

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ



МАТЕРІАЛИ

**80-ї звітної наукової конференції
професорсько-викладацького складу і наукових працівників
факультету психології та соціальної роботи
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова**

Секція «Психологія та соціальна робота»

**Підсекції: «Соціальна робота»,
«Освітні, педагогічні науки», «Психологія»**

Одеса, 26–28 листопада 2025 року



Одеса
ОНУ
2025

УДК 159.92;364,316.4

МЗ41

Редакційна колегія:

Л. М. Дунаєва, д-р політ. наук, професор, декан факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;
У. В. Варнава, канд. психол. наук, доцент кафедри соціальної роботи факультету ту психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

Н. М. Колозривова, д-р філософії з психології, доцент кафедри практичної та клінічної психології факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано до видання вченою радою
факультету психології та соціальної роботи
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
Протокол № 3 від 10.12.2025 року*

МЗ41 **Матеріали** 80-ї звітної наукової конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова [Електронний ресурс] : Секція «Психологія та соціальна робота». Підсекції : «Соціальна робота», «Освітні, педагогічні науки», «Психологія» (Одеса, 26–28 листоп. 2025 р.). – Електронні текстові дані (1 файл : 0,8 МБ). – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2025. – 139 с.

ISBN 978-966-186-384-1

В матеріалах конференції представлено аналіз, дослідження і оцінку найбільш актуальних питань пов'язаних із сучасними викликами соціальної роботи, педагогіки та психології.

Матеріали можуть бути використані для підвищення якості підготовки фахівців з соціальної роботи, психології та вдосконалення педагогічного процесу.

УДК 159.92;364,316.4

Тексти друкуються в авторській редакції

ISBN 978-966-186-384-1

© Автори статей, 2025

© Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова, 2025

ЗМІСТ

Підсекція «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»

Брагар М. І. КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ДО НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ.....	7
Варнава У. В. СУПЕРВІЗІЯ І ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	12
Дунаєва Л. М. ЗВІТ ПРО ВИКОНАННЯ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ЗА ТЕМОЮ «ЗБЕРЕЖЕННЯ, ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ УКРАЇНИ В УМОВАХ ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ» ЗА 2025 РІК.....	16
Кулава К. О. СОЦІАЛЬНЕ ПРОЄКТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	20
Романенко С. В. ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ПРОФЕСІЙНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЦИФРОВОГО ПОКОЛІННЯ.....	24
Сидун І. В. МЕДІАКОМУНІКАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ АДВОКАЦІЇ ПРАВ ВРАЗЛИВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	27
Трушевич Г. Б. ЦИФРОВА ТА АНТИКОРУПЦІЙНА ТРАНСФОРМАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ: НОВІ РОЛІ КЕРІВНИКІВ І ЛІДЕРІВ ЗМІН.....	29

Хлівнюк Т. П. ФАНДРАЙЗИНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО ОРІЄНТОВАНИХ ОСВІТНІХ ІНІЦІАТИВ.....	33
---	----

Підсекція «ОСВІТНІ, ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ»

Вейландє Л. В.-В. ПЕДАГОГІКА ПАРТНЕРСТВА: ТРАНСФОРМАЦІЯ РОЛІ ВИКЛАДАЧА З ЛЕКТОРА У МЕНТОРА ТА ФАСИЛІТАТОРА.....	39
--	----

Нагорна Н. В. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ.....	45
---	----

Павлова В. В. ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	52
---	----

Прокоф'єва Л. Б. ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ОСВІТИ.....	56
---	----

Рябенко М. І. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ОСВІТНЬОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОЇ РЕФОРМИ.....	60
---	----

Підсекція «ПСИХОЛОГІЯ»

Амплеєва О. М. ПОНЯТТЯ СЕНСУ ЖИТТЯ В ЛОГОТЕРАПІЇ ВІКТОРА ФРАНКЛА.....	64
---	----

Бабій О. І. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	68
Земляна Ю. А. ПСИХОЛОГІЧНА ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ ЯК ІНДИКАТОР АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	73
Коваль Г. Ш. МЕТОДОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ТА ДЕКОЛОНІЗАЦІЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗНАННЯ.....	77
Кологривова Н. М. КУЛЬТУРНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	81
Кологривова Н. М., Соколова К. І. КУЛЬТУРНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКА В СОЦІАЛЬНИХ ГРУПАХ ІЗ РЕЛІГІЙНИМ КОНТЕНТОМ ТА ЦІННІСНИМ ВПЛИВОМ.....	88
Кологривова Н. М. ЗВІТ ПРО ВИКОНАННЯ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ЗА ТЕМОЮ: «ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА ГІГІЄНА І ПСИХОПРОФІЛАКТИКА В ОХОРОНІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ» ЗА 2025 РІК.....	96
Кононенко О. І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОРІЄНТИРИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТА НАУКИ.....	99
Кононенко К. О. АДАПТАЦІЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СИСТЕМИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	103

Кременчуцька М. К. ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У САНОЦЕНТРИЧНІЙ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	106
Кулезньов Д. С. РОЛЬ ОПТИМІЗМУ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ: ВІД СКЛАДОВИХ ДО СТРАТЕГІЙ.....	109
Курова А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ.....	113
Мельник О. А. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ЖИТТЄВИХ ЗАГРОЗ.....	117
Піщевська Е. В. МЕНТАЛЬНІСТЬ ІСТОРИЧНИХ ЕПОХ: ІСТОРІОГРАФІЯ ПРОБЛЕМИ.....	120
Порпуліт О. О. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І МЕДІА-ЕМПАТІЯ ПІДЛІТКІВ У СПРИЙНЯТТІ КРИЗОВИХ НОВИН.....	125
Савінок А. В. РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО СПРИЙМАННЯ У ФОРМУВАННІ АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	129
Чачко С. Л. ЗБЕРЕЖЕННЯ СТАНУ СПОКОЮ ТА РІВНОВАГИ В СИТУАЦІЇ СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	132
Чернявська Т. П. МУДРІСТЬ ТА ЕМОЦІЇ У ПАРТНЕРСЬКІЙ ВЗАЄМОДІЇ.....	135

**Підсекція
«СОЦІАЛЬНА РОБОТА»**

**КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ
ФАХІВЦІВ ДО НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ**

М. І. Брагар

ст.викл. кафедри соціальної роботи ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

Сучасні суспільні процеси в Україні, зумовлені повномасштабною війною, масовим вимушеним переміщенням населення, зростанням рівня соціальної напруги та психоемоційного виснаження, суттєво актуалізували потребу в ефективній системі соціально-психологічної підтримки населення. У 2022–2025 рр. запит на соціально-психологічну підтримку в Україні суттєво зріс і набув системного характеру: фахівці соціальної сфери та освіти все частіше працюють із наслідками травматичного досвіду, хронічного стресу, втрат, вимушеного переміщення, сімейних криз і дезадаптації. Відповідно, зростають вимоги до професійної підготовки фахівців соціальної сфери, які безпосередньо залучені до надання допомоги особам і сім'ям у складних життєвих обставинах. У цих умовах особливої значущості набуває компетентнісний підхід, що дозволяє забезпечити відповідність професійної підготовки реальним викликам соціальної практики. Такий підхід узгоджується з концепцією ключових компетентностей для навчання впродовж життя (ЄС, 2018) та рамками OECD DeSeCo, де компетентність трактується як здатність мобілізувати знання, навички, цінності та психосоціальні ресурси для розв'язання складних життєвих завдань[6].

Традиційна знаннева модель освіти, орієнтована переважно на передачу теоретичної інформації, не забезпечує належного рівня готовності фахівців до роботи в умовах криз, невизначеності та високого емоційного навантаження. Натомість компетентнісний підхід ґрунтується на формуванні здатності майбутнього фахівця інтегрувати знання, уміння, цінності та особистісні ресурси для ефективного виконання професійних функцій [3; 4]. У науковій літературі компетентність визначається як динамічна характеристика

особистості, що проявляється у здатності діяти відповідально, автономно та результативно в реальних професійних ситуаціях [5].

У контексті підготовки фахівців до надання соціально-психологічної підтримки компетентнісний підхід передбачає формування комплексу професійно значущих компетентностей, що забезпечують якість, етичність і безпечність допомоги. До них належать, зокрема, здатність здійснювати первинну оцінку психосоціального стану клієнтів, виявляти фактори ризику та ресурси, будувати професійну комунікацію, застосовувати підтримувальні та кризові інтервенції в межах власної компетенції, а також здійснювати перенаправлення до спеціалізованих служб за потреби. Важливе місце у структурі професійної готовності фахівця посідає комунікативна та консультативна компетентність, яка включає навички активного слухання, емпатійної взаємодії, ведення підтримувальної бесіди та роботи з емоційними реакціями клієнтів. Не менш значущою є етична та правова компетентність, що передбачає дотримання принципів конфіденційності, інформованої згоди, недискримінації, поваги до гідності особистості та захисту прав отримувачів соціальних послуг [6,7].

Окремої уваги потребує формування у майбутніх фахівців здатності до міжвідомчої та міжсекторної взаємодії, оскільки соціально-психологічна підтримка в сучасних умовах реалізується у тісній співпраці закладів освіти, соціального захисту, охорони здоров'я, громадських та благодійних організацій. Компетентнісний підхід дозволяє готувати фахівців до роботи в мультидисциплінарних командах, що є необхідною умовою ефективної допомоги особам у складних життєвих обставинах [8].

Нормативною основою впровадження компетентнісного підходу у підготовці соціальних працівників є стандарти вищої освіти України за спеціальністю 231 «Соціальна робота», які визначають перелік загальних та фахових компетентностей, а також програмні результати навчання, пов'язані з наданням соціально-психологічної підтримки різним групам населення [3,4]. Ці стандарти орієнтують заклади вищої освіти на формування у студентів практичної готовності до професійної діяльності, відповідальності за прийняті рішення та здатності до професійної рефлексії. Діяльність фахівців у сфері соціально-психологічної підтримки також регламентується Положенням про психологічну службу у системі освіти України, а також рекомендаціями Міністерства освіти і науки щодо пріоритетів її функціонування в умовах воєнного стану. Зазначені документи

акцентують увагу на необхідності розвитку навичок кризового реагування, профілактики психоемоційного виснаження та формування безпечного освітнього середовища [2].

Реалізація компетентнісного підходу вимагає відповідної трансформації методів навчання та оцінювання результатів. Найбільш ефективними є практико-орієнтовані методи, зокрема аналіз реальних і змодельованих кейсів, рольові ігри, тренінгові заняття, ведення професійного портфоліо та рефлексивні завдання. Такі форми дозволяють оцінити не лише рівень засвоєння знань, а й здатність студента застосовувати їх у складних професійних ситуаціях, що є ключовим для сфери соціально-психологічної підтримки [5]. Важливо, що компетентнісний підхід вимагає відповідних інструментів оцінювання: демонстрації компетентності в змодельованих або реальних ситуаціях (кейс-метод, рольові взаємодії, OSCE-подібні станції, аналіз відеофрагментів консультацій, портфоліо), а також структурованого зворотного зв'язку. У міжнародній літературі наголошується, що саме компетентнісне оцінювання й супервізійний фідбек є критичними для якості втручань у сфері психічного здоров'я і психосоціальної підтримки, особливо коли допомогу надають фахівці «першої лінії» та неспеціалісти.

Практичний український контекст останніх років підсилює необхідність інтеграції у підготовку фахівців компонентів, пов'язаних із доказовими підходами до психосоціальної підтримки та нормалізацією звернення по допомогу. Зокрема, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» позиціонується як ініціатива розбудови системи послуг у сфері психосоціальної підтримки та культури піклування про ментальне здоров'я, що створює загальний рамковий контекст для освітньої та соціальної політики у цій сфері [1].

У регіональному контексті, зокрема в Одеській області, актуальність компетентнісного підходу посилюється потребою в підготовці фахівців, здатних працювати з різними цільовими групами: дітьми та підлітками, внутрішньо переміщеними особами, сім'ями військовослужбовців, особами, які пережили травматичний досвід. На рівні громад і областей у 2022–2024 рр. поширилися навчання фахівців з першої психологічної допомоги, стрес-менеджменту та використання доказових матеріалів (зокрема навчальних посібників ВООЗ), що прямо підсилює компетентнісну рамку підготовки — «вмію застосувати протокол/алгоритм у стандартній ситуації та знаю межі компетенції». Практика проведення навчань із першої психологічної допомоги та стрес-менеджменту підтверджує

ефективність орієнтації на чітко структуровані компетентності та алгоритми дій у кризових ситуаціях [9].

Отже, компетентнісний підхід у підготовці фахівців до надання соціально-психологічної підтримки забезпечує перехід від «знаннєвої моделі» до моделі професійної готовності, де ключовими стають чітко описані компетентності та результати навчання, практико-орієнтовані методи формування навичок, об'єктивоване оцінювання (кейс-завдання, симуляції, портфоліо), етична, правова та супервізійна культура, інтеграція з нормативною рамкою функціонування психологічної служби та актуальними державними/регіональними програмами з ментального здоров'я. Таким чином, компетентнісний підхід у підготовці фахівців до надання соціально-психологічної підтримки є методологічно обґрунтованою та практично доцільною відповіддю на сучасні соціальні виклики. Його впровадження забезпечує підвищення якості професійної освіти, формування професійної відповідальності та готовності фахівців до роботи в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, сприяючи розвитку ефективної та стійкої системи соціально-психологічної підтримки в Україні.

Література

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (офіційна платформа) URL: <https://howareu.com/>
2. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України URL: [Про затвердження Положення про п... | від 22.05.2018 № 509](#)
3. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 231 «Соціальна робота» (перший/бакалаврський рівень), наказ МОН № 557 від 24.04.2019 (PDF). URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/231-Sotsial.robota-bakalavr-VO.18.01.pdf>
4. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 231 «Соціальна робота» (другий/магістерський рівень), наказ МОН № 556 від 24.04.2019 (PDF). URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/05/06/231-sotsialna-robota-magistr.pdf>
5. Хлівнюк Т.П. Компетентнісний підхід до підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. Тенденції та перспективи розвитку

психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві : Збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. інтернет-конф., м. Одеса, ОНУ імені І. І. Мечникова, 5 листопада 2020 р. / Редкол.: Л. М. Дунаєва, О. І. Кононенко, Л. С. Смокова. - Одеса: ОНУ, 2020. С.369 – 373.

6. OECD DeSeCo. The Definition and Selection of Key Competencies. Executive Summary, 2005 (PDF). URL: <https://www.deseco.ch/bfs/deseco/en/index/02.parsys.43469.downloadList.2296.DownloadFile.tmp/2005.dskcexecutivesummary.en.pdf>

СУПЕРВІЗІЯ І ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У. В. Варнава

к. психол. н., доцент, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

Сучасні дослідження одноставно підкреслюють, що в умовах війни, збройних конфліктів та гуманітарних криз ризик професійного вигорання серед соціальних працівників зростає в рази. Постійний стрес, травматизація та надмірне робоче навантаження сприяють збільшенню рівня тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і вторинної травматизації серед спеціалістів, які надають допомогу постраждалим. [2]

У таких умовах супервізія вважається одним із ключових інструментів для підтримки фахівців і профілактики їхнього емоційного вигорання. У соціальній роботі під супервізією розуміють процес професійного наставництва, коли досвідчений фахівець або керівник підтримує працівника, допомагаючи йому підвищувати ефективність роботи, розвивати навички та здатність до рефлексії, а також надаючи емоційну підтримку у складних ситуаціях. Регулярні зустрічі із супервізором формують для працівника своєрідний «безпечний простір», де він може обговорити труднощі та отримати зворотний зв'язок, що дозволяє уникнути накопичення стресу.

