із суттєвих аспектів знання, яке може надбати людина. Це відноситься до одного з чотирьох класичних, відомих в історії науки питань, поставлених ще І. Кантом в працях, що передували історії психології, які пізніше М. Бубер назвав «Некритичне людинознавство 20-го століття». У роботах філософа П. Тілліха, який не апелює безпосередньо до поняття асертивності, присутня думка, яка багато в чому пояснює стан неусвідомлюваної тривоги сучасної людини. Відсутність упевненості у своєму становищі в сьогоденні і майбутньому – основа появи базової невпевненості людини, і як наслідок – розвиток онтологічної тривоги та різних форм невротичного страху. Цікаво відзначити, що згодом ця думка вченого знайде своє підтвердження уже в психологічних теоріях, що пояснюють природу виникнення різного

роду невротичних розладів особистості (А. Адлер, З. Фрейд, К. Абрахам, Г. Салліван, О. Феніхель, Е. Фромм, Р. Лейнг, К. Хорні) [22].

Список використаної літератури

4. Білоущенко В. В. Асертивність як комплексна характеристика особистості. Інсайт. 2015. Вип.12. С. 41-45.

5. 3Білоущенко В. В. Асертивність як особистісна риса. Актуальні проблеми сучасної психології: перспективи та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців: матеріали І міжнар. наук.-практ. конф. (Кам'янець-Подільский, 17 листопада 2015 р.). Кам'янець-Подільский : ПП «Медобори», 2015. Вип. 1. С. 18-20.

6. . Білоущенко В. В. Теоретичний аналіз поняття «асертивність» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Інсайт. 2016. Вип.13. С. 51-54.

ПОДОЛЯН ОЛЬГА ВОЛОДИМИРІВНА
здобувач 2-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Підлітковий вік є одним із найскладніших і найважливіших етапів психічного розвитку особистості. У цей період відбувається інтенсивне формування самосвідомості, зростає потреба в самоствердженні, встановленні соціальних зв'язків, пошуку власного місця серед однолітків і дорослих. Соціальне середовище стає провідним чинником, що визначає емоційний стан підлітка, а спілкування перетворюється на ключовий механізм самовираження та отримання соціального визнання. Одним із найбільш поширених емоційних явищ цього віку є підвищений рівень тривожності, який нерідко пов'язаний із труднощами взаємодії з оточенням.

У науковому дискурсі тривожність розглядається подвійно: з одного боку, як нормальна адаптивна реакція на невизначеність, загрозу чи новизну, з іншого – як чинник дезадаптації, коли його інтенсивність або хронічність порушує повсякденне функціонування [2].

Тривога трактується як сигнал небезпеки, що вмикає захисні механізми – витіснення, проєкцію, раціоналізацію – з метою зниження афективного перевантаження [2].

Для підлітків характерні як ситуативна (реактивна), так і особистісна (стійка) тривожність [1]. Її проявами можуть бути: надмірна сором'язливість та уникання соціальних ситуацій; страх висловлювати власну думку через побоювання осуду; труднощі в налагодженні комунікації; соматичні симптоми (головні болі, порушення сну, прискорене серцебиття); надмірна залежність від думки інших. Підлітки з високим рівнем тривожності часто неправильно інтерпретують соціальні сигнали (навіть нейтральні) як негативні, що поглиблює проблеми у взаємодії.

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною нестабільністю, чутливістю до оцінок і залежністю від думки однолітків. Гормональні зміни, інтенсивний когнітивний розвиток і формування ідентичності спричиняють підвищену вразливість до стресових ситуацій [5]. Саме соціальна сфера стає основним простором, де підліток отримує зворотний зв'язок, формує самооцінку, вчиться будувати стосунки та вирішувати конфлікти. Позитивний соціальний досвід – підтримка з боку друзів, прийняття у групі, довіра у взаєминах із дорослими – сприяє емоційній стабільності та зниженню тривожності. Натомість конфлікти, відторгнення, ізоляція та булінг можуть стати джерелом хронічного напруження, невпевненості та формування високого рівня тривожності.

Сім'я є базовим джерелом емоційної безпеки. Авторитарний стиль виховання, надмірний контроль, критика та емоційна холодність створюють передумови для розвитку тривожних реакцій. Гіперопіка, навпаки, формує невпевненість та страх перед самостійними діями. Позитивний вплив справляють: підтримка, відкритий діалог, прийняття та демократичний стиль спілкування [3].

Шкільний клімат, стиль педагогічної взаємодії та організація навчального процесу мають безпосередній вплив на характер міжособистісних контактів і переживання тривоги [4]. Саме в підлітковому віці формуються перші значущі дружби та неформальні групи. Включеність у групу дає відчуття приналежності, безпеки та соціальної підтримки. Але конкуренція, насмішки, соціальне порівняння, цькування або виключення з колективу часто спричиняють підвищену тривожність. Підлітки починають сумніватися у власній цінності, боятися спілкуватись, уникати участі у спільних заходах.

Взаємозв'язок міжособистісної взаємодії та тривожності є двостороннім:

- проблемні стосунки підвищують тривожність;
- підвищена тривожність погіршує якість соціальної взаємодії.

Тривожний підліток часто уникає спілкування, проявляє надмірну настороженість або невпевненість, що ускладнює встановлення контактів і може призводити до соціальної ізоляції. Поступово формується «замкнене коло»: тривожність → труднощі у взаємодії → негативний досвід → нове посилення тривожності.

Важливу роль відіграють також рівень емпатії; навички саморегуляції; уміння вирішувати конфлікти; особистісна самооцінка. Підлітки з низьким рівнем соціальних навичок частіше стикаються з непорозуміннями, що посилює їх емоційний дискомфорт.

Психологічна допомога для зниження тривожності й покращення міжособистісної взаємодії повинна бути комплексною та включати: розвиток комунікативних навичок (активне слухання, асертивність, уміння говорити про свої межі); тренінги емоційної регуляції та формування стресостійкості; підтримку з боку педагогів і створення безпечного освітнього середовища; профілактику булінгу та кібербулінгу; роботу з батьками щодо формування позитивних виховних стратегій; формування адекватної самооцінки та впевненості у собі.

Можна зробити висновки, що підлітковий вік є періодом підвищеної емоційної вразливості, у якому міжособистісні стосунки стають ключовим чинником формування самооцінки та емоційного стану, зокрема рівня тривожності. Тривожність у підлітків має подвійний характер: з одного боку, вона виконує адаптивну функцію, допомагаючи реагувати на новизну та стрес; з іншого – її надмірний рівень стає дезадаптивним і негативно впливає на соціальну взаємодію. Ефективна профілактика й корекція підліткової тривожності повинні бути комплексними: включати розвиток комунікативних умінь, тренінги емоційної регуляції, педагогічну підтримку, безпечне освітнє середовище та роботу з батьками.

Список використаної літератури

1. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, (4), 2022. С. 82-86. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/58 (дата звернення 15.11.2025).

2. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*, № 6, 2018. С. 107-110. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf (дата звернення 15.11.2025).

3. Коваль О.А. Психологічні особливості підлітків старшого віку – студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні*

проблеми сучасної медицини, Том 24, Випуск 2 (86). С. 170-175. URL: https://www.researchgate.net/publication/380749330_PSYCHOLOGICAL_CHARACTERISTICS_OF_EMERGING_ADULTS_-_STUDENTS_OF_HIGHER_EDUCATIONAL_INSTITUTIONS/fulltext/664cd44622a7f16b4f40df50/PSYCHOLOGICAL-CHARACTERISTICS-OF-EMERGING-ADULTS-STUDENTS-OF-HIGHER-EDUCATIONAL-INSTITUTIONS.pdf (дата звернення 15.11.2025).

4. Учитель І.Б. Адаптаційні ресурси та особистісна тривожність підлітків. *Габітус*. Випуск51, 2023. С. 114-120. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/19.pdf (дата звернення 15.11.2025).

2. Щербакова О.О. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Габітус*. Випуск 55, 2023. С. 67-71. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf (дата звернення 15.11.2025).

ПОТАПЮК ЛІЛІЯ МИКОЛАЇВНА,
к. пед. н., доцент, доцент кафедри
соціогуманітарних технологій
ПАСТЕРУК СВІТЛАНА ВІКТОРІВНА,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня,
Луцький національний технічний університет
м.Луцьк

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Сучасна система освіти й виховання в Україні переживає глибокі трансформації, спрямовані на створення безбар'єрного середовища для всіх учасників освітнього процесу. Одним із найважливіших напрямів цих змін є забезпечення якісного психолого-педагогічного супроводу (ППС) дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Зростання кількості таких дітей, підвищення суспільної уваги до проблем інклюзивної освіти та необхідність ефективної реабілітації зумовлюють актуальність цього питання [2].

Психолого-педагогічний супровід у реабілітаційній діяльності передбачає цілісну систему заходів, спрямованих на розвиток особистості дитини, відновлення її пізнавальних, емоційних і соціальних можливостей. В умовах інклюзивного навчання та спеціальних закладів така робота спрямована не лише на компенсацію

порушених функцій, а й на формування позитивного ставлення до себе, навичок спілкування, самоконтролю, впевненості у власних силах [1; 3].

Основу супроводу становлять гуманістичні цінності, зокрема повага до унікальності кожної дитини, визнання її права на розвиток, освіту та самовираження. Психолог і педагог виступають не як контролюючі, а як підтримувальні фігури, що допомагають дитині подолати внутрішні бар'єри й сформувати позитивну Я-концепцію.

Завдання супроводу охоплюють кілька ключових напрямів: діагностичний (вивчення психічного розвитку, особливостей пізнавальної діяльності, комунікативних навичок і соціальної поведінки дитини); корекційно-розвитковий (застосування спеціальних методик для стимулювання збережених функцій, компенсації порушень, формування нових поведінкових стратегій); консультативний (надання рекомендацій батькам, педагогам, вихователям щодо оптимальної взаємодії з дитиною); превентивний (запобігання вторинним відхиленням у розвитку, формування навичок саморегуляції, подолання емоційних труднощів).

До основних умов ефективного психолого-педагогічного супроводу належать доступність та безпечність простору (відсутність фізичних бар'єрів, адаптоване обладнання); емоційна підтримка й атмосфера прийняття; систематичність і безперервність реабілітаційних заходів; міждисциплінарна взаємодія фахівців; індивідуальний підхід до дитини.

Педагог виступає центральною фігурою ППС. Саме він створює освітнє середовище, у якому дитина почувається прийнятою, захищеною та вмотивованою. Його професійна компетентність у сфері інклюзивної освіти охоплює не лише знання спеціальної методики, а й емпатійність, толерантність, готовність до співпраці з родиною та фахівцями. Супровід неможливий без партнерської взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу (педагога, практичного психолога, логопеда, реабілітолога, соціального працівника, батьків). Саме командний підхід дозволяє побачити дитину цілісно, враховуючи її фізичні, інтелектуальні, емоційні й соціальні потреби [2].