Практики супервізії в умовах війни вимагають адаптивності та впровадження нових форматів. Хоча регулярна індивідуальна супервізія в довірливому форматі «один-на-один» вважається оптимальним варіантом, реалії кризових і воєнних ситуацій з обмеженими ресурсами часто змушують звертатися до групової, рівноправної або дистанційної форми супервізії. [2]

Супервізія в соціальній роботі виконує кілька важливих функцій: забезпечення якості послуг та дотримання етичних стандартів, підтримка фахівця в подоланні емоційного навантаження, а також навчання через аналіз реальних кейсів. Саме так описується супервізія у нормативному визначенні, де її

розглядають як професійну підтримку, спрямовану на дотримання етичних норм, попередження професійного вигорання та забезпечення емоційного ресурсу. У практичній діяльності важливо враховувати необхідність вибору виду супервізії відповідно до конкретного запиту та поставленої мети, що прямо зазначено в методичних рекомендаціях. [3]

Найбільш інтенсивним і водночас «прицільним» форматом зазвичай вважають **індивідуальну супервізію**. Її доцільно призначати тоді, коли випадок є високоризиковим або емоційно складним саме для конкретного фахівця; коли виникають етичні дилеми, конфлікт ролей, невизначеність щодо меж відповідальності, а також сильні емоційні реакції, що починають знижувати професійну ефективність. Орієнтиром можуть слугувати теми, які рекомендовано виносити на супервізію: професійні якості працівника, взаємодія в колективі, мотивація, навички, можливі прояви вигорання, а також комунікація з отримувачами послуг і якість надання допомоги. [3]

Групова супервізія має іншу логіку роботи: її сильна сторона — колективний погляд, різні гіпотези щодо кейсу та «нормалізація» досвіду через обговорення з колегами. У груповому форматі працівники спільно аналізують і оцінюють роботу одне одного, обмінюються досвідом і знаннями, що підтримує спільну професійну мову команди та узгоджує підходи до практики. [1] На практиці вирішальним профілактичним чинником стає регулярність: як мінімальний нормативний орієнтир для системи соціальних послуг пропонують проводити супервізії не рідше ніж раз на два тижні протягом місяця в період адаптації, не рідше ніж раз на квартал упродовж першого року роботи та не рідше ніж раз на пів року для всіх працівників. [3]

Формат інтервізії («рівний — рівному») особливо корисний у ситуаціях, коли бракує зовнішніх супервізорів або команді потрібна частіша підтримка між запланованими супервізійними сесіями. Інтервізію описують як колегіальну, партнерську форму супервізійної взаємодії з акцентом на рівноправності учасників; вона не підміняє індивідуальну супервізію, менторинг чи коучинг, а радше доповнює їх як ресурс професійного розвитку й емоційної підтримки. Водночас у цьому форматі критично важливі чіткі правила: у методичних описах інтервізійної підтримки окремо

наголошують на ролі модератора/фасилітатора та на «інтерв'язійному контракті» як ключовому елементі організації процесу. [4]

Окремо виокремлюють кризову супервізію (екстрену, післяінцидентну) та дебрифінг. У вітчизняній фаховій літературі її визначають як незаплановане обговорення ситуації, що відбувається одразу після роботи з клієнтом у разі переживання кризи або критичного інциденту. [1] Її мета — не «глибоко опрацювати все», а швидко й структуровано стабілізувати подальші дії: прояснити, що саме сталося, які є ризики та наступні кроки, і якої підтримки потребують фахівець та команда.

Варто зазначити, що поєднання індивідуальної, групової, інтерв'язійної та кризової супервізії забезпечує і професійну якість роботи, і своєчасну підтримку фахівців; за умов війни вирішальними стають регулярність, чіткі правила взаємодії та швидка реакція на критичні випадки і забезпечує якісну профілактику синдрому емоційного та професійного вигорання.

Література

1. Астремська І. В. Супервізія : профілактика та корекція емоційного вигорання працівників професій допомоги : монографія / І. В. Астремська. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. – 132 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063670.pdf>
2. Варнава У. В. Стратегії адаптації та підтримки студентів в умовах воєнних викликів / У. В. Варнава // Ідеї. Практики. Перспективи сучасної освіти [Електронний ресурс] : наук.-метод. альм. : у 2-х ч. / за ред. В. І. Труби, М. І. Ніколаєвої, С. П. Гвоздій. – Електрон. текст. дані (1 файл : 6,4 МБ). – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2025. – Ч. 1. – С. 100–103.
3. Наказ Мінсоцполітики України від 12.06.2020 № 414 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо супервізії працівників, які надають соціальні послуги». <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0414739-20#Text>
4. Програма тематичного спецкурсу з методики інтерв'язійної підтримки практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу / за наук. ред. В. Г. Панка; [авт. кол.: В. Г. Панок (керівник),

Р. А. Мороз, Т. Д. Каменшук, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Г. В. Якимчук ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи]. — Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. — 53 с.

ЗВІТ ПРО ВИКОНАННЯ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ЗА ТЕМОЮ «ЗБЕРЕЖЕННЯ, ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ УКРАЇНИ В УМОВАХ ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ» ЗА 2025 РІК

Л. М. Дунаєва

д. політ. н., професор, професор кафедри соціальної роботи ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

У ході виконання науково-дослідної роботи було застосовано комплекс загальнонаукових методів, зокрема: аналіз і синтез, індукцію та дедукцію, аналогію, спостереження, експеримент, опис, порівняння, моделювання, системний аналіз і статистичні методи. Логіка другого етапу дослідження вибудована відповідно до діалектики інтеграційних процесів. Ґрунтовно розглянуто соціально-психологічні, соціально-економічні та політичні виміри збереження, відновлення й розвитку людського капіталу України в умовах євроінтеграції. Також проведено моніторинг актуальних проблем і можливих шляхів їх оновлення на основі опрацювання широкого кола монографій, соціологічних досліджень, електронних ресурсів і наукових публікацій.

Дослідження третього етапу зосереджені на обґрунтуванні пріоритетів і інструментів реалізації державної політики, спрямованої на вдосконалення системи формування та використання людського капіталу України. У межах цього етапу здійснено аналіз ключових параметрів людського капіталу України в порівнянні з іншими країнами світу, окреслено його специфіку в умовах євроінтеграції, а також узагальнено теоретико-методологічні засади формування й розвитку якісних характеристик людського капіталу в економічній та соціальних системах держави. Окремо визначено коло завдань державної політики України на основних рівнях формування людського капіталу в контексті євроінтеграційного реформування.

Визначено ключові параметри людського капіталу України в порівняльному контексті з іншими країнами світу та окреслено його специфіку в умовах євроінтеграції. Обґрунтовано доцільність узагальнення теоретико-методологічних підходів до формування й розвитку якісних характеристик людського капіталу в економічній і соціальних системах держави. Також сформульовано завдання

державної політики України для основних рівнів формування людського капіталу в контексті євроінтеграційного реформування.

Упродовж 2025 року виконання науково-дослідної роботи здійснювалося відповідно до затвердженого плану: порушень графіка та відхилень від запланованого перебігу дослідження не зафіксовано, усі завдання виконано в повному обсязі без потреби в коригуванні, а заплановані наукові та практичні результати досягнуто.

Уперше в Україні комплексно проаналізовано сучасний стан і перспективи розвитку людського капіталу в умовах євроінтеграції. Проведено порівняльну оцінку параметрів людського капіталу України з показниками інших країн, визначено особливості національної моделі людського капіталу в євроінтеграційному контексті, обґрунтовано потребу систематизації теоретико-методологічних засад його формування та розвитку, а також сформульовано пріоритетні завдання державної політики на базових рівнях формування людського капіталу в процесі євроінтеграційного реформування. Доведено, що проблематика розвитку людського капіталу в умовах впливу інтеграційних процесів є одним із нагальних напрямів наукового пошуку та важливим практичним завданням держави.

У результаті комплексного дослідження отримано сукупність результатів, що дала змогу окреслити пріоритетні завдання та стратегічні напрями розвитку людського капіталу України як прогресивного імперативу суспільного поступу. Реалізація визначених стратегій розглядається як підґрунтя для економічного зростання, глибоких структурних трансформацій та забезпечення стабільно високого рівня конкурентоспроможності.

Обґрунтованість і надійність сформульованих наукових положень та висновків забезпечено опорою на фундаментальні здобутки природничих, суспільних і гуманітарних наук.

Наукова якість результатів і їх відповідність міжнародному рівню підтверджуються публікаціями у авторитетних зарубіжних фахових виданнях, що індексуються у Scopus або Web of Science, а також у закордонних виданнях, представлених в інших міжнародних базах даних. Вагомим доказом є й активна співпраця з провідними вітчизняними та іноземними науковими установами та організаціями, зокрема з Комунальним закладом

«Харківська гуманітарно-практична академія», установами Академії педагогічних наук України, а також за сприяння громадської організації «Екологічне здоров'я людини», просвітницької асоціації «Сила традиції», організацій «Карітас» і «Червоний Хрест», Одеського обласного благодійного фонду «Надія, добро, добробут». У межах партнерської взаємодії організовуються наукові зібрання, спрямовані на консолідацію зусиль щодо збереження, відновлення та розвитку людського капіталу України в умовах євроінтеграції.

У рамках виконання роботи сформовано інформаційно-методичний комплекс, який акумулює наукові напрацювання викладачів кафедри з соціально-психологічних і політико-правових аспектів розвитку сучасного суспільства. Зокрема, результати другого етапу НДР за темою № 340 «Збереження, відновлення та розвиток людського капіталу України в умовах євроінтеграції» полягають у створенні методичного комплексу, що інтегрує новітні дослідження українських і зарубіжних науковців та забезпечує їх систематизоване використання в освітньому й науковому процесі.

Практична значущість результатів НДР № 340 полягає в тому, що сформульовані висновки та рекомендації можуть бути застосовані в аналітичних розвідках у межах соціальної та політичної психології, соціології, філософії, економічної теорії, релігієзнавства й історії; під час підготовки кваліфікаційних, дипломних і дисертаційних робіт; у подальших наукових дослідженнях кафедри та її науковців; а також у організації й супроводі науково-дослідницької роботи здобувачів освіти, зокрема під час підготовки конкурсних студентських наукових робіт.

Конкретні прикладні результати наукового дослідження кафедри було представлено під час 80-ої наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.

Прикладна спрямованість досліджень другого етапу полягає у визначенні ресурсів для подальшого збереження, відновлення та розвитку людського капіталу України з метою забезпечення економічного зростання, глибоких структурних трансформацій і стабільно високого рівня конкурентоспроможності.

Проведені комплексні дослідження та сформовані на їх основі рекомендації дають змогу зосередити окрему увагу на одному з ключових пріоритетів у зазначеній проблематиці — пошуку оптимальної та суспільно прийнятної для переважної більшості населення моделі державної соціальної політики.

У дослідженнях науковців кафедри узагальнено наявні напрацювання щодо реформування соціального сектору в Україні, визначено проблемні зони у плануванні й реалізації реформ та запропоновано рекомендації щодо подальших кроків у реформуванні соціального сектору. Зокрема, йдеться про оптимізацію системи соціального захисту шляхом: перегляду стратегічних пріоритетів і підходів до соціального захисту; удосконалення нормативно-правової бази, що регулює загальні питання соціального захисту; оптимізації державної політики у сфері соціального захисту; трансформації державної політики щодо доходів населення через поєднання соціальних програм із політикою зайнятості; реформування системи пільг та інших видів соціальних виплат і матеріальної допомоги; підвищення ефективності системи надання соціальних послуг.

Підготовлені методично-рекомендаційні матеріали можуть бути використані представниками адміністрацій закладів вищої освіти, а також суб'єктами державного рівня, уповноваженими на ухвалення управлінських рішень, зокрема співробітниками міністерств (Міністерства освіти і науки України, Міністерства соціальної політики України, Міністерства охорони здоров'я України), науковцями, органами державної та виконавчої влади та широким колом фахівців у сфері соціально-економічного розвитку держави, особливо в контексті функціонування системи соціального захисту.

Загалом результати НДР мають істотне значення для розвитку науки й практики в Україні. Усі завдання дослідження виконано в повному обсязі відповідно до календарного плану робіт. Підготовлено анотований звіт за науково-дослідною роботою № 340.

КОНСУЛЬТУВАННЯ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДТРИМКИ КЛІЄНТА В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

К. О. Кулава

доктор філософії з соціальної роботи, доцент кафедри соціальної
роботи ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Консультування у соціальній роботі сьогодні постає не просто як техніка чи набір професійних прийомів, а як глибокий спосіб взаємодії, що дозволяє людині знайти внутрішню опору у ситуаціях невизначеності. Виходячи з сучасних наукових підходів, консультування розглядається як простір підтримки, у якому клієнт може уповільнитися, переосмислити ситуацію, відчути свою спроможність діяти та бачити життєві перспективи навіть тоді, коли зовнішні обставини здаються некерованими [3]. Консультування – це професійний процес, у якому фахівець не підмінює собою рішення клієнта, а створює умови для його самостійного руху вперед, для повернення відчуття контролю над життям та усвідомлення власних ресурсів.

В українській науковій традиції проблематика консультування в соціальній роботі посідає помітне місце й розглядається як окремий напрям професійної діяльності фахівця соціальної сфери. Консультування як специфічну форму соціальної послуги та технологію професійної підтримки клієнта аналізують О. Безпалько, Л. Міщенко, І. Зверева, І. Албул, О. Ткачишина. У сучасних аналітичних матеріалах щодо класифікації та стандартизації соціальних послуг, зокрема у роботах Т. Семигіної, Г. Слозанської, О. Столярик консультування розглядається як одна з базових соціальних послуг, що забезпечує адресну, індивідуалізовану підтримку клієнтів у системі соціальної роботи.

У сучасних практиках підкреслюється, що консультативна взаємодія спрямована на пояснення, підтримку, моделювання рішень, але завжди з опорою на можливості клієнта. Консультування у соціальній роботі виходить за межі традиційного інформування, адже стає професійним інструментом посилення життєстійкості, а інколи й умовою

мінімального емоційного відновлення, без якого неможливо говорити про ефективність подальших форм соціальної підтримки.

Роль фахівця із соціальної роботи значною мірою визначається тим, що сьогодні клієнти живуть у контексті глибоких і тривалих соціальних змін [2]. На думку В. Євдокимової соціальні зміни - це багатовимірний процес трансформації суспільних відносин, норм, ролей і способів взаємодії, що відбувається під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх кризових факторів[1]. В Україні зміст цих соціальних змін має особливу специфіку, оскільки охоплює наслідки війни, масове переміщення населення, руйнування звичних соціальних зв'язків, втрату соціальних статусів, переоцінку цінностей та суттєве зростання тривожності й невизначеності.

В українських реаліях консультування стає інструментом, який дозволяє людині осмислити складний соціальний досвід у зрозумілу життєву логіку. Клієнт приходить із фрагментованими переживаннями, нерідко з відчуттям, що реальність розпадається на частини, і саме консультативна взаємодія дає можливість відновити цілісність сприйняття, побачити не лише проблеми, а й внутрішні ресурси, які залишаються доступними навіть у кризових умовах. Консультативна підтримка у соціальній роботі виконує стабілізуючу, орієнтувальну й адаптаційну функції, допомагаючи людині не лише проживати стрес, а й формувати здатність до подальших конструктивних дій [4].

Якщо розглядати соціальні зміни, з якими сьогодні стикаються клієнти соціальних служб, то вони охоплюють як структурні трансформації (зміни в інститутах, механізмах надання соціальних послуг, ролях і функціях громади), так і динамічні, пов'язані із трансформацією моделей поведінки, цінностей, очікувань і соціальних практик[1]. Українське суспільство переживає і кризові зміни, спричинені травматичними подіями війни, втратами, вимушеною міграцією, руйнуванням житла та роботи, і адаптаційні, пов'язані із поступовим відновленням, інтеграцією, пошуком нових форм соціальної підтримки та самоорганізації. Усі ці зміни мають пряме відображення у запитах клієнтів: люди приходять не лише за матеріальною допомогою чи вирішенням адміністративних питань, а шукають

сенси, хочуть стабільності, опори, хочуть бути почутими[2].

Саме тому консультування, у нашому розумінні виконує роль зв'язної ланки між кризою та відновленням. Воно стає тим початковим майданчиком, де клієнт отримує можливість безпечно висловити свої переживання, сформулювати те, що він часто не може озвучити ні в родині, ні у професійному середовищі, ні навіть сам собі. Консультативний процес відкриває шлях до розроблення подальших соціальних послуг, комплексних програм підтримки чи кризових інтервенцій, але починається саме з консультування, з реального контакту між клієнтом і фахівцем[3].

Міжнародні підходи, зокрема підхід К. Франклін, орієнтований на сильні сторони та рішення. значною мірою резонує із українським досвідом останніх років, адже в роботі наголошується на необхідності бачити у клієнті не лише людину, яка потребує допомоги, а людину, яка має внутрішні сильні сторони й потенціал до відновлення[5]. У ситуації соціальних змін та травматичного досвіду ці підходи дозволяють не лише забезпечити підтримку, а й відновити відчуття безпеки, автономії та керованості життям [4].

Отже, у контексті інтенсивних соціальних змін, які переживає українське суспільство, консультування в соціальній роботі постає як ключовий механізм професійної підтримки клієнта та забезпечує можливість осмислення складного соціального досвіду, стабілізації емоційного стану, відновлення внутрішніх ресурсів й формування здатності діяти в умовах невизначеності. Спираючись як на вітчизняні наукові напрацювання, так і на сучасні міжнародні підходи, консультативна практика стає необхідною передумовою ефективної соціальної допомоги та сприяє поверненню людини до активної взаємодії з власним життям і суспільством.

Література

1. Євдокимова, В. В. (2016). Соціальні зміни в Україні та їх особливості. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, 71, 128–136.

2. Козлова, В., Новікова, Н. (2025). Соціальний працівник як агент змін у період суспільних криз: роль і виклики. *Social Work and Education*, Vol. 12, No. 2. pp. 192-201.

3. Кулава К. О. (2025). Роль кризового консультування у формуванні стійкості клієнтів соціальної роботи. *Публічне управління та соціальна робота*. 2025. Т. 1, No 1. С. 54–59.

4. Кулава К. О. Кризове консультування в соціальній роботі з постраждалими від травматичних подій / К. О. Кулава // *Science, Education, Technology and Society: Strategic Guidelines for Sustainable Development in the 21st Century: International Scientific and Practical Conference: Book of abstracts* (Seattle, USA, July17, 2025). – Seattle, USA : Golden Quill Publishing, 2025. – P. 165–167. ISBN 978-966-2622-53-9

5. Franklin, C. (2015). An update on strengths-based, solution-focused brief therapy. *Health & Social Work*, 40(2), 73–76

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ПРОФЕСІЙНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЦИФРОВОГО ПОКОЛІННЯ

С. В. Романенко

к. соціол. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

Штучний інтелект, можливо найочікуваніша технологія ХХ-го століття, нарешті знайшла свою реалізацію та активно втручається в життя кожної сучасної людини. Класичні теорії інформатизації, створені ще у 70-ті роки минулого століття, малювали картину майбутньої зайнятості доволі компліментарну для людини: розумні машини виконують важку рутинну працю, а звільнена людина займається управлінням, саморозвитком, творчістю тощо. Але реальність впровадження штучного інтелекту виявилась трохи іншою. Саме штучний інтелект (далі ШІ) намагається займати керівничі посади. Наприклад, радники-нейромережі в державних структурах Албанії та Казахстану, автоматизовані системи управління в різних галузях суспільства – вже реальність. Що до творчості, то ШІ пише сценарії до фільмів і сам виконує в них головні ролі; складає вірші, пише музику, пісні і, навіть, сам їх співає й «грає» у відеокліпах! Він дуже активно приймає участь у «підвищенні» інтелектуального потенціалу користувачів, надаючи їм можливість запобігти читанню довгих текстів та літературних творів, надаючи короткі описи сюжету. Допомогає писати тексти, навіть особисту переписку з найближчими й найдорожчими людьми. Він надає людині консультації з будь-яких питань, в тому числі стосовно стану здоров'я, необхідних медичних процедур, відносно стосунків з оточуючими та стосовно психологічних проблем. Він надає послуги компаньйона, демонструючи готовність до спілкування на будь-які теми, та робить це настільки майстерно, що стає найкращим другом, порадиником, партнером, коханим. Тобто картина нагадує скоріш антиутопію, коли управлінські та творчі дії, функції спілкування людина передає в руки штучного інтелекту, а фізична праця залишається поки долею людини.

І ось в таких умовах сьогодні молоді та підліткам слід визначатися зі своїми професійними вподобаннями та орієнтаціями. Тобто їм потрібно обирати між постійною конкуренцією зі ШІ в творчих

професіях, або орієнтуватися на робочу спеціальність, в якій поки ІІІ конкурувати з людиною не може. І дійсно така тенденція на сьогодні вже спостерігається, коли цінність вищої освіти знизилася на третину [1], а найпопулярнішими спеціальностями стають зварювальники та сантехніки. Експерти прогнозують, що нове покоління може стати безробітним через ІІІ вже к 2030 року, оскільки компаніям буде вигідніше поставити робота на місце нового співробітника, ніж навчати його з нуля, ще й ризиком, що він може покинути роботу або перейти до конкурентів [2].

Саме ці складнощі породжують багаточисленні стратегії «працевлаштування» цифрового покоління, коли роботу їм шукають батьки, навіть ходять з ними на співбесіди, відвозять на роботу та забирають до дому. Старше покоління зростало в розумінні, що необхідно будувати власну кар'єру, починаючи з найнижчих посад і поступово працею добиватися підвищення. Це було необхідно, оскільки в цінностях тих поколінь родина, турбота про сім'ю та дітей була на першому місці. Сучасна молодь же вибудовує собі інші стратегії. Наприклад, новітній тренд «міні-пенсія», що дає можливість не терпіти рабство, а жити тут і зараз. Вони намагаються накопичити якусь кількість грошей, звільнитися й відпочивати 1-2 роки, поки грошей вистачить. Або «кар'єрний мінімалізм», коли молоді співробітники не прагнуть кар'єрного зростання. Як свідчать дані онлайн-платформи Glassdoor [3] (де співробітники компаній можуть анонімно залишати відгуки про роботодавців, ділитися інформацією про зарплати та вакансії тощо), 68% респондентів скептично відносяться до управлінських посад, 57% підробляють на стороні. Основну роботу сприймають як джерело фінансової стабільності, а всі амбіції та вільний час спрямовують у більш прибуткові підробітки. Дуже часто ними стають або ігри на онлайн-біржах з використанням консультацій того самого ІІІ, або ставки в онлайн-казино та в букмекерських конторах. Через це виникає ще один тренд – бажання мати гнучкий графік роботи, щоб можна було приділяти максимум часу хобі. В наймолодших працівників спостерігається найвища плінність кадрів: 22% звільняється щороку, 15% кидають роботу не пропрацювавши навіть півроку. Як реакція на це, кожен шостий роботодавець у США відмовляється брати на роботу представників цифрового покоління, віддаючи перевагу старшим поколінням.

Саме таке відношення до праці та до кар'єри породжує й інші

ціннісні трансформації: не бажання мати власну сім'ю, дітей, не бажання опікуватися проблемами суспільства [1] та ін. В цьому дійсно можна звинувачувати ІІІ та його конкурентоспроможність, легкий та дешевий дофамін, що можна отримувати від спілкування з віртуальним простором: перегляд соціальних мереж, серіалів, комп'ютерних ігор, онлайн-казино та ін. Але потрібно також звернути увагу на те, що через 10-15 років попередні покоління почнуть масово виходити на пенсію за віком, і економічна ситуація може стати лякаючою, оскільки наповнювати пенсійний фонд буде нікому, працювати та сплачувати податки також буде нікому. Суспільство з низьким рівнем виробництва і споживання у ринкових умовах чекає економічний колапс.

Тобто, так чи інакше, профорієнтаційна робота з новим поколінням залишається дуже важливою. І компаніям, і суспільству, і спеціалістам в галузі соціальних наук та консалтингу доведеться вивчати запити цифрового покоління та навчитися з ним співпрацювати. Крім того, ідея коригувати розповсюдження засобів ІІІ та обмежувати його продукти також стає необхідністю.

Література

1. Романенко С.В. Цифрове покоління як об'єкт соціального консультування. *Психологія та соціальна робота*. 2025. №1(61). С.270-284. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.26>
2. Diaz, A. Entry-level jobs are disappearing — Gen Z should learn these crucial skills to get hired. *The New York Post*. 19.06.2025. URL: <https://nypost.com/2025/06/19/lifestyle/entry-level-jobs-are-disappearing-gen-z-should-learn-these-skills-to-be-hired/> (дата звернення: 25.11.2025).
3. Lichtenberg, N. Gen Z is adopting 'career minimalism,' killing off the ladder for a 'lily pad' mentality, Glassdoor says. *Fortune*. 26.08.2025. URL: <https://fortune.com/2025/08/26/gen-z-career-minimalism-side-hustle-management/> (дата звернення: 25.11.2025).

МЕДІАКОМУНІКАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ АДВОКАЦІЇ ПРАВ ВРАЗЛИВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

І. В. Сидун

к. іст. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

В умовах повномасштабного вторгнення зросла роль медіа у висвітленні проблем вразливих категорій населення: ВПО, ветерани, родини військових, тих, хто пережив полон, окупацію та інші. У сучасному світі роль медіакомунікацій є надзвичайно важливою для формування громадської думки. Ключовим каналом отримання інформації про соціальні проблеми в суспільстві є медіа. При цьому правильно побудована комунікація зменшує рівень стереотипів, упереджень, нетолерантності, дискримінації. Адвокація через медіа підсилює голос вразливих груп населення у публічному просторі. Окрім того, кампанії, де медіакомунікація використовується як інструмент соціальної адвокації впливає на державну політику задля соціальних змін.

У посібнику «Інструментарій адвокації», створеному за сприяння UNICEF у 2010 році міститься визначення терміну «медіаадвокація – це використання традиційних або нових медіа для комунікації з великою кількістю людей з метою популяризації завдань соціальної або державної політики чи впливу на настрої стосовно важливого суспільного питання» [1]. Наразі інструментами ефективної медіаадвокації є: соціальні мережі, візуальні формати від інфографіки до сторітелінгу, партнерство з журналістами та медіа, фактчекінг та етичні стандарти.

Використання нових медійних форматів як інструменту адвокації прав вразливих груп населення може мати певні ризики. Зокрема, поширення неперевіреної інформації, використання травматичного досвіду людини задля сенсаційності, вживання мови ворожнечі, стереотипів щодо різних категорій, порушення приватності та безпеки. Також важливими є коментарі та обговорення оприлюднених матеріалів. «Кампанії завжди повинні пам'ятати про своє основне повідомлення і розуміти, як

коментарі можуть позначитися на цілях адвокаційної діяльності. Крім того ... існує ймовірність того, що прихильники або противники можуть неправильно тлумачити кампанію або її цінності [2, с. 53]».

Адвокаційні кампанії впливають на проведення реформ у сфері соціального захисту, доступності соціальних послуг, правового захисту вразливих категорій населення. Проте потрібно пам'ятати, що «Комунікації з метою адвокації зосереджують увагу на впливі на конкретну аудиторію (осіб які приймають рішення) і використанні конкретного повідомлення для змін у політиці або її практичного втілення [3, с. 51]». Публічне висвітлення системних проблем стимулює відповідальні органи до дій.

Зростання ролі медіакомунікацій як ефективного інструменту соціальної адвокації прав вразливих груп населення відкриває нові можливості. Це дозволяє формувати справедливе, толерантне, недискримінаційне суспільство. Проблеми різних категорій клієнтів у соціальній сфері стають помітнішими та отримують суспільну підтримку у їх вирішенні. Підвищується рівень поінформованості суспільства та формуються стійкі механізми громадського впливу. Медіакомунікація як інструмент соціальної адвокації прав населення сприяє формуванню відповідальної соціальної політики.

Література

1. Advocacy Toolkit: A guide to influencing decisions that improve children's lives. UNICEF. October, 2010. URL: <https://www.right-to-education.org/resource/advocacy-toolkit-guide-influencing-decisions-improve-childrens-lives> (дата звернення: 11.11.2025 р.)
2. Політично грамотна адвокація. Посібник з ефективної адвокації прав громадянського суспільства в інтересах сталого розвитку. Проект «Жінки України: залучені, спроможні, незламні». Київ, 2021. 61 с.
3. Практичний посібник з адвокації для організацій громадянського суспільства (ОГС) та організацій пацієнтів / Програма розвитку ООН в Україні. Київ, 2022. 107 с.

ЦИФРОВА ТА АНТИКОРУПЦІЙНА ТРАНСФОРМАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ: НОВІ РОЛІ КЕРІВНИКІВ І ЛІДЕРІВ ЗМІН

Г. Б. Трушевич

д. філософії з політології,
старший викладач кафедри соціальної роботи ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

Актуальність проблеми цифрової трансформації соціальної сфери є надзвичайно високою. У сучасних умовах гібридної війни, суспільних потрясінь та вимушеної міграції соціальна сфера в Україні зазнає надзвичайного навантаження. Потреби у соціальних послугах стрімко зростають, ресурси залишаються обмеженими, а ризики корупційних зловживань посилюються. У таких умовах цифрові рішення стають не просто інновацією, а необхідною умовою виживання системи. Україна, в межах стратегії «Держава в смартфоні», активно впроваджує електронні сервіси, які зменшують кількість бюрократичних процедур, пришвидшують надання послуг і забезпечують прозорість. Яскравим прикладом є платформа «Дія», що об'єднала понад 130 державних послуг в одному цифровому середовищі, істотно зменшивши рівень контактів між посадовцями й громадянами, а отже, і потенційні корупційні ризики [1].

У цьому контексті роль керівників соціальних організацій суттєво змінюється. Від традиційних адміністраторів, що відповідають за стабільність процесів, вони мають перетворитися на лідерів змін — стратегів, інноваторів і носіїв цифрової культури. Цифрова трансформація вимагає не лише технологічного оновлення, але й глибокої організаційної та культурної перебудови: змінюються моделі управління, способи комунікації з клієнтами, підходи до прозорості та підзвітності. Як зазначають Ciancarini, Giancarlo та Grimaudo (2023), цифрова трансформація у публічному секторі — це не просто впровадження ІКТ, а комплексна зміна культури, структури та логіки роботи установ. Вона передбачає використання відкритих даних, розвиток цифрових компетентностей персоналу, створення гнучких систем управління та формування довіри через прозорі процеси.