Роль батьків у процесі реабілітаційної роботи з дітьми з ООП є ключовою та визначальною. Вони постійно спостерігають за поведінкою дитини, відзначають її реакції на різні види діяльності, фіксують успіхи та труднощі. Перебуваючи поруч із дитиною щодня, батьки виконують важливу роль у формуванні стійких навичок самообслуговування, розвитку комунікативних умінь і соціальної взаємодії. Проте практика показує, що не всі володіють необхідними знаннями про особливості розвитку своєї дитини та специфіку її

порушень. Часто відчувають емоційне виснаження, страх невдачі, безпорадність перед викликами, з якими стикається дитина, що може негативно впливати на взаємодію з дитиною й на результативність реабілітаційних заходів.

Ефективність ППС в реабілітаційній роботі значною мірою залежить від добору методів (діагностичні, корекційні, розвивальні, соціально-комунікативні), технологій і форм взаємодії з дитиною. Вибір методів зумовлюється характером порушення, віком, рівнем розвитку, індивідуальними особливостями. Діагностичні, корекційні, розвивальні та ігрові методи у своїй сукупності становлять багаторівневу систему підтримки, яка допомагає не лише долати труднощі, а й поступово формувати у дитини відчуття успішності, впевненості у власних силах, позитивного ставлення до навчання та спілкування. Їхнє ефективне поєднання є запорукою цілісного розвитку особистості дитини з ООП.

Отже, ефективна педагогічна взаємодія з дітьми з ООП є поєднанням професійної компетентності, емоційної чуйності та гуманістичного світогляду. Лише за таких умов можливе справжнє включення кожної дитини до освітнього і соціального життя, де вона відчуває себе не об'єктом допомоги, а повноправним учасником спільноти.

Список використаної літератури

1. Гаяш О.В. Особливості планування і проведення корекційно-розвиткових занять в умовах інклюзивно-ресурсного центру. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки): збірник наукових праць* Кам'янець-Подільський. Видавець Ковальчук О. В., 2021. Вип. 17. С. 84–94.

2. Дегтяренко Т.М. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. М-во освіти і науки України, Сум. держ. пед. ун-т ім. А.С. Макаренка. Суми : Унів. кн., 2023. 302 с.

3. Зінчук Л.Л. Технології роботи з дітьми ООП в умовах малокомплектного закладу дошкільної освіти. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: Збірник наукових праць за матеріалами ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції (м. Житомир, 3 квітня 2025 року) / Ред. колегія : Л. Котлова, Л. Бутузова, С. Максимець / МОН України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соціально-психологічний факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2025. С. 274–278.

ПОТАПЮК ЛІЛІЯ МИКОЛАЇВНА
к. пед. н., доцент,
доцент кафедри соціогуманітарних технологій
ТИХИЙ КОСТЯНТИН ВІКТОРОВИЧ
здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Луцький національний технічний університет
м.Луцьк

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЕДАГОГА ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Сучасний розвиток освітньої системи України відзначається динамічним впровадженням ідей інклюзії, спрямованих на забезпечення рівного доступу кожної дитини, незалежно від її індивідуальних потреб і можливостей, до якісної освіти. Однією з найчисельніших і водночас найскладніших категорій дітей з особливими освітніми потребами є діти з розладами аутистичного спектра (РАС). За даними Міністерства освіти і науки України, кількість дітей із РАС з кожним роком зростає, що обумовлює необхідність якісної підготовки педагогів до роботи з цією категорією учнів – від знань про феномен РАС до умінь організувати індивідуалізоване навчання та міждисциплінарну взаємодію [2].

Професійна діяльність педагога в умовах інклюзивного освітнього середовища потребує не лише глибоких знань про закономірності розвитку дитини з РАС, але й володіння спеціальними технологіями, методиками навчання та комунікації, уміння працювати у міждисциплінарній команді, налагоджувати взаємодію з родиною [3; 5; 6]. У зв'язку з цим постає питання формування професійної готовності педагога, що виступає комплексною характеристикою його знань, умінь, особистісних якостей і ціннісних орієнтацій.

На думку Г. Білавич, професійна готовність до роботи з дітьми з РАС охоплює три складові: когнітивну (знання про психофізіологічні особливості дітей з РАС), операційну (уміння добирати та застосовувати відповідні педагогічні технології) та мотиваційно-ціннісну (усвідомлення значущості інклюзивної освіти, толерантне ставлення до дитини) [1].

Формування професійної готовності педагога до роботи з дітьми з РАС має базуватися на компетентнісній моделі, яка передбачає інтеграцію теоретичних знань, практичних умінь, ціннісних орієнтацій і особистісних якостей. Такий підхід забезпечує цілісне формування фахівця, здатного ефективно діяти в умовах інклюзивного освітнього простору. Компетентнісна модель включає предметно-педагогічну компетентність (знання основ педагогіки, психології розвитку, спеціальної педагогіки, методик навчання дітей з ООП). Вона дає змогу педагогу усвідомлено добирати зміст навчального матеріалу, адаптувати його відповідно до індивідуальних особливостей дитини з РАС, використовувати різноманітні форми й методи організації освітнього процесу [4].

Не менш важливою є дидактична та корекційна компетентність, яка проявляється у здатності застосовувати ефективні технології та методики навчання дітей з РАС – структуроване навчання, методику TEACCH, елементи прикладного аналізу поведінки (ABA), технології сенсорної інтеграції, візуальні підтримки та альтернативну і додаткову комунікацію (AAC). Зазначені методи допомагають створити сприятливе освітнє середовище, у якому дитина з РАС може максимально реалізувати свої пізнавальні можливості [3].

Складовою компетентнісної моделі є комунікативна компетентність, що визначає здатність педагога до ефективної взаємодії з дитиною, колегами та родиною. Вона передбачає уміння добирати адекватні форми спілкування, використовувати невербальні засоби комунікації, проявляти емпатійність і толерантність. Високий рівень комунікативної компетентності педагога позитивно впливає на соціальну адаптацію дітей з РАС і сприяє формуванню довірливих відносин між педагогом, дитиною та її батьками [5].

Важливу роль відіграє також емоційно-регулятивна компетентність, яка охоплює здатність педагога керувати власними емоціями, долати стресові ситуації та підтримувати емоційний баланс у процесі взаємодії з дитиною з РАС. Ця компетентність пов’язана з розвитком професійної рефлексії, емоційної стійкості, психологічної готовності до роботи в умовах підвищеного навантаження [1].

Необхідним елементом професійної готовності є також уміння працювати з батьками та міждисциплінарною командою супроводу (психологом, логопедом, дефектологом, асистентом дитини, соціальним педагогом). Співпраця між цими учасниками освітнього

процесу сприяє узгодженню освітніх, медичних і соціальних аспектів розвитку дитини. Ефективна взаємодія в межах команди дозволяє забезпечити безперервність підтримки дитини з аутизмом у різних сферах її життя – від навчання до соціальної адаптації.

Отже, компетентнісна модель формування професійної готовності педагога до роботи з дітьми з РАС є цілісною системою, у якій поєднуються знання, практичні навички, психологічна готовність і етичні орієнтири. Її реалізація забезпечує підготовку педагога нового покоління, здатного до ефективної, емпатійної, науково-обґрунтованої діяльності в умовах інклюзивної освіти.

Список використаної літератури

1.Білавич Г.В. Підготовка фахівців до навчання дітей з розладами аутистичного спектра. *Педагогічний дискурс*. 2023. № 35. С. 45–51.

2. Ілляшенко Т.Д. Проблеми і перспективи впровадження інклюзивної освіти для дітей з особливими освітніми потребами. *Освітологічний дискурс*. 2024. № 2. С. 112–120.

3. Коваленко О.Д. Соціально-педагогічна робота з дітьми з розладами аутистичного спектра. Чернівці : Технодрук, 2025. 148 с.

4. Островська К.О. Інклюзивне навчання дітей з аутизмом : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 212 с.

5. Потапюк Л.М., Лук'янчук А.О. Розвиток креативного потенціалу дітей з особливими освітніми потребами. *Електронний науковий фаховий журнал «Імідж сучасного педагога»*. № 2 (215), 2024. Полтавська академія неперервної освіти ім. М.В. Остроградського, Україна С. 144–149.

6. Скрипник Т.В. Стандарти психолого-педагогічної допомоги дітям з розладами аутистичного спектра : навч.-метод. посіб. К. : Гнозіс, 2013. 60 с.

ПРОДАН ІГОР МИХАЙЛОВИЧ
м. Тернопіль.

ЧАС ЗМІНИ ЖИТТЄВИХ ПРОГРАМ.

Те, що ми переживаємо сьогодні, можна назвати зміною життєвих програм.

Час показав, що старі моделі життя виявились неефективними.

Основні людські цілі- бути щасливим, успішним та здоровим не досягнуті.

Ейнштейн визначив безглуздя, як постійну надію на те, що старими засобами можливе досягнення нових ефектів.

Якщо ж і далі продовжувати рухатись тією ж самою дорогою, то кінцевим пунктом призначення виявиться те, що й раніше: Проблеми, проблеми, проблеми …

Веди, (найдревніші джерела мудрості), говорять про те, що ситуація буде залишатися незмінною, доки людини буде продовжувати жити в трьох станах свідомості.

Це,-стан бадьорості, сну без сновидінь, та сну із сновидіннями.

Основною рисою, яка об'єднує ці три стани, є фактор мінливості. Тобто життя, яким людство жило впродовж багатьох тисячоліть було позбавлене суттєвої основи.

А саме,- стабільності.

І досвід історії- кращий доказ.

Війни змінювалися миром, ненависть –любов'ю, підйоми-спадами, досягнення- втратами, щастя-нещастям.

Тому в наукових, та філософських джерелах, життєва лінія зображалась у вигляді синусоїди.

Така модель існувала впродовж довгого часу, через відсутність знань повного діапазону життя.

Людство жило в вузьких мінливих рамках трьох станів свідомості, звідки страждання не можуть бути викорінені в силу специфічності їх мінливої природи.

Однак, нашому поколінню повезло.

Ми стали свідками відкриття, яке не тільки змінило наше уявлення про природу життя, але й дало можливість кардинально його змінити.

Це відкриття належить Кейт Уоллесу, американському нейрофізіологу.

У 1972 році, під керівництвом, вченого фізика із Індії-Махаріші, Уоллес зробив відкриття, яке стало початком зміни долі всієї цивілізації.

Це відкриття четвертого стану свідомості, яке по своїм параметрам кардинально відрізняється від звичних нам трьох станів.

Це наукове досягнення було опубліковано у журналі … у 1972 році.

Відкриття Уоллеса не було новизною. Воно лише стало підтвердженням вічних істин , описаних у Ведах. В Ведичних текстах четвертий стан має назву трансцендентного стану свідомості.

Яке благо несе це відкриття для людства?

Цінність його полягає в тому, що в глибинах трансцендентного знаходиться інша життєва програма.

Це програма досконалої людини.

На безмежному рівні трансцендентної природи ця програма знаходиться у вигляді компактної пам'яті досконалої моделі людського життя.

Як насіння дерева містить пам'ять про все дерев , так і в трансцендентному полі знаходиться концентрат пам'яті про людську досконаліcть.

Що означає термін - «програма людської досконалості»?

На рівні тіла це пам'ять про безпомилкове функціонування кожної клітини, органів, та всього тіла в цілому.

Це рівень творіння людської фізіології та основа його гомеостазу.

Це модель досконалого здоров'я вічної природи.

На рівні почуттів, трансцендентна сфера є основою людського щастя. Всі життєві радості беруть початок з безмежного океану трансцендентного поля.

На рівні інтелекту- трансцендентна реальність є основою досконалого розуму.

Це рівень абсолютно безпомилкової думки, яка виражає себе у формі тонкої інтуїції.

Це повністю міняє нашу уяву про те, що здатність помилятися властива природі нашого розуму .

Це рівень спонтанно вірної думки, яка автоматично породжує модель спонтанно вірної дії- слова, та поведінки.

Кінцевий результат спонтанно вірної дії, є реалізація бажання, або те, що ми називаємо успіхом.

Це означає, що людська природа містить в собі максимальну здатність до здійснення до бажань, так як Трансцендентне поле, є полем всіх можливостей.

Знання цього поля піднімає людський статус з рівня не можливостей, до статусу всіх можливостей.

З рівня органів сприйняття, це абсолютно безпомилкове функціонування п'яти органів чуття- зору, слуху, і т.д. Трансцендентне поле- основа вірного сприйняття світу.

Це поле безмежного спокою, основа миру та вічної гармонії. Стабільність- його істинна природа.

Це основа, базис, фундамент Всесвіту та людського життя.

Без знання цієї основи, та відсутності її у практичному житті, людська природа завжди буде залишатися в мінливих рамках трьох станів свідомості, де біль та страждання, будуть її постійними супутниками.

Виникає запитання: «Якщо істинна природа людини- досконала, то чому вона досі не проявляє себе у повсякденному житті?».

Відповідь буде такою: Пам'ять може існувати в двох станах- сплячому та пробудженому.

Насіння дерева - є нічим іншим, як вираженням сплячої пам'яті про все дерево.

Реальне дерево є вираженням пробудженої пам'яті насіння дерева.

Цей приклад допомагає нам зрозуміти просту механіку людської природи.

Пам'ять людської досконалості знаходиться у «сплячому режимі», а пам'ять про людську недосконаліть (як страждати, хворіти, робити помилки, жити в складнощах та проблемах)- у пробудженому.

Модель програми не досконалості знаходиться на більш поверхневому рівні, а програма досконалого життя, на більш глибшому.

В Ведичних текстах проста природа людської свідомості зображена у вигляді океану: Хвилі на поверхні, та тиша і спокій в його глибинах.

Тому, під іншим кутом зору, можна сказати, що поверхневий, недосконалий рівень життя, якби приховує глибинні рівні, у вигляді завіси , так само як океанська хвиля ховає дно океану.

Ця, надзвичайно проста модель людської природи містить ключ, яким ми можемо відкрити двері у світ досконалості.

Для того щоб кардинально змінити життєву програму, необхідно- пробудити пам'ять програми досконалості.

Для того щоб цей процес почався, необхідно перемістити розум з помилкових, неспокійних поверхневих рівнів на глибинний- спокійний , вільний від помилок.

Механіка цього процесу закладена у людині самою Природою.

У Ведичних текстах цей процес має назву- трансцендування.

Термін «трансцендування» перекладається, як «вихід за межі». За межі обмежень та помилок, до безмежності досконалого спокою трансцендентного поля.

Або, простішою мовою, це легкий, природний, процес зміни життєвої програми- з дефектної недосконалої на досконалу.

І природнім інструментом для досягнення Трансцендентного поля є втрачена людством багато тисяч років тому, проста техніка, яка має назву-Трансцендентальна Медитація.

Трансцендентне поле-- верховна людська цінність. Коли четвертий стан свідомості був втрачений людством, життя, якби стало

«викинутим» на поверхню , на рівень мінливих хвиль болі та страждань. Нашому поколінню повезло набагато більше ніж попереднім.

Сьогодні, кожна людина має можливість повернути собі втрачений скарб.

Цінність скарбниці природи- Трансцендентальної медитації та її основи- Трансцендентного поля, підтверджена сьогодні наукою.

Більш ніж 650 наукових досліджень, проведених більш ніж в 300 університетах та дослідницьких інститутах, 33 країн, підтверджують її благотворний вплив на всі сфери людського життя- розум, тіло, та оточення.

В чому відмінність Трансцендентальної Медитаціїї від інших медитацій?

Відмінність перша. – В існуванні Трансцендентного поля можна переконатися з перших днів практики на власному досвіді, як переживання відчуття внутрішньої радості, росту спокою, зменшення зайвих думок, більш ефективною роботою розуму ,тощо.

Відчуття «смаку» трансцендентного поля на прямому досвіді, усуває необхідність віри для досягнення ефектів медитації. Це-друга відмінність.

Відмінність третя- надзвичайна легкість та простота у виконанні . Під час медитації, розум здатний без зусиль досягнути трансцендентного рівня, оскільки ця сфера є привабливою для нього, а все те, що містить у собі радість притягує наш розум без зусиль. Оскільки трансцендентне поле є джерелом найбільшого щастя, то розум притягується до нього природньо, легко та спонтанно.

І, нарешті, відмінність четверта- ТМ (Трансцендентальна Медитація)- надпотужний інструмент для нейтралізації глибоко вкорінених стресів. Саме активізація глибинних рівнів спокою трансцендентного, нейтралізує поверхневі хвилі неспокою і таким чином під час медитації відбувається нейтралізація старих, деструктивних програм, і вихід на поверхню життя якостей більш еволюційних програм.

Руйнація старих програм, разом із ростом стресостійкості та душевної рівноваги, поступово формує самий здоровий стан мозку, вираженням якого є ріст нових програм, і вікові людські прагнення в досягненні стабільного щастя, стабільного успіху та стабільного здоров’я набувають реального статусу.

ТМ практикується по 20 хвилин, двічі в день, у сидячому положенні, не вимагає зміни способу життя, не суперечить принципам будь якої віри, часто її називають технікою глибокого відпочинку.

Освоєння курсу ТМ триває 5 днів по 1,5 години , на протязі якого , медитуючий ознайомлюється із основними теоретичними принципами медитації, та освоює її практичні навики.

Навчання відбувається під наглядом сертифікованого експерта.

РАДВАНЕЦЬКИЙ М.Г.
магістрант 2-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ БЕЗБАР'ЄРНОЇ ОСВІТИ

Концептуальні підходи до організації інклюзивного освітнього простору. Сучасна парадигма безбар'єрної освіти охоплює цілісний підхід до формування інклюзивного навчального середовища, що гарантує рівнодоступність якісної освіти для всіх категорій студентів незалежно від їхніх фізіологічних, сенсорних, когнітивних чи соціальних особливостей [1, с. 15]. Сучасні стратегії розбудови безбар'єрної освіти передбачають системну імплементацію технологічних, управлінських та дидактичних рішень, орієнтованих на ліквідацію фізичних, інформаційних, технологічних та соціально-психологічних перешкод [1, с. 28].

Сучасні цифрові рішення в інклюзивній освіті. Актуальні дослідження засвідчують високу продуктивність інтеграції цифрових платформ адаптаційного навчання, що дають змогу індивідуалізувати освітній процес з огляду на персональні потреби здобувачів освіти [2, с. 48]. Імплементація штучного інтелекту та машинного навчання в освітню практику забезпечує потенціал автоматичного пристосування навчального контенту до спеціальних освітніх потреб, що має особливе значення для студентів з порушеннями зорового та слухового сприйняття [3, с. 115]. Розробка спеціалізованих програмних продуктів, серед яких системи розпізнавання мовлення, трансформації текстової інформації в аудіоформат та інші допоміжні технології, істотно розширює перспективи освітнього доступу [2, с. 52].

Архітектурна інфраструктура та просторова організація. Інноваційні архітектурні концепції та принципи універсального проектування в організації навчальних просторів формують фізично

доступне середовище для студентів з обмеженими можливостями мобільності [4, с. 45]. Важливим аспектом виступає не лише облаштування пандусних конструкцій та ліфтового обладнання, але й формування інтуїтивної навігації, оптимального освітлення, акустичного комфорту та ергономічних зон рекреації [4, с. 67]. Сучасні тенденції передбачають створення поліфункціональних освітніх середовищ, що гнучко адаптуються до різноманітних потреб здобувачів освіти [4, с. 89].

Інклюзивні навчальні матеріали та дидактичні підходи. Розробка інклюзивних навчальних ресурсів із застосуванням принципів універсального дизайну навчання забезпечує рівнодоступність освітніх матеріалів [5, с. 34]. Це включає створення полісенсорних навчальних ресурсів, використання альтернативних форматів подання інформаційного контенту, а також розробку гнучких процедур оцінювання, що враховують індивідуальні особливості здобувачів освіти [5, с. 78]. Інноваційні педагогічні підходи, серед яких диференційоване навчання, проєктна діяльність та кооперативне навчання, сприяють формуванню інклюзивного освітнього середовища [5, с. 112].

Психолого-педагогічний супровід та тьюторська підтримка. Система психолого-педагогічного супроводу та тьюторської підтримки становить невід'ємний компонент безбар'єрної освіти [6, с. 56]. Формування мережі менторства та партнерської взаємодії між здобувачами освіти сприяє створенню інклюзивної освітньої спільноти, де кожен студент відчуває себе прийнятим і здатним до успішної реалізації [6, с. 78]. Важливим аспектом виступає також розвиток емоційного інтелекту та комунікативної компетентності в усіх учасників освітнього процесу [6, с. 92].

Професійний розвиток педагогічних працівників та науково-педагогічного складу. Систематичне професійне вдосконалення педагогічних працівників у галузі інклюзивної освіти є вирішальним фактором успішної імплементації безбар'єрних практик [6, с. 102]. Регулярне підвищення кваліфікації викладачів з питань інклюзії забезпечує ефективне використання інноваційних освітніх технологій та методів роботи в гетерогенних академічних групах [3, с. 124]. Створення професійних спільнот практики, де викладачі можуть обмінюватися досвідом та отримувати консультативну підтримку, значно підвищує результативність інклюзивної освіти [6, с. 115].