У соціальній сфері цифрова трансформація означає перехід від паперових реєстрів і ручного прийняття рішень до інтегрованих

інформаційних систем, які дозволяють відстежувати потреби клієнтів, автоматично нараховувати допомогу, контролювати надання послуг і аналізувати ефективність роботи соціальних організацій. Одним із важливих напрямів є впровадження децентралізованих систем управління даними (наприклад, на основі блокчейну), що гарантують прозорість і запобігають маніпуляціям [2].

Нові реалії формують і нові ролі керівників соціальних установ. По-перше, це роль стратегів цифрових змін, які здатні бачити довгострокові перспективи розвитку, визначати пріоритети цифровізації, налагоджувати партнерства з ІТ-сектором, громадськими організаціями та донорами. По-друге, керівник виступає координатором взаємодії цифрових систем, забезпечуючи узгодженість і сумісність баз даних, реєстрів і сервісів, щоб уникнути дублювання чи «островів» неефективності. По-третє, він стає менеджером організаційної культури змін, який формує середовище відкритості, готує персонал до нових вимог, розвиває цифрову грамотність та подолання опору інноваціям. Нарешті, керівник соціальної установи має бути антикорупційним агентом у своїй організації — впроваджуючи цифрові рішення, які мінімізують людський фактор, забезпечують контроль і звітність, а також створюють механізми внутрішнього моніторингу та прозорості.

Разом із тим цифрова трансформація не позбавлена викликів. Серед найважливіших — цифрова нерівність, коли не всі клієнти соціальних організацій мають доступ до інтернету чи достатні навички користування цифровими сервісами. Це створює ризик виключення найбільш вразливих категорій населення. Іншим викликом є захист персональних даних і кібербезпека, адже в соціальній сфері обробляються великі обсяги конфіденційної інформації. Також проблемою залишається опір змін з боку самих установ — інерція бюрократичного мислення, страх перед новими технологіями, нестача ресурсів і технічної бази, особливо у громадах із низьким рівнем цифрової інфраструктури.

Попри це, в Україні вже є приклади успішних практик цифрової модернізації. Платформа «Дія» стала не лише зручним інструментом для громадян, а й каталізатором змін у публічному управлінні [1]. Ініціатива Digital Transformation Activity, підтримана міжнародними партнерами, сприяє прозорості у процесах відновлення та реконструкції, використовуючи цифрові інструменти моніторингу

фінансування [3]. Аналітичні дослідження засвідчують, що зростання рівня цифровізації корелює зі зниженням корупції: підвищення технологічної зрілості державних інститутів зменшує індекс сприйняття корупції [4].

У перспективі цифрова трансформація може дати соціальній сфері новий імпульс розвитку. Застосування штучного інтелекту дозволить автоматично аналізувати заявки клієнтів, виявляти аномальні дані, прогнозувати потреби у допомозі, створювати чат-боти для консультативної підтримки громадян. Усе це дозволить зменшити навантаження на персонал, підвищити якість сервісів і зробити соціальні послуги більш адресними, справедливими й ефективними.

Отже, цифрова трансформація відкриває для керівників соціальних установ нові горизонти. Вона вимагає переосмислення управлінської ролі — від адміністрування до лідерства. Лідер цифрової епохи у соціальній сфері має не лише впроваджувати технології, а й формувати довіру, культуру доброчесності, забезпечувати етичне використання даних і підтримувати інклюзивність усіх процесів. Цифровізація повинна стати не метою, а засобом побудови справедливого, відкритого й ефективного соціального середовища, де кожен громадянин може отримати підтримку швидко, без дискримінації та без корупційних ризиків.

Якщо соціальна сфера стане осередком цифрової справедливості, вона перетвориться з адміністративної структури на простір довіри, партнерства і гідності — те, чого сьогодні найбільше потребує українське суспільство.

Література

1. Diia — the catalyst of Ukraine's e-governance revolution. Ukraine.ua. URL: <https://ukraine.ua/diia-the-catalyst-of-ukraines-e-governance-revolution> (дата звернення 25.10.2025 р.)
2. Lo O., W. J. Buchanan, S/ Sayeed, P. Papadopoulos, N. Pitropakis, C. Chrysoulas. GLASS: A Citizen-Centric Distributed Data-Sharing Model within an e-Governance Architecture. *Sensors*, 2022, 22(6). <https://doi.org/10.3390/s22062291>
3. Ukraine Digital Transformation Activity. Eurasia Foundation. URL: <https://www.eurasia.org/project/digital-transformation-activity-en/> (дата звернення 25.10.2025 р.)
4. Yefimenko, A., Malaniuk, V., Bagirzadeh, M., Duranowski, W.,

Djakona, A., Celika, M., & Kalenyuk, I. Can Digitalisation and Technological Development Reduce Corruption? Evidence from a Structural Analysis in Ukraine. *Business Ethics and Leadership*, 2025, 9(2), 266-287. [https://doi.org/10.61093/bel.9\(2\).266-287.2025](https://doi.org/10.61093/bel.9(2).266-287.2025)

ФАНДРАЙЗИНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО ОРІЄНТОВАНИХ ОСВІТНІХ ІНІЦІАТИВ

Т. П. Хлівнюк

к. політ. н., доцент, завідувачка кафедри соціальної роботи ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

Соціально орієнтовані освітні ініціативи в Україні у 2022–2025 рр. функціонують у середовищі високої невизначеності, зростання потреб і водночас обмеженості ресурсів. До соціально – орієнтованих освітніх ініціатив доцільно відносити такі формати, що мають виразну суспільну місію та спрямовані на підтримку вразливих груп і відновлення людського капіталу: інклюзивні програми та безбар'єрні рішення, психосоціальна підтримка в освітньому середовищі, навчання дорослих і підвищення кваліфікації фахівців соціальної сфери, освітні можливості для дітей ВПО, ветеранів і членів їхніх сімей, ініціативи «надолуження втрат» та STEM-освіта як інструмент соціальної мобільності. У цих умовах фандрайзинг набуває значення не «разового збору коштів», а управлінського механізму забезпечення стійкості освітніх інновацій і розширення доступу до них.

У теоретико-прикладному вимірі фандрайзинг розуміється як системна діяльність із мобілізації фінансових, матеріальних, людських та інформаційних ресурсів для досягнення соціальної місії організації та/або проєкту. Сучасні підходи управління неприбутковими організаціями акцентують, що «ресурсність» не зводиться до грошей: ключовими є партнерства, довіра, репутаційний капітал, здатність до звітності та дотримання стандартів належного врядування. В українському контексті правову рамку для благодійної складової фандрайзингу формує Закон України «Про благодійну діяльність та благодійні організації», який визначає загальні засади благодійності, суб'єктів та інструменти благодійної діяльності [4].

Аналітично важливо розрізняти щонайменше три рівні фандрайзингу соціально – орієнтованих освітніх ініціатив:

- проєктний (залучення ресурсів під конкретну послугу/активність);
- програмний (портфель пов'язаних ініціатив із довшим горизонтом та більшою кількістю стейкхолдерів);
- інституційний (підтримка спроможності організації/закладу освіти: управління, персонал, системи якості, цифровізація,

комунікації). Саме інституційний фандрайзинг стає критично важливим під час кризи, оскільки дозволяє не лише «провести захід» або «закрити потребу», а забезпечити сталість сервісу та відтворюваність моделі в інших громадах.

Фандрайзинг соціально – орієнтованих освітніх ініціатив дедалі тісніше пов'язаний із логікою соціального впливу та доказовості результатів. На рівні міжнародних донорів і великого приватного фінансування стандартом стає вимога обґрунтованої теорії змін, яка описує причинно-наслідковий ланцюг «ресурси → діяльність → продукти → результати → вплив» і дозволяє перевіряти, чи справді обрана інтервенція веде до заявлених змін [4]. У цьому сенсі продуктивним є підхід Ебрахіма і Рангана, які пропонують узгоджувати рівень оцінювання з типом місії та масштабом інтервенції, не підмінюючи глибокі зміни формальними показниками [9].

Практика останніх років демонструє, що у сфері освіти найбільш «ресурсомістким» запитом стала безпека та інфраструктура, адже без укріплень, відновлених приміщень і мінімально стійких умов навчання неможливо гарантувати ані доступ, ані інклюзію. Показовим для Одеського регіону є кейс відновлення Сергіївського ліцею в Одеській області в межах програми «EU4UASchools: Build Back Better», що фінансується ЄС та імплементується ПРООН в Україні. Об'єкт став черговим відновленим освітнім закладом програми та забезпечив повернення учнів до безпечного очного навчання, а сам проєкт розглядається як інвестиція у відновлення громад та доступ до освіти [13].

Для регіону важливо, що такі кейси створюють не лише локальний ефект (відремонтована будівля), а й інституційний, тобто формують стандарти проєктного управління, вимоги до прозорості, технічної якості робіт, доступності та екологічності.

Паралельно з відновленням наявної інфраструктури в Україні розвивається напрям створення/модернізації шкільних укріплень як ключової умови реалізації політики повернення дітей до очного навчання. У 2024 році UNICEF презентував типові проєкти укріплень для шкіл і садочків у контексті політики «Школа офлайн» (з орієнтиром розширення доступу до очного навчання через облаштування укріплень) [9]. Як приклад в Одеській області у 2025 році відкрито першу в регіоні новозбудовану «підземну школу-укріття» в с. Молодіжне в межах програми «Нові бомбосховища для

українських шкіл» за підтримки ЄС, що ілюструє, як фандрайзингові моделі переходять від «ремонтів» до інфраструктурних інновацій із залученням міжнародних ресурсів [10].

Окремий пласт становить фандрайзинг освітніх сервісів і програм, що спрямовані на зменшення нерівності доступу та подолання освітніх втрат. Як приклад — діяльність благодійного фонду SavED, який позиціонує себе як організацію, що допомагає освіті відновлюватися через комплексні програми. Важливо, що SavED у 2025 році публічно оголосив про старт роботи в Одеській області з програмними напрямками CatchUp і STEM, орієнтованими на надолуження освітніх втрат та розвиток компетентностей [12]. Це демонструє приклад програмного фандрайзингу: кошти та партнерства залучаються не під одиничну подію, а під відтворювану модель роботи з дітьми й громадами.

Ще один канал — мережеві освітні програми громадського сектору, де донорські та партнерські ресурси комбінуються з розвитком спільнот практики, менторством, модульними форматами навчання. Так, у звіті ГО «Інша Освіта» за 2024 рік відображено портфель програм, що включає освітні та культурні компоненти, партнерства з міжнародними ініціативами і фокус на масштабованості окремих моделей (зокрема програм для ветеранів/ветеранок як прототипів для інших професійних груп) [1]. Для соціально — орієнтованих освітніх ініціатив це принципово: фандрайзинг не обмежується фінансуванням «послуги тут і зараз», а забезпечує сталість розвитку та відновлення людського капіталу через інституційні партнерства та довгострокові програми [5].

На рівні громад і «малих» освітніх змін істотно зростає роль краудфандингу як механізму одночасно ресурсної мобілізації та соціальної легітимації. Платформа «Спільнокошт» (Biggggidea) виступає інфраструктурою колективного фінансування соціально значущих ініціатив, зокрема освітніх. Показовим прикладом є проєкт зі створення дизайну та прототипів меблів для шкільного укриття («Власноруч. Дизайн меблів для шкільного укриття»), який демонструє, як освітня безпека та комфорт можуть стати предметом залучення спільноти й приватних донорів, а також інструментом поширення практик [8]. Водночас краудфандинг має ризики, адже висока залежність від комунікації, конкуренція за увагу аудиторії, і потреба в прозорості та звітності, адже довіра є головним активом такого фінансування.

Для Одеського регіону окрему перспективу становлять партнерства

освіти з бізнесом у межах корпоративної соціальної відповідальності та регіональних кластерів. Наприклад, Odesa IT Family декларує підтримку технічної освіти в регіоні, а в публічних повідомленнях описує освітні активності (профорієнтаційні лекції, масштабування проєкту «IT Starts», залучення закладів освіти та партнерів), що демонструє потенціал «кластерного» фандрайзингу: бізнес формує освітні можливості як інвестицію в людський капітал і майбутній ринок праці [11].

Аналітичну основу для регіонального планування фандрайзингу дають офіційні звіти органів управління освітою. Зокрема, у звіті Департаменту освіти і науки Одеської ОДА за 2024 рік відображено залучення різних ресурсних ліній (зокрема згадки про реалізацію пілотних ініціатив за участі UNESCO, Фонду Президента України з підтримки освіти, науки та спорту, Посольства Японії в Україні у межах національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки тощо) [2]. А звіт Департаменту освіти та науки Одеської міської ради за 2024 рік фіксує пріоритети й програми міського рівня (у межах воєнного стану), що є важливим для узгодження проєктних ініціатив із політиками громади та співфінансуванням [3].

Таким чином, регіональний фандрайзинг має спиратися на логіку «узгодження портфеля проєктів» із реальними пріоритетами й можливостями місцевої влади, а не існувати паралельно до неї.

Узагальнюючи, можна виокремити ключові бар'єри фандрайзингу соціально – орієнтованих освітніх ініціатив в Україні: дефіцит фахових компетентностей проєктного менеджменту та оцінювання; фрагментованість ініціатив і «конкуренція» за ресурси без координації; перевантаження звітністю та комплаєнсом при недостатній адміністративній спроможності; ризик донорської втоми та потреба диверсифікації джерел; етичні ризики (підміна соціальної місії донорськими очікуваннями). Відповідно, перспективним є підхід, за якого заклади освіти та організації-ініціатори соціально – орієнтованих освітніх ініціатив формують фандрайзингову стратегію (сегментація донорів, партнерська мапа, портфель продуктів/проєктів), теорію змін і систему індикаторів (не лише «скільки проведено», а «які зміни відбулися»), пакет довіри (прозорість, публічна звітність, історії впливу, незалежна верифікація за можливості), мультисекторні коаліції (влада–освіта–громадський сектор–бізнес), особливо в питаннях безпеки, інклюзії та психосоціальної підтримки.

Отже, фандрайзинг у соціально орієнтованій освіті сьогодні є

інструментом, що поєднує ресурсну мобілізацію, інституційний розвиток і управління соціальним ефектом. Український досвід 2022–2025 рр., демонструє, що стійкість соціально – орієнтованих освітніх соціально – орієнтованих освітніх ініціатив прямо залежить від здатності організацій працювати за сучасними стандартами проєктування змін, прозорості та міжсекторної взаємодії.

Література

1. ГО «Інша Освіта». Звіт за 2024 рік (PDF). URL: https://insha-osvita.org/wp-content/uploads/2025/01/звіт-IO-2024-pages_compressed.pdf
2. Департамент освіти і науки Одеської ОДА. Звіт за 2024 рік (PDF). URL: <https://osvita.od.gov.ua/wp-content/uploads/2025/03/07.02.2025-zvit-departamentu-osvity-i-nauky-za-2024-rik.pdf>
3. Департамент освіти та науки Одеської міської ради. Звіт за 2024 рік (PDF). URL: <https://osvita-omr.gov.ua/wp-content/uploads/2025/03/zvit-departamentu-za-2024-rik-onov.pdf>
4. Закон України «Про благодійну діяльність та благодійні організації» (№5073-VI). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5073-17>
5. Хлівнюк Т.П. Соціальні інвестиції та розвиток людського капіталу як ключові чинники модернізації соціальної держави. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали X Всеукраїнської з міжнародною участю науковопрактичної конференції (14-15 березня 2025 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2025. С.195-197.
6. Anheier H. K., Toepler S. Nonprofit Organizations: Theory, Management, Policy (2nd ed.). Routledge, 2014. URL: <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315851044/nonprofit-organizations-helmut-anheier>
7. BetterEvaluation. Understanding “Theory of Change” (Literature Review / PDF) (з посиланням на Weiss, 1995). URL: https://www.betterevaluation.org/sites/default/files/ToC_Lit_Review.pdf

8. Biggggidea / Спільнокошт. «Власноруч. Дизайн меблів для шкільного укриття» (сторінка проєкту). URL: <https://biggggidea.com/project/vlasnoruch-dizajn-mebliv-dlya-shkilnogo-ukrityta/>

9. Ebrahim A., Rangan V. K. What Impact? A Framework for Measuring the Scale and Scope of Social Performance. California Management Review, 2014. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1525/cmr.2014.56.3.118>

10. EEAS (Delegation of the European Union to Ukraine). В Одеській області відкрили першу підземну школу-укриття, 24.04.2025. URL: <https://www.eeas.europa.eu/delegations/ukraine/>

11. Odesa IT Family. Новини про освітні активності/підтримку технічної освіти та проєкт «IT Starts», 2024. URL: <https://it-family.od.ua/news/one/vitayemo-z-novym-2024-rokom/>

12. SavED. Повідомлення про старт роботи на Одещині з напрямками CatchUp та STEM, 16.10.2025. URL: <https://www.facebook.com/saved.savedschools/posts/801236239369896/>

13. UNDP (European Union / UNDP in Ukraine). EU and UNDP restore Serhiivskyi Lyceum in Odesa Oblast (EU4UASchools: Build Back Better), 2024. URL: <https://www.undp.org/european-union/press-releases/eu-and-undp-restore-serhiivskyi-lyceum-odesa-oblast-enabling-students-12-communities-attend-school-person>

14. UNICEF Ukraine. UNICEF представив типові проєкти укриттів для шкіл та садочків (політика «Школа офлайн»), 01.04.2024. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/unicef-presents-standard-shelters-designs-schools-and-kindergartens-ukraine>

**Підсекція
«ОСВІТНІ, ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ»**

**ПЕДАГОГІКА ПАРТНЕРСТВА: ТРАНСФОРМАЦІЯ РОЛІ
ВИКЛАДАЧА З ЛЕКТОРА У МЕНТОРА ТА
ФАСИЛІТАТОРА**

Л. В.- В. Всйландє

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та
соціальної реабілітації ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Сьогодні вища освіта переживає фундаментальний злам: епоха, коли викладач був єдиним репозиторієм знань, остаточно пішла в минуле. У світі, де будь-яку інформацію можна знайти за лічені секунди, традиційна лекція як монолог втрачає свій сенс, поступаючись місцем живому процесу спільної творчості. Сучасний університет — це вже не конвеєр із передачі статичних фактів, а простір для розвитку адаптивності та вміння вчитися протягом усього життя. Саме тому ми спостерігаємо критично важливий перехід від застарілої авторитарної моделі до суб'єкт-суб'єктних відносин, де студент і викладач стають рівноправними партнерами.

Ця трансформація вимагає від викладача кардинальної зміни внутрішніх налаштувань: відмови від ролі домінуючого контролера на користь ролей ментора та фасилітатора. Якщо лектор минулого фокусувався на трансляції контенту для пасивного натовпу, то сучасний фахівець концентрується на індивідуальній траєкторії кожного студента та управлінні груповою динамікою. Такий підхід перетворює навчання з процесу «споживання» інформації на процес активного формування професійної особистості. Це не просто зміна назви посади — це зміна філософії викладання, де замість ієрархії та примусу на перший план виходять взаємодія, підтримка та спільний пошук смислів. Саме у цій точці перетину партнерства та автономії студента народжується справжня якість освіти, здатна відповідати викликам майбутнього [1].

Сутність трансформації викладача розщеплюється на два ключові вектори: фасилітацію, що спрямована на процес і

групову динаміку, та менторство, що орієнтоване на особистісну перспективу та професійний шлях студента. Кожна з цих ролей має свій унікальний зміст і місце в освітній екосистемі.

Фасилітатор у навчальному процесі виступає передусім як архітектор живої комунікації. Його головна функція полягає у «полегшенні» (від лат. *facilis*) процесу пізнання через усунення бар'єрів між студентом і складним матеріалом. У навчальній діяльності фасилітатор створює умови, за яких знання не надаються в готовому вигляді, а народжуються в результаті дискусій, кейс-стаді та командних проєктів. Він модерує суперечки, стимулює критичне переосмислення інформації та стежить за тим, щоб кожен учасник був залучений до пошуку істини. У виховній роботі фасилітатор формує культуру діалогу, де помилка сприймається як цінний елемент навчання, а не привід для санкцій. Під час організації практик фасилітатор допомагає студентам інтегрувати отриманий досвід через рефлексію, перетворюючи хаотичні враження від виробничого процесу на системні висновки. У науково-дослідній роботі він стає модератором проєктних груп, що стимулює колективний інтелект і міждисциплінарну взаємодію [2].

Менторство має іншу природу, оскільки воно базується на передачі не лише знань, а й професійної ідентичності та ціннісних орієнтирів. Зміст діяльності ментора — це індивідуальна підтримка та навігація студента в професійному світі. У навчальному процесі ментор допомагає вибудувати персональну освітню траєкторію, враховуючи таланти та амбіції конкретної особистості. У виховному аспекті ця роль є визначальною, оскільки ментор виступає як етична та професійна рольова модель, що надихає власним прикладом. В організації практичної підготовки ментор виконує роль провідника-експерта, який вводить студента в професійне середовище, знайомить із неписаними правилами галузі та допомагає подолати страх перед реальною відповідальністю. У науково-дослідній роботі ментор стає справжнім науковим керівником, який розвиває дослідницьку інтуїцію студента, допомагає знайти унікальну нішу для пошуку та інтегрує молодого вченого у фахову спільноту.

Принципова різниця між фасилітатором і ментором полягає в

об'єкті впливу та методології. Фасилітатор працює з групою та процесом взаємодії «тут і зараз». Його позиція є максимально нейтральною; він не нав'язує свою думку, а дзеркально відображає роботу групи, допомагаючи їй самоорганізуватися. Інструментарій фасилітатора — це методики активного слухання, модерації та управління конфліктами. Натомість ментор працює з особистістю в довгостроковій перспективі. Його позиція є суб'єктивною, оскільки він ділиться власним досвідом, дає поради та здійснює коучингову підтримку. Якщо фасилітатор відповідає за те, «як» відбувається навчання, то ментор допомагає студенту зрозуміти «навіщо» він це робить і куди йому рухатися далі [3].

Лектор у такій конфігурації не зникає повністю, але його роль зводиться до епізодичного структурування найбільш складних теоретичних концептів, тоді як фасилітація та менторство стають фундаментом щоденної діяльності викладача. Поєднання цих двох ролей дозволяє досягти синергетичного ефекту: через фасилітацію студенти опановують м'які навички (soft skills), такі як командна робота та гнучкість, а через менторство — отримують глибоку професійну ідентичність і впевненість у власній фаховій спроможності. Це забезпечує якісний перехід від формального навчання до реальної підготовки фахівця, здатного не лише відтворювати відоме, а й створювати нове в умовах глобальних викликів.

Практичний перехід до педагогіки партнерства та суб'єкт-суб'єктних відносин проявляється через систему специфічних маркерів у щоденній діяльності викладача, які дозволяють зафіксувати зміну його позиції від домінуючого контролера до активного партнера. У мовленні фасилітатора це стає помітним через домінування відкритих запитань та відмову від категоричних тверджень, що перетворює аудиторію на простір для спільного пошуку смислів. Головним поведінковим індикатором фасилітації є вміння викладача бути нейтральним модератором, який фізично не замикається за кафедрою, а переміщується простором, стимулюючи групову динаміку та залучаючи кожного студента до процесу пізнання. Маркером такої трансформації є також зміна ставлення до помилок: у культурі діалогу, яку вибудовує фасилітатор, будь-який хибний

крок студента сприймається не як привід для санкцій, а як цінний елемент навчання, що потребує рефлексії та аналізу [4].

Водночас маркери менторської ролі мають більш персоналізований і ціннісний характер, оскільки ця діяльність базується на передачі професійної ідентичності. У поведінці ментора це проявляється через надання індивідуальної підтримки, де викладач виступає не просто джерелом інформації, а етичною та професійною рольовою моделлю. Мовленнєвим маркером тут є зміна фокусу з технічного «як зробити» на смислове «навіщо», що допомагає студенту зрозуміти мету своєї професійної підготовки та побачити подальший шлях розвитку. Вчинки ментора в межах науково-дослідної роботи чи організації практик свідчать про глибоку інтеграцію студента у фахову спільноту, де викладач стає провідником, який допомагає подолати страх перед реальною відповідальністю.

Загальним індикатором успішності такої зміни ролей є зміна структури навчального часу: замість монологу лектора, спрямованого на пасивний натовп, більшу частину заняття займає активна діяльність студентів, їхні дискусії та спільна творчість. Відмова від ієрархічного примусу на користь взаємодії та підтримки стає наочним підтвердженням того, що викладач успішно опанував інструментарій фасилітації та менторства. Саме через ці зовнішні прояви — від манери спілкування до стилю вирішення конфліктів — забезпечується якісний перехід до формування професійної особистості, здатної створювати нове в умовах глобальних викликів [2].

Для успішної реалізації педагогіки партнерства викладач має володіти специфічним набором особистісних якостей, серед яких ключовими є високий рівень емоційного інтелекту, емпатія та когнітивна гнучкість. Перехід до ролей ментора та фасилітатора вимагає відмови від ролі домінуючого контролера, що психологічно передбачає готовність до відкритості, визнання права студента на помилку та вміння сприймати її як цінний елемент навчання. Важливою навичкою стає активне слухання та модерація конфліктів, що дозволяє викладачу бути нейтральним архітектором комунікації, а не просто транслятором контенту.

Однак не кожен викладач може легко здійснити таку трансформацію, оскільки вона потребує глибокої зміни

внутрішніх налаштувань та відмови від звичної ієрархічної моделі управління групою. Бар'єром може стати консерватизм мислення або відсутність навичок управління груповою динамікою, що перетворює процес на зміну назви посади без реальної зміни філософії викладання.

З боку студента також існують певні вимоги та потенційні бар'єри. Суб'єкт-суб'єктні відносини передбачають автономію студента та його здатність до самонавчання й адаптивності. Бар'єром для взаємодії може стати звичка студента до пасивного «споживання» інформації та очікування готових відповідей від лектора. Хоча така модель є актуальною для всіх спеціальностей, її ефективність часто зростає на старших курсах, де студенти вже мають базову професійну ідентичність і готові до індивідуальної траєкторії під керівництвом ментора [3].

Попри значні переваги, зміна ролей викладача не є панацеєю від усіх проблем вищої школи. Вона забезпечує якісний перехід до формування професійної особистості та розвитку м'яких навичок, але не скасовує необхідності епізодичного структурування складних теоретичних концептів у традиційному форматі. Вирішення проблем якості освіти можливе лише у точці перетину партнерства викладача та свідомої відповідальності студента за власний розвиток

Перехід від традиційної авторитарної моделі до педагогіки партнерства є необхідною умовою сучасної якісної освіти. Трансформація викладача з лектора у ментора та фасилітатора дозволяє змінити акцент зі звичайного «споживання» знань на активне формування професійної особистості. У той час як фасилітатор фокусується на ефективній організації групового навчання «тут і зараз», ментор забезпечує довгострокову індивідуальну навігацію та передачу професійних цінностей.

Незважаючи на те, що така зміна ролей потребує значних особистісних зусиль як від викладача, так і від студента, саме через їхню суб'єкт-суб'єктну взаємодію створюється простір для розвитку адаптивності та критичного мислення. Хоча цей підхід не є панацеєю, він створює синергію, де поєднання професійної підтримки та студентської автономії стає фундаментом для підготовки фахівців, здатних відповідати глобальним викликам майбутнього.

Література

1. Волкова Н.П., Степанова А.А. Фасилітатор як важлива рольова позиція сучасного викладача вишу. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка. психологія»*. 2018. № 1 (15). С. 228-234. DOI: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2018-0-15-228-234>
2. Кібенко Л.М., Брюховецька І.В., Ступак О.П. Роль викладача в сучасному освітньому середовищі: фасилітатор, тьютор, ментор. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2023. №91. С. 105-109. DOI: <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2023.91.19>
3. Сущенко А.В., Андреева К.О. Організаційно-педагогічні умови формування готовності майбутніх педагогів закладів вищої освіти до реалізації функцій ментора у професійній діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022. №81. С.278-283. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.81.52>
4. Шуба Л.В., Шуба В.О., Шуба В.В. Ментор/викладач у системі розвитку особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка. психологія»*. 2024. № 2 (28). С. 101-108. DOI: <https://doi.org/10.32342/3041-2196-2024-2-28-10>

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Н. В. Нагорна

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Сучасна система вищої освіти України функціонує в умовах безпрецедентних викликів, що вимагають від науково-педагогічних працівників не лише високого професіоналізму, а й надзвичайної психологічної стійкості. Актуальність проблеми ментального здоров'я викладача сьогодні виходить за межі суто медичного чи психологічного дискурсу, перетворюючись на стратегічний фактор забезпечення якості вищої освіти. Стан емоційного та психічного благополуччя педагога є фундаментом, на якому будується вся архітектура освітнього процесу: від здатності створювати безпечний та динамічний освітній простір до можливості реалізації педагогіки партнерства.

Стабільне ментальне здоров'я викладача безпосередньо корелює з якістю педагогічної взаємодії. Тільки внутрішньо зрівноважений фахівець здатний ефективно виконувати ролі ментора та фасилітатора, які вимагають високого рівня емоційного інтелекту, емпатії та когнітивної гнучкості. Якщо ментальне здоров'я підірване хронічним стресом чи вигоранням, викладач втрачає здатність до суб'єкт-суб'єктних відносин, повертаючись до авторитарних методів контролю або демонструючи емоційну відстороненість, що стає серйозним бар'єром для студентів. Таким чином, інвестиції в ментальне здоров'я працівників є інвестиціями в якість професійної підготовки майбутніх фахівців.

Сучасні вітчизняні та закордонні дослідження підтверджують критичність цієї проблеми. Згідно з даними міжнародних звітів (наприклад, дослідження Education Support у Великій Британії), понад 75% працівників освіти відчувають симптоми професійного вигорання, що безпосередньо впливає на їхню здатність до інновацій. В українському контексті ситуація ускладнюється фактором війни, постійною невизначеністю та необхідністю швидкої адаптації до нових форматів роботи, що, як свідчать останні розвідки вітчизняних психологів, призводить до

кумулятивного стресу. Дослідження доводять, що відсутність системної підтримки ментального здоров'я викладачів призводить до зниження їхньої креативності, погіршення групової динаміки в аудиторіях та, зрештою, до зниження конкурентоспроможності вищої школи. Це робить питання психологічної підтримки науково-педагогічних кадрів пріоритетним завданням для сучасної освітньої політики [3].