Міжнародний досвід та українські реалії. Міжнародна практика свідчить про результативність комплексного підходу до розвитку безбар'єрної освіти, що інтегрує законодавче регулювання, фінансове забезпечення та науково-методичний супровід [1, с. 95]. Українські вищі навчальні заклади демонструють позитивну динаміку в імплементації безбар'єрних практик, зокрема через адаптацію європейського досвіду та розробку власних інноваційних рішень [4, с. 134]. Важливим напрямом є інкорпорація принципів безбар'єрності в освітні програми та навчальні плани [5, с. 156].

Висновки: Інноваційні стратегії розвитку безбар'єрної освіти вимагають комплексного системного підходу, що інтегрує технологічні, організаційні, архітектурні та педагогічні рішення. Ефективна імплементація безбар'єрних практик гарантує формування інклюзивного освітнього середовища, що відповідає сучасним вимогам доступності та якості освіти. Перспективи подальшого розвитку пов'язані з інтеграцією передових технологій, удосконаленням нормативно-правової бази, постійним професійним розвитком педагогічних кадрів та формуванням інклюзивної культури в освітній спільноті. Реалізація цих стратегій сприятиме створенню дійсно рівних можливостей для всіх здобувачів освіти, незалежно від їхніх особливостей та обмежень..

Список використаної літератури

1. Міністерство освіти і науки України. Концепція розвитку інклюзивної освіти в Україні. Київ, 2023. 156 с.
2. Петренко О.І. Цифрові технології в інклюзивній освіті: сучасні тенденції та перспективи. Освітні технології. 2024. № 2. С. 45-58.
3. Ковальська М.В. Адаптивні освітні платформи: теорія та практика. Сучасна освіта. 2023. Вип. 67. С. 112-125.
4. Український інститут інклюзії. Архітектурна доступність ЗВО: стандарти та рекомендації. Київ, 2024. 178 с.
5. Семенюк Т.П. Універсальний дизайн навчання: психолого-педагогічні основи. Київ, 2024. 245 с.

РАДИНСЬКА АЛІНА ОЛЕКСАНДРІВНА
здобувач 2-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ОСВІТНЯ ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність теми обумовлена тим, що повномасштабна війна в Україні спричинила значне вимушене переміщення населення та істотне зростання рівня стресу, невизначеності й психологічного напруження. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) опинилися перед викликами не лише соціально-побутової адаптації, а й професійної та освітньої - зокрема, перекваліфікації, інтеграції у нові освітні програми, онлайн-навчання. Відтак питання психологічної стійкості, культури турботи та чутливості освітнього середовища набувають особливої ваги.

Війна спричинила кардинальні зміни у житті великої кількості наслення України, змусивши їх змінювати місце проживання, роботу та освітні траєкторії. Дослідження показують, що внутрішньо переміщенні особи демонструють підвищений рівень тривожності, що виникає внаслідок втрати стабільності, невизначеності щодо майбутнього та потреби ухвалювати швидкі життєві рішення. Підвищений рівень емоційної напруги негативно впливає на концентрацію, мотивацію до навчання, здатність засвоювати нову інформацію та підтримувати професійний розвиток.

Освітнє середовище (формальне, неформальне та професійне) відіграє важливу роль у психологічній стабілізації ВПО. Програми дистанційного, змішаного та неформального навчання створюють простір для відновлення контролю над життям, соціальної підтримки та розвитку, що є ключовим захисним механізмом проти тривожних реакцій. Навчання часто сприяє підвищенню відчуття компетентності та знижує рівень безпорадності.

Психологічна стійкість у внутрішньо переміщених осіб формується через поєднання індивідуальних ресурсів та підтримувальних зовнішніх чинників. Суттєвими є навички емоційної

регуляції, соціальна підтримка, доступ до ресурсних освітніх програм та цифрових інструментів.

Ключовим напрямом підтримки внутрішньо переміщених осіб є створення таких соціальних і освітніх умов, що забезпечать відчуття передбачуваності та належності до спільноти. Доступ до освітніх програм, професійних курсів, групових форм навчання сприяє відновленню базових відчуттів безпеки та контролю над життям. Залученість у навчальне середовище допомагає ВПО формувати нові соціальні зв'язки, що в свою чергу стає стабілізуючим ресурсом.

Таким чином, освітня діяльність - це не лише засіб професійного чи особистісного розвитку, а й важливий фактор психоемоційної регуляції та довгострокової адаптації після пережитих травматичних подій. А забезпечення доступної та чутливої до потреб ВПО освітньої системи, здатне знизити загальний рівень тривожності та посилити психологічну стійкість вимушено переміщеного населення, сприяючи їх інтеграції, особистісному розвитку й відновленню внутрішніх ресурсів.

СКИЦЬКА С.В.
магістрант 2-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПОРУШЕННЯ ПРИХИЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВТРАТУ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ.

Психологічні аспекти патронатного виховання полягають у формуванні безпечного, підтримуючого та родинного оточення для дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах і не проживають з рідними батьками через різні обставини. Патронатна родина виконує функцію тимчасового опікування, плекання та відновлення дитини на період, необхідний для подолання скрутної ситуації у біологічній родині. Головні психологічні завдання патронатного виховання включають нарощування у дитини відчуття надійності та сталості, забезпечення переживання приємних емоцій через теплоту й довіру до опікунів, розвиток первинної віри у людей, власної сутності та самооцінки. Значущою є допомога у впорядкуванні почуттів, вчинків та у формуванні здорового розуміння себе.

Патронатне виховання забезпечує індивідуальний підхід з огляду на вік, потреби та риси розвитку дитини, що сприяє її суспільній пристосованості та зниженню ризику психічного ушкодження, пов'язаного з розлукою з рідними.

Патронатні вихователі виконують роль опори та підтримки для дитини у період негоди, беруть на себе обов'язок за її фізичний та психічний стан, сприяють зростанню емоційної врівноваженості й відчуття власності. Вони також співпрацюють із соціальними установами, організовують відновлювальні заходи та підтримують зв'язок із біологічною родиною, що є вагомим для подолання скрутної життєвої обставини та збереження родинних вуз.

Отже, психологічні особливості патронатного виховання зосереджені на створенні надійного, підтримуючого родинного клімату, що гарантує повноцінний розвиток дитини та сприяє виходу із скрутної ситуації за її участю і з допомогою патронатної родини як тимчасового опікуна.

Усиновлення як форма влаштування дитини в нову родину, вирізняється юридичним визнанням дитини повноцінним членом нової родини з усіма правами та обов'язками, що означає цілковите заміщення рідних батьків. Психологічно цей процес дуже важкий для дитини, оскільки вона часто переживає втрату рідних, відчуття зради, острах неприйняття та брак довіри. Усиновлені діти особливо гостро реагують на розкриття даних про своє походження, що може спричинити емоційний тягар і ускладнює формування сутності. Прийомні батьки теж відчувають тривоги щодо взаєморозуміння, належності і власних батьківських можливостей. Підтримка психологів і вправний соціально-психологічний супровід є потрібними для забезпечення успішного звикання, формування стабільних родинних стосунків, та зменшення ймовірності внутрішніх суперечок.

Прийомна родина забезпечує тимчасове піклування і виховання дитини, яка залишила рідну сім'ю через кризу, але юридичних змін батьківських прав не відбувається. Психологічні аспекти прийомного виховання пов'язані з пристосуванням дитини до нового оточення, переборенням травматичних переживань минулого, формуванням базової віри та надійності. Діти у прийомних родинах часто мають потребу в додатковій допомозі для подолання напруги втрати та налагодження стосунків з новими дорослими. Прийомні батьки можуть зустрічатися з труднощами у встановленні довіри, регулюванні почуттів

та поведінки дитини, а також із періодами ворожості або емоційної недуги. Важливим є створення сталої, терплячої та підтримуючої атмосфери, де дитина відчуває любов і прийняття без осуду або зіставлень.

Отже, це процес повного юридичного та емоційного прийому дитини як свого члена родини, що вимагає значної психологічної допомоги для подолання криз сутності та страхів обох сторін. Прийомна родина — тимчасове рішення, яке концентрується на емоційній підтримці, стабілізації і відновленні дитини в час кризи, без зміни її правового статусу, з фокусом на терпляче і зрозуміле ставлення до травм дитини.

СУЛІМОВА С.І.

Кандидат наук з державного управління, Консультант зі свідомості університету MIU США, Сертифікований вчитель ТМ м.Вінниця

СЕНС КОГЕРЕНТНОСТІ СВІДОМОСТІ В ОСВІТІ: АНАЛІЗ ПЕРЕВАГ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЇ МЕДИТАЦІЇ ДЛЯ ПІЗНАВАЛЬНИХ ФУНКЦІЙ ТА МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Стаття досліджує ключову роль Свідомості як фундаментального ресурсу для збереження ментального здоров'я, покращення пізнавальних функцій та емоційного благополуччя в освітньому середовищі в умовах сучасних викликів. Аналізується техніка Трансцендентальної Медитації (ТМ) як науково обґрунтована техніка для систематичного розвитку Когерентності Свідомості. Дається обґрунтування чому існує ігнорування вивчення свідомості в освітніх програмах, а також визначаються переваги ТМ в освітній діяльності.

Традиційна освіта фокусується тільки на зовнішніх знаннях, упускаючи найважливіший елемент — розвиток внутрішнього потенціалу людини, заснованого на знанні про свою свідомість. Думка про те, що наш Світ є ілюзією або симуляцією, активно обговорюється не лише філософами, але й низкою видатних вчених та інтелектуалів: Nick Bostrom, Melvin Vopson, Thomas Campbell, Thomas Campbell.

Бачення за межами цієї ілюзії, відчуватиме Світ як Єдине Ціле і саме тоді виникає Контакт з собою, з життям, з оточенням. Вивчання

тільки матеріального Світу, веде до роботизації, легкого управління індивідуальною і колективною свідомістю.

«Свідомість є єдиною, необмеженою основою всього сущого» - головна ідея книги Dr. Tony Nader «Один єдиний океан свідомості».

Свідомість — це не просто пасивне знання, це активний інструмент для управління увагою, емоціями та поведінкою, що робить її незамінним елементом для збереження та покращення ментального здоров'я, є фундаментом ментального здоров'я.

Ментальне (психічне) здоров'я — це ключова умова для ефективного навчання, розвитку когнітивних навичок та успішної соціалізації. Воно необхідне, щоб студенти могли ефективно адаптуватися і реалізовувати свій академічний потенціал у складних умовах сучасної освітньої системи. Міцне ментальне здоров'я дозволяє успішно протистояти цілій низці сучасних викликів, пов'язаних з освітою: хронічний стрес від іспитів, надмірне навчальне навантаження та ризик академічного вигорання; критична оцінка інформації, боротьба з «інфошумом» та розвиток творчого мислення; страх перед майбутнім працевлаштуванням, необхідність ефективної комунікації та вміння працювати в команді, соціальна адаптація. Велика роль ментального здоров'я у розвитку емоційного інтелекту (EQ) та емпатії.