Для об'єктивного аналізу стану ментального здоров'я науково-педагогічних працівників необхідно виділити комплекс показників, що охоплюють емоційну, когнітивну та поведінкову сфери діяльності особистості. Основними індикаторами психологічного благополуччя викладача є рівень стресостійкості, здатність до швидкої адаптації в умовах невизначеності, збереження пізнавального інтересу до своєї дисципліни та високий ступінь саморегуляції. Позитивне ментальне здоров'я проявляється через стан емоційного піднесення, креативність у вирішенні педагогічних задач, відкритість до діалогу та здатність вибудовувати суб'єкт-суб'єктні відносини, про які йшлося у контексті педагогіки партнерства. Натомість маркерами погіршення ментального стану є хронічна втома, когнітивна ригідність, цинізм стосовно професійних обов'язків та емоційна лабільність.

Загрози, спричинені порушенням ментального здоров'я викладача, мають багатовекторний характер і зачіпають усі рівні академічної взаємодії. Для самої особистості викладача тривале нехтування власним психологічним станом веде до професійного вигорання, деструкції самооцінки та виникнення психосоматичних розладів. Це створює замкнене коло, де втома знижує ефективність, а низька ефективність посилює почуття провини та стрес. У масштабах освітнього процесу дефіцит ментального ресурсу педагога призводить до формалізації навчання: замість ролей ментора чи фасилітатора викладач повертається до авторитарного примусу або сухої трансляції контенту, що критично знижує якість освіти [1].

Для студентів взаємодія з викладачем, який перебуває у стані ментального неблагополуччя, стає джерелом додаткового напруження. Відсутність емпатії та підтримки з боку викладача-партнера блокує формування м'яких навичок у студентів та

знижує їхню мотивацію до самостійного пошуку знань. Окрім того, негативний стан викладача має тенденцію до «емоційного зараження», що погіршує психологічний клімат у групі та руйнує атмосферу спільної творчості. Не менш загрозливим є вплив на колег: вигорання окремих працівників може провокувати конфлікти всередині кафедри, знижувати рівень колективного інтелекту в науково-дослідній роботі та демотивувати молодих спеціалістів, для яких досвідчені педагоги мали б виступати менторами.

Цікавим аспектом у цьому контексті є феномен «втоми від співчуття» (compassion fatigue), який особливо актуальний для викладачів, що виконують функції менторів у кризові часи. Постійне надання психологічної підтримки студентам без належного відновлення власних ресурсів виснажує педагога, роблячи його вразливим до вторинної травматизації. Таким чином, ментальне здоров'я науково-педагогічного працівника постає не лише особистою справою, а фундаментальним безпековим фактором, від якого залежить життєздатність усієї академічної спільноти та можливість підготовки фахівців, здатних створювати нове в умовах глобальних викликів.

Стратегії збереження та відновлення ментального здоров'я науково-педагогічних працівників у сучасних умовах мають вибудовуватися як багаторівнева система, що поєднує індивідуальну відповідальність фахівця та інституційну підтримку з боку закладу вищої освіти. У межах індивідуальних стратегій самодопомоги першочергове значення має розвиток навичок психологічної саморегуляції та опанування технік когнітивно-поведінкової самодопомоги. Важливим аспектом є впровадження практики «цифрового детоксу» та чітке розмежування професійного й особистого простору, що особливо актуально в умовах дистанційної роботи. Викладач повинен усвідомлювати необхідність регулярної професійної рефлексії та супервізії, що дозволяє вчасно ідентифікувати ознаки «втоми від співчуття» та запобігти переходу емоційного напруження у психосоматичну площину [2].

На інституційному рівні заклади вищої освіти повинні трансформувати підходи до управління персоналом, розглядаючи ментальне благополуччя як частину корпоративної культури.

Сучасний закордонний досвід свідчить про ефективність створення «центрів академічного ресурсу» або психологічних служб, орієнтованих не лише на студентів, а й на викладачів. Пропозиції щодо покращення ситуації включають впровадження програм ментального чекапу, проведення тренінгів з резильєнтності (психологічної стійкості) та організацію груп взаємопідтримки (інтервізійних груп), де викладачі можуть безпечно обговорювати складні кейси педагогічної взаємодії. Крім того, важливою інституційною зміною є перегляд навантаження та впровадження гнучких графіків, що дозволяють науковцям уникати хронічного перевтомлення.

Цікавим і перспективним напрямком є впровадження концепції «бережливого управління» (LHE). Сутність підходу Lean Higher Education (LHE) полягає у безперервному виявленні та усуненні «втрат» — дій, які споживають час і сили науково-педагогічного працівника, але не створюють реальної цінності для освітнього чи наукового результату. До таких деструктивних чинників належать надмірна бюрократизація, дублювання звітності та складні ієрархічні процедури погодження рішень. Оптимізація цих процесів вивільняє інтелектуальну енергію викладача, дозволяючи йому переключитися з рутинного адміністрування на якісну менторську підтримку студентів та творчу наукову діяльність.

Світова академічна практика демонструє високу ефективність Lean-технологій у мінімізації професійного стресу. Зокрема, Сент-Ендрюський університет (University of St Andrews, Велика Британія) став одним із піонерів цього напрямку, створивши підрозділ «Lean St Andrews». Завдяки автоматизації внутрішнього документообігу та спрощенню процедур подання грантових заявок університет домогся значного зниження адміністративного навантаження на професорсько-викладацький склад, що позитивно вплинуло на загальний рівень психологічного благополуччя в колективі. Схожий підхід реалізовано в Університеті Оксфорда через програму «Focus», де оптимізація операційних процесів дозволила викладачам присвячувати більше часу індивідуальній роботі зі студентами (Tutorial system), яка є основою їхньої освітньої моделі.

Досвід Університету Мічигану (США) у межах ініціативи «Michigan Lean» підтверджує, що залучення викладачів до

вдосконалення власних робочих процесів сприяє розвитку культури визнання та самозарадності. Це є потужним антидотом до вигорання, оскільки викладач відчуває цінність свого часу та спроможність впливати на організацію освітнього простору. Університет Стратклайда (Шотландія) також інтегрував Lean-інструменти для цифровізації збору статистики, що дало змогу педагогам вивільнити ментальний простір для проведення інтерв'їзійних груп та реалізації стратегій самодопомоги. Таким чином, цифровізація та Lean-управління виступають не лише технічними інструментами, а й фундаментальними засобами психологічного захисту академічної спільноти, забезпечуючи життєздатність вищої школи в умовах сучасних викликів.

Висновки та пропозиції дослідження підтверджують, що ментальне здоров'я науково-педагогічного працівника є фундаментальною передумовою не лише його індивідуальної ефективності, а й загальної якості освітнього процесу та дотримання принципів академічної доброчесності. Зв'язок між ментальним благополуччям та доброчесністю є глибинним: хронічний стрес, виснаження та дефіцит внутрішнього ресурсу часто стають прихованими чинниками порушення етичних норм. Викладач у стані емоційного вигорання може несвідомо вдаватися до формалізму, зниження стандартів оцінювання або ігнорування плагіату через брак ментальних сил для якісного аналізу та принципової позиції. Стабільне ментальне здоров'я забезпечує когнітивну та етичну стійкість, дозволяючи фахівцю залишатися вірним академічним цінностям навіть у кризових умовах, оскільки доброчесність вимагає зусилля волі та високої концентрації, які неможливі в стані виснаження [1].

Для подолання цих викликів пропонується впровадження спеціалізованих курсів із психогігієни в межах обов'язкових програм підвищення кваліфікації. Зміст таких курсів має виходити за межі теоретичних лекцій і включати прикладні модулі з опанування технік когнітивного відновлення та управління стресом у реальному часі. Програми мають передбачати навчання навичкам «емоційного менеджменту», зокрема здатності ідентифікувати ранні маркери втоми та застосовувати методики психологічного розвантаження, такі як техніки майндфулнес, дихальні вправи та вправи на м'язову релаксацію. Особлива увага

в змісті курсів має приділятися питанням «гігієни уваги» в умовах надмірного цифрового навантаження, що включає структурування інформаційних потоків та вибудовування здорових меж у комунікації зі студентами та адміністрацією.

Ефективною дією в межах таких програм є створення «лабораторій стійкості», де викладачі можуть відпрацьовувати сценарії виходу з кризових ситуацій без шкоди для власного ментального стану. Окрім індивідуальних навичок, курси мають розкривати механізми групової підтримки та інтерв'її, навчаючи колег культурі психологічної взаємодопомоги всередині кафедри. На державному рівні пропонується розробка стандартів психологічного супроводу, які б закріплювали право викладача на психологічну реабілітацію та консультативну допомогу за рахунок закладу вищої освіти. Це може включати створення університетських служб психологічної безпеки, що працюють за принципом анонімності та конфіденційності [4].

Комплексний підхід до вирішення цієї проблеми передбачає не лише навчання, а й конкретні кроки щодо перегляду критеріїв оцінки праці викладача, мінімізацію «токсичного» бюрократичного тиску та створення фізичного простору в університетах (кімнат психологічного розвантаження), де педагог може відновити ресурс протягом робочого дня. Тільки поєднання особистої відповідальності за гігієну праці з системною підтримкою на рівні держави дозволить забезпечити життєздатність вищої школи. Університети мають стати осередками не лише трансляції знань, а й ментальної міцності, де психологічна стабільність академічної спільноти виступає гарантом збереження високих стандартів освіти та інтелектуального майбутнього нації.

Література

1. Казмірчук Н. Ментальне здоров'я педагога як важлива складова його професійної діяльності. *Педагогічний пошук*. 2025. №3 (127). С. 82-85
2. Тищенко В. О., Бірюкова І. В., Кохан І. В., Івасюк Н. Б. Ментальне здоров'я та освітня екосистема: психологічна архітектура сучасної освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 16. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15118446>

3. Філіпов В.Ф. Теоретисні засади проблеми збереження ментального здоров'я педагога у сучасних умовах. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Вип. 2. 2024. С. 83-87. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.16>

4. Черезова І., Фролова О., Сердюк Н. Психологічні чинники збереження ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах війни. [Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія».](#) 2024. №5. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.27>

ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

В. В. Павлова

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та
соціальної реабілітації ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Теперішній період відзначається прискореною інтеграцією цифрових технологій у вищу освіту, перетворюючи цифрове освітнє середовище з допоміжного інструменту на основну платформу для надання освітніх послуг. Така трансформація була спричинена як глобальними викликами, зокрема пандемією COVID-19, що стимулювала стрімке впровадження дистанційного та гібридного навчання, так і загальною динамікою розвитку інформаційних технологій.

У контексті вищої школи цифрове освітнє середовище розглядається як багатокомпонентна інтегрована система, яка охоплює не лише функціональні системи управління навчанням (LMS) та телекомунікації, але й інформаційні ресурси. Комплексний аналіз підходів до організації навчального процесу в цьому середовищі є важливим для розробки стійких освітніх стратегій, що відповідають потребам сучасного інформаційного суспільства.

Дослідженням питань цифрового освітнього середовища присвячені роботи Р. Брик, Я. Гапчук, С. Доценко, С. Карплюк, М. Сапогов, Т. Собченко, О. Сторонська та ін.

Мета дослідження: проаналізувати підходи до організації навчального процесу у вищій школі в умовах цифрового освітнього середовища.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що інтенсивна цифровізація призвела до концептуальної зміни у розумінні ролі освітніх технологій. Зосередження уваги на швидкому освоєнні онлайн-інструментів для забезпечення безперервності освітнього процесу, змінилось на необхідності стратегічного підходу та інституційного планування.

У сучасних дослідженнях освітні технології розглядаються як ключовий інструмент трансформації, який вимагає

міждисциплінарного аналізу впливу технологій на організацію, зміст та управління освітнім процесом, включаючи політико-економічний та педагогічний контексти. Така трансформація впроваджує нові концепції, породжені цифровою економікою: датифікацію (інтенсивне використання освітніх даних), платформізацію (залежність від великих освітніх платформ) та асетизацію (перетворення даних на активи). Таким чином, ефективність впровадження інноваційних організаційних моделей сьогодні визначається не стільки кількістю впроваджених інструментів, скільки наявністю інституційної цифрової стратегії та здатністю забезпечити демократичне управління освітніми даними[3].

Серед основних підходів можемо виділити інноваційні організаційні моделі – змішане, адаптивне та гнучке навчання. Змішане навчання поєднує традиційні та онлайн-методи, і стало домінуючою моделлю організації навчального процесу, оскільки воно забезпечує гнучкість, доступність знань та потенціал для індивідуалізації, що є необхідним для розробки ефективних освітніх стратегій. Поряд із терміном «*blended learning*» (змішане навчання) використовуються «*hybrid learning*» (гібридне навчання), «*combined learning*» (комбіноване навчання) та «*flexible learning*» (гнучке навчання). Ці терміни часто взаємозамінні, вони підкреслюють здатність освітнього процесу адаптуватися, створюючи персоналізоване середовище, що поєднує найкращі аспекти традиційного та онлайн-навчання. Незважаючи на широке визнання змішаного навчання як ефективного інструменту різні моделі змішаного навчання вимагають подальшого їх дослідження для оптимізації використання. Тобто успіх змішаного навчання залежить не від простого перенесення матеріалів на LMS, а від освоєння викладачами складних дидактичних моделей, що вимагає розробки цілеспрямованих практичних рекомендацій. Це підкреслює, що технологічна інтеграція є недостатньою без відповідного розвитку педагогічної стратегії та професійної підготовки викладачів.

Також, штучний інтелект (ШІ) визнаний одним із найбільш потужних факторів оптимізації освітнього процесу, здатним трансформувати викладання та навчання у багатьох аспектах.

Інтеграція ШІ в Україні підкріплена законодавчою базою, зокрема, «Національною стратегією розвитку штучного інтелекту в Україні 2021–2030» [2].

Дослідження підтверджують, що ШІ, завдяки таким методам, як машинне навчання - контрольоване, неконтрольоване, з підкріпленням, штучні нейронні мережі та глибоке навчання, швидко зростає в освітньому секторі. На практиці цифровізація освітнього процесу, особливо за допомогою ШІ та інтерактивних технологій, доводить свою ефективність у підвищенні якості та створенні нових можливостей для професійного розвитку. ШІ швидко зростає, трансформуючи процеси викладання та навчання, це обумовлено його здатністю створювати персоналізовані траєкторії та «розумний контент» [1].

Штучний інтелект пропонує значні переваги у сфері індивідуалізації навчання, дозволяючи створювати спеціалізовані плани для кожного здобувача та полегшувати мовні бар'єри. Однак, використання ШІ вимагає збору та аналізу великих даних, що, у свою чергу, підсилює тенденцію до централізації контролю над навчальними траєкторіями. Технологічна оптимізація може призвести до втрати інституційної автономії та може потенційно суперечити гуманістичним ціннісним орієнтирам вищої освіти. Саме тому перспективи подальших досліджень, визначені в галузі ШІ, зосереджуються на вивченні етичних проблем у його використанні.

У цифровому освітньому середовищі особливої актуальності набувають активні дидактичні методи, які заохочують самостійний пошук інформації, проектну діяльність та формують у здобувачів компетенції XXI століття. Важливими моделями є: гейміфікація, мікронавчання (Microlearning), «перевернутий клас». Ефективність активних та адаптивних дидактичних методів, таких як гейміфікація, мікронавчання та «перевернутий клас», тісно пов'язана з інструментами оцінювання. Якщо дидактика спрямована на індивідуалізацію процесу та закріплення знань у різних форматах, то традиційні методи контролю можуть виявитися нездатними адекватно оцінити ці різноманітні траєкторії навчання. Впровадження адаптивного тестування є важливим для забезпечення об'єктивної оцінки результатів. Завдяки здатності адаптивного тестування змінювати

складність завдань відповідно до рівня знань, воно запобігає ризику зведення інноваційної дидактики до простого перенесення пасивних фронтальних методів в онлайн-середовище. Це підкреслює необхідність синхронного розвитку навчальних та контролюючих технологій.

Успіх трансформації вищої освіти в цифровому освітньому середовищі залежить від цифрової компетентності науково-педагогічних працівників. Цифрова компетентність викладача охоплює не лише технічні навички, але й здатність трансформувати освітній процес, і є визначальним фактором у забезпеченні успішної організації освітнього процесу та дотримання академічної доброчесності.

Таким чином, вища освіта перейшла від вимушеного онлайн-формату до стратегічного впровадження гнучких та змішаних моделей навчання. Ці моделі визнані ефективними для підвищення гнучкості та індивідуалізації, але їхній успіх безпосередньо залежить від належної підготовки викладачів. III стає ключовим елементом оптимізації, який здатний забезпечити персоналізацію навчання та консультування, цей розвиток вимагає вирішення етичних та регуляторних питань щодо управління даними. Стратегія повинна охоплювати не лише технологічну інфраструктуру, але й політику датифікації, управління освітніми даними та етичні рамки використання III, а також демократичне управління даними, щоб запобігти втраті інституційної автономії.

Література

1. Доценко С., Собченко Т. Оптимізація освітнього процесу закладів вищої освіти України засобами штучного інтелекту. *Молодь і ринок*. 2024. № 2 (222). С. 7–12.
2. Національна стратегія розвитку штучного інтелекту в Україні 2021–2030. (ред. 2021). Київ. URL: <https://surl.li/gkwkgx>
3. Сапогов М. Edtech як інструмент трансформації освітнього середовища в умовах цифровізації вищої освіти. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія, 2025. №83. С.14-21. URL: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2025-83-18-20>

ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ОСВІТИ

Л. Б. Прокоф'єва

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Сучасна європейська педагогічна освіта дедалі більше акцентує увагу на психолого-педагогічному підході у підготовці майбутніх викладачів, що ґрунтується на засвоєнні ключових цінностей: гуманізму, знань та культури. В центрі такого підходу — педагогічна культура, яка визнається вирішальною складовою професійного зростання майбутнього викладача. Адже саме педагог є активним провідником освітніх трансформацій, сприяючи як індивідуальному, так і суспільному розвитку. Питання становлення та зміцнення педагогічної культури набуває особливої гостроти та актуальності в умовах воєнного стану, оскільки зростає потреба у формуванні стійких етичних засад, чітких норм і належних моделей поведінки серед усіх учасників освітнього процесу.

Викладач, який володіє розвиненою педагогічною культурою цілеспрямовано впливає на формування світогляду, емоційного інтелекту, громадянської свідомості та естетичного сприйняття студентів. Педагог, обізнаний із психоемоційними та культурними особливостями, має потужний арсенал для духовної підтримки студентів, виховання в них емпатії, почуття гідності та зміцнення ментального здоров'я.

Відповідно, заклад вищої освіти має пріоритетом не лише надання ґрунтовної академічної підготовки, а й виховання культурно-орієнтованого фахівця, здатного до ефективної міжособистісної взаємодії. Ця освітня філософія знаходить свій відгук у класичних педагогічних ідеях, зокрема у творах Я. А. Коменського навчальний заклад розглядався як «майстерня людяності», а педагогічна культура як сукупність знань, умінь і якостей, які повинен мати вчитель, щоб успішно навчати і виховувати дітей. Він наголошував на тому, що вчитель повинен бути не лише джерелом знань, а й другом, наставником і

прикладом для учнів. Василь Сухомлинський свого часу наголошував на винятковій важливості культурної чутливості педагога, стверджуючи, що саме емоційна байдужість педагога часто стає першопричиною моральних проблем у освітньому середовищі.

Педагогічна культура — це комплексна система професійних знань, умінь, навичок та особистісних якостей вчителя, що дозволяє йому ефективно здійснювати виховний і навчальний процес, спираючись на накопичений досвід людства.

Сьогоднішня місія вищої педагогічної школи полягає у вихованні фахівця, для якого поняття «педагогічна культура» і «педагогічна майстерність» слугують фундаментальною основою професійної та громадянської кваліфікації. У цьому процесі кожен елемент навчальної системи — від змісту програм і методів викладання до загального культурного середовища, де розвивається особистість майбутнього педагога, — відіграє вирішальну роль.

Формування педагогічної культури охоплює не лише опанування методичних прийомів та сучасних освітніх технологій, але й засвоєння глибокої системи цінностей, яку викладач повинен передавати своїм учням. Освітній процес не може бути зведений лише до раціональної структури; він вимагає духовного наповнення та гуманістичної спрямованості.

Освітньо-професійна програма підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти у галузі А Освіта спеціальності А1 Освітні науки Одеського національного університету імені І. І Мечникова регламентує нормативні, компетентнісні, кваліфікаційні, організаційні, навчальні та методичні вимоги. Питання розвитку педагогічної культури майбутніх викладачів розглядаються у циклі дисциплін загальної підготовки («Історія, концепції та інновації в галузі освіти та педагогіки»), циклі дисциплін фахової та практичної підготовки («Педагогічна інноватика та майстерність викладача»; «Управління самотійною, проєктною та науково-дослідницькою діяльністю»; «Освітня політика та соціально-правові засади управління закладом освіти»; «Методика викладання і виховання у закладах передвищої та вищої освіти») та вибіркових освітніх компонентах.

Варто зауважити, що навіть маючи винятковий арсенал знань, умінь та ключових професійних навичок, викладач повинен усвідомлювати: розвиток творчої індивідуальності та формування особистості можливі лише за умови глибокого проникнення у внутрішній світ студента, його інтереси та психологію, а найголовніше — за умови власної гуманності педагога. У цьому контексті, синтез гуманних ідеалів, етичних стандартів та національної світоглядної основи з ефективними методами навчання, риторикою та мистецтвом педагогічного впливу формує цілісний психолого-педагогічний підхід. Адже результативне викладання можливе лише за умови глибокого проникнення у внутрішній світ студента чи учня, його потреби, інтереси та нереалізований потенціал.

Для сучасної української освітньої системи, що розвивається в умовах війни, необхідною є реалізація саме психолого-педагогічних засад, які спираються на національні цінності. Творча спадщина національних геніїв, як-от Тарас Шевченко, Леся Українка, Іван Франко, Григорій Сковорода слугує яскравим прикладом того, як мистецтво та культура виступають основою для формування громадянської свідомості, національної ідентичності та зміцнення державотворчих принципів.

Таким чином, розвиток педагогічної культури майбутнього викладача передбачає активний пошук цінностей і стратегій, які здатні забезпечити становлення молоді як духовно багатой, емоційно зрілої, інтелектуально розвиненої та громадянсько свідомої особистості. Зрештою, педагогічна освіта покликана виховати Педагога — носія національної ідентичності та державницького мислення. У центрі цієї освіти мають стояти суспільні потреби, національні та державні інтереси, визначені крізь призму ціннісної освітньої парадигми. Ця парадигма вимагає застосування відповідних методів та технологій, що враховують індивідуальні психоментальні особливості кожного студента та створюють належну психолого-педагогічну атмосферу в навчальному середовищі.

Література

1. Забіяка І. М. Теоретичні аспекти формування академічної культури студентів в умовах сучасного університету. Педагогіка

формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Луцьк. 2016. вип. 51 (104). с. 144–150.

2. Козинець А. Функціональні особливості управління мотивацією працівників закладів вищої освіти. Вісник Хмельницького національного університету 2022, N 2, том 2. С. 166–175 URL: http://journals.khnu.km.ua/vestnik/wp-content/uploads/2023/02/vknu-es-2022-n2t2304_28.pdf

3. Пак І. В. Академічна культура українського студентства: фактори формування та особливості прояву : дис. канд. соціол. наук : 22.00.04 / Харківський національний університет імені В. Каразіна. Харків, 2019. 251 с.

4. Семеніхіна О. В., Удовиченко О. М., Удовиченко І. В. Академічна культура та її розвиток у закладах вищої освіти в ретроспективі та порівнянні. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2024. (1–2), 207–219.

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ОСВІТНЬОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОЇ РЕФОРМИ

М. І. Рябенко

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та
соціальної реабілітації ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

В своїх основних нормативно-правових актах держава Україна визнає освіту одним з основних пріоритетів, що забезпечує її соціально-економічний, культурний та інноваційний розвиток тощо [4]. На сьогодні в системі освіти України здійснюється системна трансформація сфери для забезпечення нової якості освіти на всіх рівнях: від дошкільної освіти – до вищої освіти та освіти дорослих. Основні зусилля спрямовані на досягнення спільної мети: перетворити українську освіту на інноваційне середовище, в якому здобувачі освіти набувають ключових компетентностей, необхідних кожній сучасній людині для успішної життєдіяльності, а науковці мають можливості та ресурси для проведення досліджень, що безпосередньо впливатимуть на соціально-економічний та інноваційний розвиток держави [5]. Аналіз довідникової літератури засвідчує, що слово реформа походить від (фр. *reforme* та від лат. *reformare* – перетворювати) та визначається як – перетворення, зміна, нововведення в якій-небудь сфері суспільного життя, галузі знань тощо [1, с.587]. Загальновідомо, що освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави [4]. Тому на наш погляд реформа для досягнення цих цілей потребує узгоджених політичних ініціатив, ефективних управлінських рішень та довгострокових інвестицій тощо [5].

Також, аналіз наукових джерел засвідчує що термін політика походить від грецького слова *politike* (*techne*) та перекладається як мистецтво керувати державою: діяльність органів державної влади, партій, суспільних груп у галузі внутрішньодержавного управління і міжнародних відносин; як спосіб дій, поведінки, спрямований на досягнення певної мети; певним чином скерована діяльність держави

або соціальних груп у певній сфері [2, с.485]. Таким чином одним з визначень освітньої політики є діяльність відповідних суб'єктів, спрямована на нормативно-правове, організаційне та фінансово-економічне та інше забезпечення розвитку системи освіти. У відповідності до закону України “Про вищу освіту” визначає освітню політику в Україні єдиний законодавчий орган - Верховна Рада України. Кабінет Міністрів України, як вищий виконавчий орган в Україні та інші органи центральної влади та місцевого самоврядування уповноважені та відповідальні за реалізацією цієї політики [3].

На наш погляд важливо, щоб освітня політика України здійснювалась та ґрунтувалась на певних фундаментальних засадах. Так, одним з основних засад та принципів державної політики в галузі освіти на рівні з іншими є академічна доброчесність. За статтею 42 закону України “Про освіту” академічна доброчесність визначається як сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової або творчої діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та відповідних документів досягнень [4]. Так, дотримання стандартів академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними та науковими працівниками вимагає: посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про методики і результати досліджень, джерела використаної інформації та власну педагогічну (науково-педагогічну, творчу) діяльність; контроль за дотриманням академічної доброчесності здобувачами освіти; об'єктивне оцінювання результатів навчання тощо.

Зокрема, дотримання принципів академічної доброчесності здобувачами освіти повинно виражатися як: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової,

творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації тощо [4]. Так порушеннями стандартів та принципів академічної доброчесності учасниками освітнього процесу вважається: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання, надання здобувачам освіти під час проходження ними оцінювання результатів навчання допомоги чи створення перешкод, не передбачених умовами та/або процедурами проходження такого оцінювання; вплив у будь-якій формі (прохання, умовляння, вказівка, погроза, примушування тощо) на педагогічного (науково-педагогічного) працівника з метою здійснення ним необ'єктивного оцінювання результатів навчання. За порушення академічної доброчесності учасники освітнього процесу можуть бути притягнені до академічної та інших видів відповідальності, зокрема кримінальної, адміністративної тощо [4].

Формування стандартів та принципів академічної доброчесності в закладах освіти України, враховуючі різні обставини, зокрема високий рівень корумпованості, розвиток штучного інтелекту тощо є доволі складним процесом, який потребує від основних суб'єктів освітньої політики вироблення узгоджених комплексних інструментів забезпечення зростання культури академічної доброчесності. У Верховній Раді України знаходиться на розгляді законопроект "Про академічну доброчесність", прийняття якого, на наш погляд, повинно стати суттєвим кроком наближення України до європейських стандартів та додатковим поштовхом розвитку культури академічної доброчесності учасниками освітнього процесу та довіри до всієї системи освіти України.

Література

1. Великий тлумачний словник української мови / укл. О. Єрошенко. Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2012. 864 с.
2. Новий словник іншомовних слів : близько 40 000 сл. і словосполучень / Л. І. Шевченко, О. І. Ніка, О. І. Хом'як, А. А. Дем'янюк; За ред. Л. І. Шевченко. Київ: Арій, 2008. 672 с.
3. Про вищу освіту : Закон України від 01 липня 2014 р. №1556-VII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення 10.10.2025).

4. Про освіту : Закон України від 05 вересня 2017 р № 2145-VIII:
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення 10.10.2025).

5. Реформа освіти та науки. Офіційний сайт: Урядовий портал.
<https://www.kmu.gov.ua/reformi/rozvitok-lyudskogo-kapitalu/reforma-osviti>.

**Підсекція
«ПСИХОЛОГІЯ»**

**ПОНЯТТЯ СЕНСУ ЖИТТЯ В ЛОГОТЕРАПІЇ
ВІКТОРА ФРАНКЛА**

О. М. Амплєєва

канд. психол. наук., доцент кафедри соціальної психології ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

Проблема сенсу життя є однією з центральних у психології та філософії ХХ століття. Особливої уваги вона набуває в екзистенціальних теоріях, серед яких виділяється логотерапія, створена австрійським психіатром та філософом Віктором Франклом. Логотерапія постає як психологічний напрям, що базується на пошуку смислу людського існування, здатності людини жити повноцінно навіть у найскладніших, екстремальних обставинах.

Віктор Франкл виходить із припущення, що головною рушійною силою особистості є «воля до сенсу» – прагнення знайти значущість свого існування. На відміну від психоаналізу Зігмунда Фрейда, який акцентує роль несвідомих інстинктів, і від індивідуальної психології Альфреда Адлера, що розглядає людську поведінку через «волю до влади», логотерапія описує людину як істоту, здатну свідомо спрямовувати своє життя до вищих цілей, цінностей і смислу. Сенси життя не є абстрактною ідеєю, він виступає конкретним завданням, що стоїть перед людиною у кожний момент її існування. Франкл підкреслює, що сенс не можна «вгадати», його потрібно відкрити у взаємодії зі світом.