Для студента ментальне здоров'я є не додатковою опцією, а головним інструментом, який безпосередньо впливає на його здатність вчитися, запам'ятовувати, досягати успіху, щастя в особистому, освітньому та професійному житті.

Емпіричні дані свідчать, що інтеграція Трансцендентальної медитації (ТМ) в освіту не лише ефективно знижує стрес та тривожність, але й значно покращує нейрофізіологічну інтеграцію, креативність та академічну успішність студентів, підтверджуючи, що розвиток якісної свідомості є вирішальним для розкриття людського потенціалу.

Сучасна освіта, орієнтована на інтенсивне засвоєння інформації, часто ігнорує якість внутрішнього інструменту пізнання — Свідомості. Проте, ефективність мислення, пам'яті та емоційної стійкості безпосередньо залежить від її інтегрованості та яскравості.

Техніка Трансцендентальної Медитації (ТМ) пропонує систематичний підхід до розвитку цього внутрішнього ресурсу. ТМ — це природна і легка ментальна техніка, що дозволяє розуму без зусиль трансцендувати активні рівні думки, досягаючи глибинного стану

Чистої Свідомості. Цей стан, також відомий як спокійна пробудженність, є науково підтвердженим і характеризується унікальною фізіологічною інтеграцією.

Ключовим показником ефективності ТМ є її вплив на функціонування мозку, яке вимірюється за допомогою електроенцефалографії (ЕЕГ).

1. Розвиток когерентності мозку: регулярна практика ТМ сприяє значному збільшенню ЕЕГ-когерентності — високої синхронності електричних хвиль, особливо у діапазоні Альфа, між різними областями мозку (наприклад, між лобовими та задніми частками) [1]. Ця когерентність є фізіологічним корелятом зростаючої інтеграції Свідомості.

2. Зниження впливу стресу: ТМ активно задіює парасимпатичну нервову систему, індукуючи стан глибокого фізіологічного відпочинку, який ефективно нейтралізує накопичений стрес та знижує рівень кортизолу, що значне зменшає тривожність та депресивні симптоми серед студентів-практикуючих [2].

3. Покращення пізнавальних здібностей: зростання когерентності Свідомості позитивно впливає на вищі когнітивні процеси. Зокрема, ТМ корелює з покращенням швидкості обробки інформації, уваги та робочої пам'яті [4]. Практикуючі ТМ студенти демонструють значне підвищення показників креативності та дивергентного мислення порівняно з контрольною групою, що є важливим для інноваційного підходу до навчання [3].

4. Підвищення академічної успішності: навчальні програми, які включають регулярну практику ТМ (так звана «Освіта на Основі Свідомості»), зафіксували статистично значуще зростання середнього балу (GPA) та покращення дисципліни серед учнів, навіть у школах із високим рівнем ризику [5].

5. Розвиток цілісної особистості: дослідження показують значне зростання показників самоактуалізації — здатності повністю реалізувати свій потенціал [6]. Це включає покращення емоційної регуляції, зниження ворожості та агресії, а також зростання соціальної відповідальності, співчуття, емоційної стійкості [7].

Враховуючи вищезазначене, Трансцендентальна Медитація є науково підтвердженою та прагматичною технікою, яка дозволяє освітній системі перейти від простого засвоєння фактів до пробудження повного потенціалу Свідомості студента. Розвиваючи когерентність та

якість Свідомості, ми надаємо студентам не просто навички, а й фундаментальний внутрішній інструмент для досягнення успіху, творчості та щасливого, усвідомленого життя. Подальші дослідження повинні зосередитися на стратегіях масштабування цього підходу в глобальній освітній практиці.

Список використаної літератури

1.Travis, F. T. (1991). The relationship between Transcendental Meditation and EEG coherence. International Journal of Neuroscience, 57(1-2), 1-8.

2.Nidich, S. I., et al. (2011). Effect of Transcendental Meditation on cardiovascular risk factors, stress, and behavior in African American adolescents. Journal of Adolescent Health, 48(4), 360-366.

3.Jedrczak, A., et al. (1986). The Transcendental Meditation Program and the Torrance Tests of Creative Thinking. The Journal of Creative Behavior, 20(1), 13-21.

4.Jutley, V. (2018). Improved attention and memory skills in students practicing the Transcendental Meditation technique. The International Journal of Indian Psychology, 5(2).

5. Guthrie, G. J. (2013). The effect of the Transcendental Meditation program on academic achievement in secondary school students. Education, 133(3), 324-334.

6. Needleman, H. (1985). The effect of Transcendental Meditation on the self-actualization of college students. Journal of Counseling Psychology, 32(3), 444-448.

7.Wallace, R. K., et al. (2009). The effect of the Transcendental Meditation technique on trait anger and hostility. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15(3), 263-267.

ТКАЧОВА О.Ф.
здобувач 2-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
здобувач 1-го року
м.Вінниця

ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Творчість є однією з найвищих форм людської активності, що відображає здатність особистості до самовираження, самореалізації та

створення нового, соціально або індивідуально значущого продукту. Вона охоплює інтелектуальні, емоційно-вольові, мотиваційні та комунікативні складові, які взаємодіють у процесі пізнання та перетворення дійсності. У психолого-педагогічному аспекті творчість розглядається як процес генерування нових ідей, пошуку оригінальних рішень, гнучкого мислення та формування здатності до нестандартного бачення світу.

Розвиток творчої діяльності у дітей є одним із ключових завдань сучасної освіти, адже саме вона забезпечує формування критичного мислення, ініціативності, здатності адаптуватися до змін і самостійно приймати рішення. Дитяча творчість проявляється у прагненні експериментувати, досліджувати, ставити запитання та шукати нові способи самовираження. У цьому процесі важливими є самостійність, інтерес, емоційна включеність і позитивна мотивація, що формують основу для майбутньої пізнавальної активності.

Психологічні аспекти творчості охоплюють розвиток дивергентного мислення, гнучкості, здатності до комбінування вже відомих знань у нових формах. Дослідження показують, що творчі особистості вирізняються відкритістю досвіду, толерантністю до невизначеності, внутрішньою мотивацією, високим рівнем саморегуляції та емоційної стабільності. Вони здатні зберігати продуктивність у складних або нестандартних умовах, що особливо важливо у сучасному динамічному світі.

Педагогічні аспекти розвитку творчої діяльності передбачають застосування таких методів, як проєктне навчання, дослідницько-пошукова робота, ігрові технології, інтегровані уроки та тренінгові заняття. Значущу роль відіграють методи стимулювання критичного та креативного мислення — мозковий штурм, дискусії, асоціативні вправи, аналіз життєвих ситуацій. Такі технології формують не лише пізнавальні, а й комунікативні та соціально-емоційні компетентності, сприяють розвитку саморефлексії та усвідомлення власного творчого потенціалу.

Сучасна педагогіка наголошує на ролі педагога як фасилітатора творчості, який не лише передає знання, а й створює умови для розвитку самостійного мислення, ініціативності та співтворчості. Учитель виступає мотиватором, наставником, консультантом, який підтримує емоційний комфорт учнів, заохочує до експериментів, допомагає

аналізувати результати власної діяльності та бачити в помилках ресурс для подальшого розвитку.

Українські науковці підкреслюють, що важливим чинником є створення сприятливого психологічного середовища у класі, яке стимулює відкритість, довіру, співпрацю та готовність до ризику. Креативна атмосфера в навчанні сприяє розвитку позитивної Я-концепції, впевненості у власних силах та усвідомленню значущості творчого процесу. Важливим є також міждисциплінарний підхід, який дозволяє поєднувати знання з різних галузей, розширюючи когнітивні межі учня.

Таким чином, розвиток творчої діяльності є результатом цілісної взаємодії педагогічних і психологічних чинників. Ефективна система формування креативності має включати інноваційні освітні технології, диференційований підхід, підтримку емоційного благополуччя та професійний супровід учителя. Такий підхід сприяє формуванню особистості, здатної мислити нестандартно, діяти гнучко, приймати сміливі рішення та реалізовувати свій потенціал у соціальному й професійному середовищі.

Список використаної літератури

1. Бондар Л. О. Психолого-педагогічні умови розвитку креативності молодших школярів у навчальному процесі // Початкова освіта. – 2023. – № 4. – С. 15–20.

2. Кравченко І. М. Інноваційні методи формування творчого мислення учнів початкової школи // Психологія і педагогіка сучасної освіти. – 2024. – № 2. – С. 45–52.

3. Олійник Т. В. Творчість як чинник розвитку особистості в освітньому середовищі // Педагогічний дискурс. – 2023. – № 33. – С. 78–84.

4. Rotaru R. E. Stimulating Primary School Children's Creativity // Revista Românească pentru Educaţie Multidimensională. – 2024. – Т. 12, № 4. – С. 355–362.

5. Harold K. J. The Importance of Creative Thought in Young Children // Open Journal of Social Sciences. – 2024. – Т. 12. – С. 120–130.

6. Pratama Y. Enhancing Student Creativity through Project Based Learning in Indonesia's National Curriculum // Juwara: Jurnal Wawasan dan Aksara. – 2024. – Т. 5, № 1. – С. 598–607.

7. Leasa M., Seriholo S., Papilaya P., Batlolona J. R. Research-based learning: Creative thinking skills of primary school pupils in science learning // Journal of Turkish Science Education. – 2025.

8. Mangunwibawa A., Komalig O., Choiriyah C. The Role of Parents in Development Creative Thinking of Children // Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies. – 2024. – Т. 13, № 1.

ТОДОРЕНКО КАТЕРИНА ВОЛОДИМИРІВНА
Здобувачка 1-го курсу магістерського ступеню
Спеціальність 053 "Психологія"
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
ОЛІЙНИК ЛЮДМИЛА ГРИГОРІВНА, к.е.н.,
доцент кафедри психології
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна" м.Вінниця

СУТНІСТЬ ТРЕНІНГОВИХ ПРОГРАМ

Останніми роками різноманітні елементи практичної психології все більше інтегруються в життя сучасної людини. З усіх відомих механізмів групової роботи тренінг є універсальною та найпоширенішою методикою. Зростання інтересу до тренінгу як специфічної форми взаємодії зумовлюється його внутрішніми властивостями: в умовах цілковитої конфіденційності суб'єкти дозволяють собі внутрішньо відкритись, довіритись вузькому оточенню, при цьому застосовується як індивідуальний підхід, так і групова рефлексія.

Застосування тренінгових програм для подолання різноманітних психологічних труднощів з кожним роком набуває все більшого поширення. Однією з важливих сфер такої роботи є допомога людям у подоланні хвилювань і страхів, які часто мають руйнівний вплив на емоційний стан і поведінку. Коли страх стає провідною емоцією, він починає визначати спосіб мислення, обмежує свободу вибору та заважає людині діяти впевнено. У результаті це може призводити до зниження самооцінки, уникання складних ситуацій, труднощів у спілкуванні та перешкоджати досягненню особистих і професійних цілей.

Страхи здатні суттєво впливати на процес самореалізації, оскільки змушують людину сумніватися у власних можливостях і відмовлятися від нових викликів. У такому стані зростає внутрішнє напруження, з'являється хронічна тривожність, що негативно позначається на якості життя загалом. Зважаючи на різноманітність страхів - соціальних, особистісних, професійних, екзистенційних -

особливої актуальності набуває пошук ефективних методів психологічної допомоги, здатних адаптуватися до потреб сучасної людини.

Тренінг як форма психологічної роботи має низку переваг у подоланні страхів і тривожних станів. Він поєднує елементи навчання, практики та групової взаємодії, що дозволяє учасникам не лише усвідомити причини власних переживань, а й набути конкретних навичок їх подолання. У безпечному та підтримувальному середовищі людина має змогу відкрито говорити про свої труднощі, спостерігати досвід інших і поступово змінювати неадаптивні моделі поведінки.

Під час тренінгових занять активно використовуються вправи на самопізнання, розвиток емоційної регуляції, формування впевненості в собі та навичок ефективної комунікації. Значна увага приділяється роботі з тілесними проявами страху, навчанню технік розслаблення, дихальних вправ та методів зниження напруження. Важливою складовою тренінгу є також відпрацювання нових моделей поведінки у змодельованих ситуаціях, що допомагає учасникам поступово зменшувати страх перед реальними життєвими викликами.

Крім того, тренінг сприяє розвитку усвідомленості та відповідальності за власний психологічний стан. Учасники вчаться розрізняти реальні загрози та уявні страхи, змінювати негативні установки й формувати більш позитивне ставлення до себе та світу. Регулярна участь у тренінгових програмах підвищує рівень психологічної стійкості, сприяє особистісному зростанню та покращенню якості життя.

Таким чином, тренінг є ефективним і доступним інструментом психологічної допомоги у роботі зі страхами й тривожністю. Він дозволяє не лише зменшити інтенсивність негативних переживань, а й створює умови для розвитку внутрішніх ресурсів людини, що є особливо важливим у сучасних динамічних умовах життя.

Список використаної літератури

1. Тесленко М., Шевчук В. (2024). Психологический тренинг как метод развития и коррекции личности. Современная техника и инновационные технологии , 3 (34-03), 132–137.

2. Тренінг як ефективний спосіб подолання страхів . Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 4. С. 59-64.

ЧЕРВОНИЙ ПАВЛО ДМИТРОВИЧ,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, соціології та
педагогіки навчально-наукового
інституту № 3 Харківського національного
університету внутрішніх справ
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8172-7732

ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЇ МЕДИТАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Після повномасштабного вторгнення рф психологічна допомога та формування стресостійкості населення стало невід'ємною частиною культури життя. Особливо це стосується професій з високим ризиком.

У профілактиці стресів зараз широко застосовується низка методів та практик, ефективність яких доведена. До них також відносяться практики медитації як ефективний засіб досягнення внутрішньої гармонії, підвищення усвідомленості та покращення психоемоційного стану.

Медитація – це практика, що спрямована на розвиток усвідомленості, концентрації та внутрішньої гармонії [2, с. 262].

Медитація – це внутрішня дисципліна, інтенція до набуття духовного досвіду єднання з невидимим і духовні вправи зі своєю свідомістю [5, с. 179].

Медитація – це потужний засіб для зняття і управління стресом і звичка, яка допоможе знайти душевний спокій [6].

Сучасні наукові дослідження Войцеховської О., Гиндич А., Дзеружинської Н, Марциняк-Дорош О., Медянової О., Пилипчук, Я., Пономаренко, Л. Прокоф'євої О., Скрипак І. підтверджують позитивний вплив медитації на психоемоційний стан і когнітивні функції людини [1, 2, 4,5].

Так, дослідження, проведене в Україні, показало, що техніки усвідомленості ефективно допомагають студентам впоратися зі стресом, пов'язаним з війною, демонструючи потенціал таких інтервенцій у подібних конфліктних ситуаціях [1].

Справжньою метою медитації є повернення розуму, який страждає від занепокоєнь, напруги та штучних станів, назад до природного стану врівноваженості та благополуччя [8].

Нині існує декілька видів медитаційних практик: медитація усвідомленості (Mindfulness), трансцендентальна медитація, медитація на співчуття (Loving-kindness meditation), концентраційна медитація [2, с.1262].

Серед таких практик необхідно зупинитися на трансцендентальній медитації, як практиці, що збільшує стійкість до несприятливих психогенних впливів. Цей метод допомагає знизити рівень стресу та тривоги, покращує психологічне самопочуття, сприяє заспокоєнню нервової системи (заспокоєння розуму), концентрації, зниженню тривоги, покращенню когнітивних здібностей, формуванню емоційної рівноваги та підвищенню адаптивності до життєвих змін. Це допомагає зосередитися на моменті й відпустити негативні думки й емоції. Трансцендентальна медитація, сприяє розслабленню, зниженню рівня стресу та розвитку творчого мислення.

Ця техніка впливає на гармонізацію внутрішнього стану, підвищення рівня усвідомленості та розвиток особистісного потенціалу через комплексну дію на мозок, емоції та поведінку. Завдяки цим механізмам особистість може не лише почуватися більш спокійно та впевнено, а й ефективніше розвивати свої здібності, покращувати соціальні взаємодії та досягати поставлених цілей [2, с. 1262].

Як стверджує Скрипак І., у ході медитації відбувається переключення (регуляція) активності вегетативної нервової системи, зокрема, переважна активація парасимпатичного відділу і гальмування симпатичного, що сприяє заспокоєнню психіки [5, с. 179].

Трансцендентальна медитація може використовуватися як ефективний метод корекції організму після перенесеного стресу [3].

Особливість цієї практики полягає в тому, що медитувати можна в будь-який час і в будь-якому місці. Головне – зупинитися, замовчати та спостерігати [7].

Медитація є одним із найбільш прямих та ефективних способів дослідження розуму, вільного від думок. Наше життя побудоване на розумовій діяльності, при цьому ми й гадки не маємо про те, звідки ж беруться самі думки [4, с. 5].

Таким чином, практику трансцендентальної медитації поруч з іншими практиками дуже корисно застосовувати на заняттях із стресотійкості, початкових курсах для здобувачів вищої освіти із специфічними умовами навчання з метою формування емоційної рівноваги. Вона сприяє розслабленню, зниженню рівня стресу та розвитку творчого мислення. Це допомагає зосередитися на моменті й відпустити негативні думки й емоції.

Список використаної літератури

1. Дзеружинська Н, Гиндич А. Дослідження психічного здоров'я студентів, які постраждали від війни: коморбідність, якість життя та ефективні терапевтичні підходи. PMGP 10, Березень 2025 [цит. за 24, Жовтень 2025];10(1). URL:https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/596 (дата звернення: 17.11.2025).

2. Марциняк-Дорош О. М., Войцеховська О. В., Прокоф'єва О. А., Медянова О. В. Медитація як чинник саморозвитку особистості Журнал «Перспективи та інновації науки», (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 3(49) 2025 с.1258-1267.

3. Мацишин В.С. Практичне використання трансцендентальної медитації (ТМ) для досягнення глибокого розслаблення та покращення стану при стресових розладах (ПТСР) URL:chrome-extension://oemmndcbldboiebfnladdacbdfmadadm/https://www.phytotherapy.vernadskyjournals.in.ua/journal/2023/conf/49.pdf (дата звернення: 17.11.2025).

4. Пилипчук, Я., Пономаренко, Л. Проблема реабілітації військових і цивільних від психологічних травм у працях українських педагогів і психологів Науково-педагогічні студії. Випуск 8, 2024 С. 99-124.

5. Скрипак І. Універсальний принцип медитації як інструмент для подолання самотності сучасної людини: філософсько-антропологічні та релігійні аспекти Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. Випуск 43, с. Visnyk of the Lviv University. Series Philos.-Political Studies. Issue 43. 2022. 173–182

6. Хорощак К. Медитація для початківців: техніки, з яких можна розпочати URL:https://life.pravda.com.ua/health/2021/03/7/244150/ (дата звернення: 17.11.2025).

7. Чарльз Бейл Трансцендентальна медитація: що це і чому варто її практикувати URL:https://www.ar25.org/article/transcendentalna-medytaciya-shcho-ce-i-chomu-varto-yiyi-praktykuvaty.html (дата звернення: 17.11.2025).

8. Юттадгаммо Бгіккху Як навчитися медитувати: посібник з досягнення спокою для початківців URL:chrome-extension://oemmndcbldboiebfnladdacbdfmadadm/https://static.sirimangalo.org/howto/HTM_ukrainian.pdf (дата звернення: 17.11.2025).

ШОЛОПКО НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА,
магістрант 2 курсу, спеціальність «Психологія»,
АЖИМОВА ЛЮДМИЛА МИХАЙЛІВНА,
магістрант 2 курсу, спеціальність «Психологія»,
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
Науковий керівник: ***к.пед.наук, проф. Заброцький М.М.***

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан створює умови тривалого екстремального стресу, який впливає на функціонування особистості, її емоційну стабільність та соціальну активність. У ситуації постійної небезпеки та невизначеності адаптивні здатності набувають особливого значення, оскільки визначають рівень психічного благополуччя та ефективність життєдіяльності.

Сучасні дослідження вказують, що адаптація є не лише механізмом виживання, але й процесом внутрішньої перебудови, що забезпечує стійкість до зовнішніх впливів [3; 7].

Адаптація в умовах кризи розглядається як багаторівневий процес, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти [1]. У контексті воєнного стану він спрямований на відновлення внутрішньої рівноваги та перетворення дезорганізувальних факторів у конструктивні способи реагування.

Внутрішні адаптаційні чинники охоплюють психосоціальні характеристики, особистісні риси, а також психофізіологічні характеристики [2].

Зовнішні чинники включають соціально-економічні умови, рівень небезпеки, якість інформаційного середовища, соціальні зв'язки та доступність ресурсів підтримки [6]. В умовах війни саме соціальна підтримка вважається одним з найважливіших «буферів» проти негативних наслідків стресу.

Адаптивні можливості особистості значною мірою визначаються її внутрішніми ресурсами. За Л. Александровою, стійкість до стресу формується завдяки таким характеристикам, як локус контролю, рівень психологічної зрілості, здатність до рефлексії та позитивного переосмислення подій [3].

Самооцінка також виступає ключовим чинником адаптації. Дослідження Л. Корнєєвої показують, що неадекватна самооцінка

(низька або завищена) значно знижує здатність до подолання труднощів і призводить до дезадаптивних моделей поведінки [2].

У період воєнного стану важливими механізмами адаптації стають переоцінка життєвих пріоритетів, мобілізація емоційних і вольових ресурсів, розвиток нових копінг-стратегій, підтримання соціальних зв'язків, прийняття невизначеності як частини реальності.

Емоційна регуляція відіграє вирішальну роль у стабілізації психіки. Надмірне придушення емоцій, як наголошує Дж.Барфут, може призвести до погіршення психічного та соматичного стану [4].

Воєнні події активізують низку реакцій, спрямованих на подолання загрози: посилення захисних механізмів, підвищення потреби у підтримці, зміна ціннісних орієнтацій, формування нових поведінкових стратегій. Дифузія ролей, втрата або зміна соціальних зв'язків, відсутність стабільності посилюють емоційну вразливість.

Разом з тим, значна частка досліджень доводить можливість посттравматичного зростання – позитивних змін, що виникають після подолання травмівних подій [5]. Це стосується розвитку стійкості, переосмислення життєвих цінностей, посилення відповідальності та розвитку здатності до співпереживання.

У багатьох випадках саме ресурсність особистості стає вирішальним фактором успішної адаптації. Ціннісні орієнтації, підтримка родини, відчуття причетності та віра у власні можливості забезпечують внутрішню стабільність під час довготривалої кризи.

Адаптація особистості в умовах воєнного стану є складним, багатовимірним процесом, що залежить від взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. Психологічні ресурси – самооцінка, емоційна стійкість, локус контролю, здатність до саморегуляції – суттєво впливають на стратегії подолання та рівень психічної стійкості. Соціальна підтримка, позитивне переосмислення подій і наявність життєвих цілей зменшують інтенсивність стресових реакцій та сприяють посттравматичному зростанню. Розуміння цих закономірностей є необхідним для розроблення програм психологічної підтримки населення у період воєнних дій.

Список використаної літератури

1. Кокун О. М. Психологія діяльності та навчання. Київ: Центр навчальної літератури, 2022. 254 с.
2. Корнєєва Л. М. Самооцінка та адаптація. Одеса: Астропринт, 2020. 188 с.
3. Семиченко В. О. Психологія адаптації. Київ: Освіта, 2021. 191 с.

4. Barefoot J. C. Coronary-prone behavior and coronary heart disease. *Psychosomatic Medicine*, 2019, 51(6), 523–527.
5. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. Posttraumatic Growth in Clinical Practice. New York: Routledge, 2020.
6. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support and the buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2019, 48(2), 310-321 p.
7. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966. 144 p.
8.

ШОРОБУРА НАТАЛІЯ СЕРГІЇВНА
магістрант 2 курсу, спеціальність «Психологія»,
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Поведінка підлітків відрізняється рядом особливостей: недостатністю життєвого досвіду і низьким рівнем самокритики, відсутністю всебічної оцінки життєвих обставин, підвищеної емоційної збудливістю, імпульсивністю, рухової і вербальної активністю, сугестивністю, наслідуванням, загостреністю почуття незалежності, прагненням до престижу в референтній групі, негативізмом, неврівноваженістю збудження і гальмування. Звідси і з'являються в діях підлітків риси девіантної поведінки [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Особливості підліткової девіації: висока афективна зарядженість поведінкових реакцій; імпульсивний характер реагування на ситуацію; недиференційована спрямованість реагування; короткочасність реакцій з критичним виходом; низький рівень стимуляції; високий рівень готовності до девіантною дій [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Психологічний підхід розглядає девіантну поведінку у зв'язку з внутрішньоособистісним конфліктом, деструкцією і саморуйнуванням особистості, блокуванням особистісного росту, а також станами розумових дефектів, дегенаративності, недоумства і психопатії. Причиною появи девіацій в поведінці та розвитку дитини може стати недостатня сформованість певних функціональних систем мозку, що забезпечують розвиток вищих психічних функцій (мінімальні мозкові дисфункції, синдром дефіциту уваги, синдром гіперактивності). Такі

відхилення розглядаються в області неврології і нейропсихології. Психологічні особливості тісно пов'язані з девіантною, відхиляється від прийнятих норм поведінкою. Наприклад, знижена самооцінка і негативний Я- образ позитивно корелюють з 26 видами відхилень у поведінці: нечесністю, членством в кримінальних груп-пах і вчиненням правопорушень, наркоманією, алкоголізмом, агресивною поведінкою і різними психічними розладами. Особливе місце серед різноманітних концепцій девіантності займають дослідження психоаналітичної орієнтації З. Фрейда. Основним джерелом відхилень в психоаналізі вважається постійний конфлікт між несвідомими потягами, що утворюють структуру «Воно», і обмеженнями, що виходять від «Я» і «Над-Я» [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Нормальний розвиток особистості передбачає появу оптимальних захисних механізмів, що призначені врівноважити сфери свідомості і несвідомого. Фрейд припустив, що лібідо шукає виходу в будь-якої творчої діяльності; людина прагне до свободи і самоствердження. Однак свобода обмежується разом з розвитком культури. Придушення, витіснення лібідо веде до сублімації сексуальної енергії, змін поведінки аж до садизму і злочинів [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Підлітковий вік є одним з найбільш важливих і складних. Дитина більш схильна до девіантної поведінки. Почуття «дорослості», зростання самосвідомості, пробудження інтересу до протилежної статі можна віднести до новоутворень підліткового віку. Підліток вже відчуває себе повноцінною особистістю і відстоює своє право на самостійність суджень і на прийняття рішень. Він намагається зайняти активну позицію. Але реалізувати себе в якійсь галузі йому ще важко [2].

Девіантній поведінці також сприяє безліч інших причин, як психологічних, так і ряд соціальних причин. У цей переломний період батьки повинні бути разом з дітьми. З їх боку позиція повинна бути визначеною і твердою. Надмірна опіка і велика кількість вимог може призвести до нерозв'язних конфліктів. Потурання, байдужість, недолік вимогливості батьків не менш шкідливе для дітей в підлітковому віці. Це призведе до виникнення нових проблем і поглибленню існуючих [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Список використаної літератури

1. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Тернопіль, 2011. 207 с.

2. Варій М. Й. Загальна психологія : підруч. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007

ЯРЕМЧУК В.О.
Здобувач 1 курсу магістратури ОП «Клінічна психологія»
ВНМУ ім. М.І. Пирогова
ПОПЕРЕЧНИЙ КОСТЯНТИН ЄВГЕНІЙОВИЧ,
здобувач 2 курсу магістратури спеціальності «Психологія»,
КРАВЧУК ЛАРИСА ВАСИЛІВНА,
здобувач 2 курсу магістратури спеціальності «Психологія»
Вінницький інститут Університету «Україна»,
науковий керівник: д.пед.н., проф. Давиденко Г.В.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Нам потрібно вивчити характеристики когнітивного та емоційного розвитку студентів, перш ніж з'ясувати характеристики когнітивного компоненту емоційного інтелекту. Наше дослідження зосереджується на розвитку таких когнітивних процесів, як пам'ять, мислення та увага, а також особливостях розвитку емоцій студентської молоді. Це дозволить нам визначити стан і перспективи розвитку емоційного інтелекту в цьому важливому віковому періоді, оскільки він охоплює здобуття професії та формування здатності використовувати те, що ми знаємо, у майбутньому.

С.Максименко вважає, що юність є віком емоційної сенситивності (підвищеної чутливості до подій, що супроводжується підвищеною тривожністю, страхом перед новими ситуаціями, подіями та різними випробуваннями).Ті потенції емоційності людини, які закладені в її природі, зараз інтенсивно реалізуються та за сприятливих умов «розквітають». Вони більш чітко проявляються, коли ви студенти [3].

Зокрема, М.Забродський зазначає, що в цей віковий проміжок емоційне життя молодих людей стає багатшим за змістом і різноманітнішим за відтінками почуттів; в цей період інтенсивно розвивається емоційна чутливість, здатність до співпереживання та чутливість до емоційних впливів. Крім того, почуття, такі як почуття гумору, трагічного та прекрасного, формуються та узагальнюються. Ці почуття поступово стають стійкими переконаннями особистості. В цей

період розвивається почуття дорослості, причому не дорослості в цілому, а почуття чоловічої чи жіночої дорослості [1].

Спрямованість на майбутнє є основною характеристикою почуттів і емоцій студентів. Емоції, пов'язані з плануванням майбутнього, переважають [6].

Встановлено, що в юнацькому віці різні люди сприймають ті самі переживання по-різному. З цієї причини психологія розглядає поняття «загальна емоційна спрямованість». Цінність є характеристикою емоційної спрямованості. Це ознака, яка відрізняє її від моральної цінності. Вибір сфери діяльності людини демонструє цю загальну спрямованість.

У цей час основи емоційної культури інтенсивно формуються. За словами В.Зарицької, гендерні відмінності не мають значення для інтегральних показників емоційного інтелекту. Окремі компоненти відрізняються від інших [2].

У студентському віковому періоді розвивається самосвідомість, формується незалежна система еталонів самооцінки та самостановлення, значно розвиваються здібності до внутрішнього світу, що сприяє усвідомленій чи неусвідомленій моделі поведінки, і це свідчить про рівень розвитку емоційного інтелекту. Це пояснюється внутрішніми суперечностями особистості, які виникають під час переходу від юнацького віку до ранньої дорослості, які сприяють розвитку самосвідомості. Найпоширенішими з цих суперечностей є такі: потреба в соціальному визнанні та обмежені можливості його реалізації; потреба в самоосмисленні та самоідентифікації та недостатня або суперечлива інформація про себе, а також потреба в самостійності.

Активне самопізнання цих людей допомагає їм подолати ці труднощі.

Вибір професії та вступ до закладу вищої освіти певною мірою вирішують ці проблеми: рівень самосвідомості та домагань стабілізується, а самооцінка стає більш незалежною від інших людей. Зміна соціальних стосунків і потреба подолання внутрішніх конфліктів викликають когнітивні зміни [5].

Словесно-логічне мислення є центром когнітивного розвитку студентів. Вони досягають більш високих рівнів абстрактного мислення, оволодіючи логічними операціями, такими як синтез, аналіз, порівняння, абстрагування, конкретизація та узагальнення, усвідомлено [4].

Студентське мислення стає більш системним і продуктивнішим, що сприяє систематизації знань. Наукові гіпотези відіграють значну роль у цьому. У студентів розвивається унікальний когнітивний стиль

розв'язування пізнавальних і практичних завдань.

С.Максименко вважає, що мислення у студентському віці поєднує чуттєве (наочно-образне) і теоретичне (логічне мислення) [3].

У студентів довільніше запам'ятовування, що є значно ефективнішим, ніж мимовільне запам'ятовування. Продуктивність мимовільної пам'яті, значення якої не зменшується, залежить від організації розумової діяльності. Насамперед запам'ятовується те, що пов'язане з інтересами та планами на майбутнє, і це викликає сильні емоції.

Розвиток когнітивної сфери студентів також включає покращення їх здатності зосереджуватися на певних речах і подіях, а також подолання факторів, які відволікають їхню увагу. Це усі ознаки розвитку концентрації уваги. Студенти свідомо перемикають і розподіляють увагу. Розвиток логічного мислення пов'язаний з розвитком цих властивостей уваги.

Отже, вибір професійного шляху є однією з багатьох проблем, з якими стикається молода людина в дорослому житті.

Студентський період має свої особливості розвитку та функціонування когнітивної та емоційної сфер. Розвиток емоційного інтеклекту значною мірою залежить від цього.

Список використаних джерел

1. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2020. 112 с.
2. Зарицька В.В. Розробка спеціального інструментарію розвитку емоційного інтелекту студентів у навчальному процесі. Запоріжжя: Класичний приватний університет. 2018.
3. Максименко С.Д. Онтогенез особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 9. С. 1-10.
4. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект, концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2020. 126 с.
5. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence [electronic resource]. 2015. Mode of access: http: // www. unh. edu / emotional intelligence.
6. Schaie K.W. Beyond calendar definitions of age, period and cohort: The general development model revisited. Developmental revive, 6. 1986.

ЯРЕМЧУК ОЛЕКСАНДР ЮРІЙОВИЧ,
бакалавр 4 курсу, спеціальність «Психологія»,
СКУТЕЛЬНИК ІГОР ВОЛОДИМИРОВИЧ,
магістрант 2 курсу, спеціальність «Психологія»,
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
Науковий керівник: к.пед.наук, проф. Заброцький М.М.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ДОВІРУ ОСОБИСТОСТІ

Поняття «ідентичність» є багатоплановим явищем, яке містить різноманітні аспекти. Одним з них є онтологічний, який передбачає пристосування до навколишньої дійсності. Враховуючи це Р.Лейнг характеризує ідентичність як «свідоме прийняття свого існування у реальності як живої, цілісної, самодостатньої особистості». На його думку, цей факт дає можливість відчувати онтологічну впевненість та обґрунтовану визначеність свого існування у соціумі [1; 5].

Соціальна ідентичність визначається як ототожнення людиною себе з певною суспільною групою, з її соціальними цінностями, очікуваннями, вимогами тощо. Вона вказує на типові для соціальної категорії норми, ролі, статуси [4; 6].

Однією з основних концепцій, що аналізує поняття «ідентичність», є концепція соціального конструктивізму П.Бурдьє. Науковець розробив та пояснив алгоритм соціального аналізу формування ідентичності. Також варто зазначити, що ключовим поняттям його концепції є поняття «габітус». П.Бурдьє характеризує габітус як уніфікуючу основу, яка об’єднує власні внутрішні та регуляційні позиції особистості у єдиний спосіб життя, вибір благ та практик. Він стверджував, що габітуси як принципи породжують практики [3].

Габітус має вагомий вплив на формування ідентичності особистості. Єдиний організаційний принцип дій (габістус) спонтанно узгоджується з іншими особистостями та формує ідентифікацію взаємодії, що дає можливість визначити приналежність до певної групи. Ідентичні габітуси створюють схожий досвід, який відображається у виборі структури побудови взаємодії.

За Е.Еріксоном, починаючи з першого року життя дитини, розвивається параметр соціальної взаємодії, позитивним полюсом якого слугує довіра, а негативним – недовіра [7]. Е.Еріксон вводить термін «соціальна довіра», що акумулює поведінкову і психічну діяльність людини [7]. Тому довіра є основою соціалізації особистості.

Науковці зазначають, що саме у сім'ї формуються базові фундаментальні структури довіри, засвоюється досвід міжособистісної взаємодії, в основі якого є довіра. Довіра є основним принципом побудови взаємодії. Саме тому довіра у сім'ї та довірчі стосунки до членів сім'ї мають високий рівень розвитку.

Таке твердження доводить проведена нами бесіда зі здобувачами вищої освіти Вінницького інституту Університету «Україна». На питання «Кому Ви довіряєте?» більшість респондентів відзначили, що довіряти можна тільки близьким друзям та членам власної родини. Більш детально результати відповіді на дане питання представимо у формі діаграми та проаналізуємо їх.

Отже, як представлено на діаграмі 41 % опитаних юнаків вважають, що довірчі стосунки можливі лише у сімейній взаємодії. Довіра у сім'ї сприяє гармонізації стосунків між усіма її представниками, а також формує довірче ставлення до світу у дітей тощо.

Частка респондентів, а це 32 % усіх опитаних впевнені, що довіряти варто близьким перевіреним друзям. Це, на думку опитаних, стосується тих питань, які не можна розповідати родині, або у ситуаціях, коли родина далеко.

Дружба як одна із форм міжособистісного взаємозв'язку має індивідуальну характеристику, яка ґрунтується на власному виборі індивіда. Для українців дружба та товариськість є важливою частиною життєдіяльності, яка може проявлятися у взаємодопомозі, взаємопідтримці, відданості іншому, самопожертві тощо.

Варто зазначити, у межах вивчення даної проблеми, що у практиці дружної взаємодії зустрічається і недовіра друзям. Найкраще цей феномен пояснив Конфуцій на прикладі трьох «корисних» та трьох «шкідливих» друзів. Він стверджував, що шкідливі друзі – це друзі заздрісні, лицемірні, зрадливі [2]. Саме такі «шкідливі друзі» формують недовіру.

Представникам правоохоронних органів довіряють лише 8 % респондентів. Це перед усім пов'язано із власним негативним досвідом спілкування або досвідом своїх рідних та друзів із представниками даної державної структури.

Варто наголосити, що за результатами відповіді на дане питання

6 % досліджуваних довіряють представникам державної влади. Такий низький відсоток свідчить про те, що опитані недовіряють владі, не вірять у її обіцянки тощо.

Відзначимо, що 9 % респондентів-юнаків взагалі нікому не довіряють. До цієї відсоткової групи у більшості увійшли особи, що виховувалися у неповносправних сім'ях та сироти, які не можуть комусь довіритися.

Отже, довіра створює можливість для учасників міжособистісної взаємодії зі схожою соціальною позицією ідентифікувати один одного і на основі цього створити відносини та взаємодіяти між собою. Цей зв'язок має практичне спрямування, на основі якого розвивається ідентичність, яка впливає на формування соціальної структури.

Список використаних джерел

1. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 624 с.
2. Пірен М.І. Основи етнопсихології. К, 2018. 436 с.
3. Роджерс К. Вчитися бути вільним: Гуманістична психологія: [антологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів: у 3-х т. Упоряд. й наук. ред. Р.Трач, Г.Балл]. К.: Пульсари, 2019. 252 с.
4. Шульга М. Ідентичність [Електронний ресурс] Режим доступу: ttp://etno.uaweb.org/glossary/ i.html].
5. Bourdieu P. Esquisse d'une théorie de la pratique / Genève: Ed. de Droz, 1972, p. 182
6. Bourdieu P. Raison pratiques. Sur la théorie de l'action / Paris: Ed. de Seuil, 1994, p.23.
7. Erikson E. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968.

ЗМІСТ

ВСТУП 3

Боровецька В.Є. Вплив сімейного середовища на розвиток особистості підлітка 5

Боровецька В.В. Гендерні особливості використання гумору як ресурсу психологічного подолання 7

Верьовкін В.В. Вплив практики ТМ на стійкість до когнітивного перевантаження та вигорання у студенті 9

Висоцька І.В. Емоційний інтелект і психосмоматика 11

Греля О.В. Особливості формування та розвитку самооцінки 13

Джура М. Психологічні особливості використання гумору як особистісного ресурсу подолання криз 15

Заброцький М.М Поняття темпераменту в психології 18

Ковальська Т.А., Поночовна О.В. Емоційний інтелект як чинник ефективного лідерства в освітньому середовищі 20

Козак Л.В. Сутність стилю батьківського виховання підлітків 23

Комарова І.В. Психологічна мотивація безробітної молоді 25

Мельничук С.В. Арт – терапія як інструмент в психологічному консультуванні 29

Ольховата І.І. Стадії та симптоми емоційного вигорання викладачів ЗВО 32

Палієнко С. Дослідження проблем адаптації вимушених переселенців – здобувачів освіти 34

Патлата О.І. Психологічні чинники шкільної тривожності та її зв'язок з інтелектуальним розвитком у молодшому шкільному віці 37

Петренко Т.С., Поночовна О.В Формування психологічної стійкості здобувачів освіти в умовах цифрового навчального 39

Подольський М.Р. Проблема поняття асертивності у психологічних дослідженнях 41

Подолян О.В. Теоретичний аналіз проблеми підліткової тривожності 43

Потапюк Л.М., Пастерук С.В. Психолого-педагогічний супровід в умовах реабілітаційної роботи з дітьми з особливими освітніми 46

Потапюк Л.М., Тихий К.В. Сучасні підходи до формування професійної готовності педагога до роботи з дітьми з розладами аутистичного спектра 49

Продан С.М. Час зміни життєвих програм 51

Радванецький М.Г. Інноваційні стратегії розвитку безбар'єрної освіти 56

Радинська А.О. Освітня діяльність як чинник психоемоційної регуляції та адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни 59

Скицька С.В. Психологічні наслідки порушення прихильності у дітей, які зазнали втрату батьківського піклування. 62

Сулімова С.І. Сенс когерентності свідомості в освіті: аналіз переваг трансцендентальної медитації для пізнавальних функцій та ментального благополуччя 65

Ткачова О.Ф. Педагогічні та психологічні аспекти розвитку творчої діяльності 66

Тодоренко К.В., Олійник Л.Г. Сутність тренінгових програм 69

Червоний П.Д. Доцільність використання трансцендентальної медитації в навчальному процесі для формування стресостійкості здобувачів вищої освіти 70

Шолопко Н.М. Ажимова Л.М. Психологічні особливості адаптації особистості в умовах воєнного стану 73

Шоробура Н.С. Психологічні проблеми девіантної аоведінки 75

Яремчук В.О., Поперечний К., Кравчук Л. Вікові особливості когнітивного компоненту емоційного інтелекту здобувачів освіти

Яремчук О. Ю. Вплив соціальної ідентичності на довіру особистості