На думку В. Франкла, сенс життя є індивідуальним, змінним та існує завжди, так як його неможливо нав'язати ззовні, він залежить від життєвих обставин і викликів та є навіть у стражданні. Сенс не є раз і назавжди встановленою метою, адже людина постійно відкриває його у конкретних діях, стосунках, виборах. Навіть в умовах ув'язнення чи хвороби особистість здатна знайти те, заради чого варто жити. Цей висновок сформувався у В. Франкла під впливом його трагічного досвіду перебування у нацистських концтаборах, де саме сенс дозволяв людям виживати.

В. Франкл виділяє три основних способи знаходження сенсу життя:

1. Через творчість і діяльність як реалізація свого потенціалу, виконання важливої справи, створення чогось нового.

2. Через переживання любові та цінності взаємин у відносинах з іншими, коли розкривається унікальність людини та її здатність любити, підтримувати, надихати.

3. Через ставлення до неминучих страждань, де сенс може бути знайдений у тому, як людина приймає та долає страждання. Якщо змінити ситуацію неможливо, то можна змінити власне ставлення до неї. Саме останній шлях є ключовим для логотерапії: навіть у межах болю, втрат і безвиході людина здатна зберегти внутрішню свободу і духовну гідність.

Логотерапія розглядає феномен екзистенційної порожнечі як стану, коли людина втрачає усвідомлення сенсу, переживає апатію, депресію, дезорієнтацію. Такі кризи В. Франкл називає ноогенними, тобто пов'язаними не з психічними розладами, а з духовним виміром особистості.

Головним завданням логотерапевта є допомога людині у пошуку власного сенсу не шляхом нав'язування рішень, а через підтримку її відповідальності і свободи вибору. В. Франкл наголошує, що людина завжди має вибір. Навіть якщо зовнішня свобода обмежена, духовна свобода залишається недоторканою. Сенс життя відкривається лише тому, хто бере відповідальність за своє існування, за свій шлях і вчинки.

Як ми вже зазначали, В. Франкл акцентує, що пошук сенсу належить до ноосфери — духовного рівня людського існування та на відміну від біологічних чи соціальних потреб, духовність не обмежується зовнішніми умовами. Саме на цьому рівні особистість усвідомлює себе вільною, здатною до самотрансценденції — виходу за межі власного «Я» задля іншої людини чи вищої цінності. Самотрансценденція є основою смислотворення при якому людина знаходить сенс тоді, коли спрямована не на себе, а на справу, якій служить, цінності, які реалізує та на людину, яку любить. Завдяки цьому сенс життя ніколи не зводиться до егоцентричного задоволення потреб. Він завжди ширший за власні інтереси.

Однією з найважливіших ідей логотерапії є переконання, що страждання може бути не лише руйнівним, а й трансформаційним. В. Франкл писав, що той, хто знає навіщо живе, може витримати майже будь-яке як. При цьому страждання стає сенсовим тоді, коли воно неминуче, людина обирає гідне ставлення до нього та воно розкриває її внутрішню свободу та силу духу. У концтаборі Франкл

спостерігав, що ті ув'язнені, які бачили перед собою мету зустріти близьких, завершити працю, допомогти іншим мали більше шансів вижити. Сенса ставав наче «психологічним імунітетом» проти відчаю.

Для повернення людини до усвідомлення життєвого сенсу В. Франкл розробив низку терапевтичних технік. До них можна віднести:

1. Парадоксальну інтенцію, яка використовується для роботи з тривогою, страхами, неврозами і полягає у свідомому «бажанні» того, чого людина боїться, що знімає напругу та дає змогу подолати симптом.

2. Дереклексія допомагає зменшити надмірну концентрацію на собі, на власних відчуттях і проблемах, повертаючи людину до цінностей та діяльності поза «Я».

3. Сократичний діалог допомагає людині самостійно відкрити сенс через питання, що розкривають внутрішні ресурси та цінності. Ці методи не нав'язують відповіді, а сприяють відкриттю власної життєвої істини.

В. Франкл описує явище «екзистенційний вакуум», яке набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві та розглядає під ним стан внутрішньої порожнечі, втрати життєвих орієнтирів. Причинами цього можуть бути руйнування традиційних ціннісних систем, надмірна регламентація життя, відсутність власних цілей у людини, залежність від зовнішніх стимулів (комфорту, технологій, схвалення). У цих умовах особистість легко переходить від свободи до конформізму, щоб жити як усі або тоталітаризму, щоб жити як наказують. Логотерапія ж повертає людині суб'єктність та відповідальність.

Також цікавим у логотерапії є розуміння сенсу як життєвого завдання моменту. В. Франкл підкреслював, що питання «Який сенс мого життя?» надто загальне і філософське. Правильніше запитати: «Який сенс саме зараз? Яке завдання ставить переді мною життя сьогодні?». Тут проявляється унікальність кожної миті. Людина не створює сенс, життя постійно звертається до неї і вона відповідає своїм вибором.

Отже, можна зробити висновок, що поняття сенсу життя у логотерапії Віктора Франкла ґрунтується на визнанні внутрішньої свободи, цінності духовності та людської здатності знаходити мету навіть у найскладніших обставинах. Сенс не є розкішшю, він є умовою психологічного здоров'я, основою стійкості та розвитку особистості. При цьому логотерапія допомагає подолати відчуття

внутрішньої порожнечі, знайти опору у складні періоди, усвідомити власну унікальність та відкрити вищі смислові цінності, що роблять життя гідним. Погляди В. Франкла є життєствердними, гуманістичними та важливими для сучасної людини як у психологічній практиці, так і у щоденному існуванні.

Література

1. Франкл В. Логотерапія і екзистенційний аналіз: тексти за п'ять десятиліть. Київ : Пульсари, 2019. 280 с.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Наш формат, 2021. 200 с.
3. Франкл В. Скажи життю «Так!» : психолог у концтаборі. Львів : Свічадо, 2018. 192 с.
4. Batthyány, A. (Ed.). (2023). Logotherapy and existential analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna (Vol. 4). Cham: Springer.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

О. І. Бабій

к. психол. наук, старший викладач кафедри практичної психології
та ментального здоров'я ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

У сучасних умовах суспільної нестабільності, зростання психоемоційного навантаження, невизначеності та кризових впливів особливої актуальності набуває проблема збереження і підтримання ментального благополуччя особистості. Ментальне благополуччя є складним інтегративним феноменом, який охоплює емоційну рівновагу, суб'єктивне відчуття задоволеності життям, здатність до самореалізації, конструктивної взаємодії з навколишнім середовищем та ефективного подолання життєвих труднощів. У цьому контексті важливого значення набувають психологічні ресурси особистості, які забезпечують її внутрішню стійкість, адаптивність і здатність підтримувати продуктивне функціонування в умовах стресу та змін [1,3,4].

Психологічні ресурси особистості доцільно розглядати як сукупність внутрішніх властивостей, станів, установок і механізмів саморегуляції, що сприяють збереженню психологічної рівноваги, мобілізації адаптаційного потенціалу та успішному подоланню несприятливих життєвих обставин. До таких ресурсів належать резильєнтність, емоційна саморегуляція, життєстійкість, самоефективність, оптимізм, внутрішній локус контролю, розвинені копінг-стратегії, рефлексивність, здатність до усвідомлення власних потреб і станів, а також наявність ціннісно-смыслових орієнтирів. Саме ці психологічні утворення створюють підґрунтя для підтримання ментального благополуччя та зниження ризику дезадаптації [1,4].

Одним із ключових ресурсів забезпечення ментального благополуччя є резильєнтність, яка визначає здатність особистості витримувати психотравмувальні впливи, зберігати емоційну стабільність та відновлюватися після пережитих труднощів. Резильєнтність сприяє не лише подоланню стресових ситуацій, а й формуванню активної життєвої позиції, що дозволяє особистості сприймати труднощі як досвід, який може бути інтегрований у подальший розвиток. Не менш важливим ресурсом є життєстійкість,

яка забезпечує включеність у життєві події, готовність до прийняття викликів і відчуття контролю над власним життям. У сукупності ці феномени підвищують здатність особистості зберігати психологічну цілісність навіть у складних життєвих умовах.

Важливу роль у забезпеченні ментального благополуччя відіграє емоційна саморегуляція, яка дає змогу особистості усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоції. Здатність до регуляції емоційних станів знижує інтенсивність негативних переживань, попереджає розвиток тривожності, емоційного виснаження та внутрішньої дезорганізації. Поряд із цим значущими є когнітивні ресурси, зокрема позитивне мислення, гнучкість у трактуванні життєвих подій, здатність до переосмислення складних ситуацій та знаходження конструктивних рішень. Такі особливості сприяють формуванню адаптивного стилю реагування й підтримують відчуття суб'єктивного благополуччя.

Особливе місце серед психологічних ресурсів посідає самоефективність як віра людини у власну здатність успішно діяти, досягати поставлених цілей і впливати на перебіг життєвих подій. Високий рівень самоефективності зумовлює зростання впевненості, знижує безпорадність, підвищує активність у подоланні труднощів і підтримує внутрішню мотивацію. У взаємозв'язку з внутрішнім локусом контролю вона забезпечує відчуття суб'єктності та відповідальності за власне життя, що є важливою передумовою ментального благополуччя [7].

Не менш значущим чинником є ціннісно-смилова сфера особистості. Наявність життєвих цілей, усвідомлення особистісного сенсу власної діяльності, переживання внутрішньої значущості життя виступають ресурсами, які допомагають людині долати екзистенційні кризи, зберігати мотивацію та внутрішню опору. Саме смислова наповненість життя сприяє інтеграції складного досвіду, підтримує психологічну стійкість і підсилює здатність до конструктивного самоздійснення. У цьому контексті ментальне благополуччя постає не лише як відсутність психоемоційного неблагополуччя, а як позитивний стан внутрішньої гармонії, самоприйняття та здатності до особистісного зростання.

Крім внутрішніх ресурсів, важливими є й соціально-психологічні ресурси, зокрема підтримувальні міжособистісні стосунки, почуття приналежності, довіра, соціальна підтримка та досвід позитивної взаємодії. Вони не лише зміцнюють емоційну стійкість, а й створюють умови для безпечного переживання труднощів, подолання

ізоляції та підтримання позитивного образу себе. Таким чином, забезпечення ментального благополуччя ґрунтується на взаємодії внутрішньоособистісних і соціально-психологічних ресурсів, які спільно формують адаптаційний потенціал особистості.

Отже, психологічні ресурси особистості є важливою основою забезпечення ментального благополуччя в умовах сучасних викликів. Їх значення полягає у здатності підтримувати емоційну рівновагу, підсилювати стійкість до стресу, забезпечувати саморегуляцію, адаптивність і збереження суб'єктної активності. Розвиток таких ресурсів є важливим напрямом психологічної підтримки, профілактики дезадаптації та зміцнення психічного здоров'я особистості.

Висновки. Таким чином, ментальне благополуччя особистості значною мірою визначається рівнем розвитку її психологічних ресурсів, які забезпечують здатність ефективно долати труднощі, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати конструктивну активність у складних життєвих обставинах. До найбільш значущих ресурсів належать резильєнтність, життєстійкість, емоційна саморегуляція, самоефективність, внутрішній локус контролю, позитивне мислення, ціннісно-сміслові орієнтації та соціальна підтримка. Їх сукупна дія створює підґрунтя для збереження психологічної стійкості, суб'єктивного благополуччя та особистісного розвитку. Перспективним напрямом подальших досліджень є поглиблене вивчення взаємозв'язку окремих психологічних ресурсів із компонентами ментального благополуччя, а також розробка програм психологічного супроводу, спрямованих на їх розвиток і зміцнення.

Література

1. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості // Вісник Національного університету оборони України. 2020. Т. 55, № 2. С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.
2. Данилюк І., Купрієєва О. Психологічне благополуччя в просторі самореалізації студентської молоді // Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20–21 березня 2020 р.). Львів : СПОЛОМ, 2020. С. 63–66. DOI: 10.31108/7.2020.14.
3. Олефір В., Котенко С. The mediating role of psychological capital in the relationship between study demands and emotional burnout

among students // *Наука і освіта*. 2024. № 3. С. 97–105. DOI: 10.24195/2414-4665-2024-3-14.

4. Панкова Г. Психологічна резильєнтність як чинник адаптації особистості до наслідків війни: аналіз у віковій групі 30–55 років // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Вип. 23. С. 146–152. DOI: 10.30970/PS.2025.23.17.

5. Сердюк Л., Литвиненко О., Сердюк О., Денчик А. Personal resources of resilience in conditions of uncertainty and crises // *Psychological Journal*. 2024. Vol. 10, № 2. P. 27–37. DOI: 10.31108/1.2024.10.2.2.

6. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін // *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 91–95. DOI: 10.32782/2709-3093/2024.4/14.

7. Cherewick M., Lama R., Rai R. P., Dukpa C., Mukhia D., Giri P. et al. Social support and self-efficacy during early adolescence: Dual impact of protective and promotive links to mental health and wellbeing // *PLOS Global Public Health*. 2024. Vol. 4, № 12. Article e0003904. DOI: 10.1371/journal.pgph.0003904.

8. Gilar-Corbi R., Izquierdo A., Castejón J.-L. Emotional factors in the psychological well-being of future teachers: A structural model // *Journal of Intelligence*. 2025. Vol. 13, № 6. Article 70. DOI: 10.3390/jintelligence13060070.

9. Guo Q., Wang Y., Liu Q., Wang T., Zhang L., Huang Z., Cao S. Psychological capital and occupational well-being: Mediating effects of work engagement among Chinese special education teachers // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 847882. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.847882.

10. Moreno-Montero E., Ferradás M. d. M., Freire C. Personal resources for psychological well-being in university students: The roles of psychological capital and coping strategies // *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. Vol. 14, № 10. P. 2686–2701. DOI: 10.3390/ejihpe14100177.

11. Pedditzi M. L., Scalas L. F. Psychological well-being and self-efficacy for self-regulated learning // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21, № 8. Article 1037. DOI: 10.3390/ijerph21081037.

12. Sabouripour F., Roslan S., Ghiami Z., Memon M. A. Mediating role of self-efficacy in the relationship between optimism, psychological well-being, and resilience among Iranian students // *Frontiers in*

Psychology. 2021. Vol. 12. Article 675645. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.675645.

13. Schäfer S. K., Supke M., Kausmann C., Schaubruch L. M., Lieb K., Cöhrdes C. A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises // Communications Psychology. 2024. Vol. 2. Article 92. DOI: 10.1038/s44271-024-00138-w.

14. Zhi R., Derakhshan A. Modelling the interplay between resilience, emotion regulation and psychological well-being among Chinese English language teachers: The mediating role of self-efficacy beliefs // European Journal of Education. 2024. Vol. 59, № 3. Article e12643. DOI: 10.1111/ejed.12643.

ПСИХОЛОГІЧНА ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ ЯК ІНДИКАТОР АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Ю. А. Земляна

аспірантка 4 року навчання,

Науковий керівник **Амплєєва О. М.**,

канд. психол. наук, доцент кафедри соціальної психології ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

Поняття «психологічна життєздатність» у сучасній науковій парадигмі інтерпретується як інтегральна властивість особистості, що відображає її здатність ефективно функціонувати в умовах стресорного впливу, динамічних змін і невизначеності. У категоріальному полі психологічної науки життєздатність займає проміжну позицію між поняттями ресурсності, психологічної стійкості (resilience), копінгу, адаптивності, а також пов'язана з конструкціями агентності, саморегуляції та психологічного благополуччя.

У різних дослідницьких традиціях життєздатність розглядається як:

- особистісна диспозиція (диспозиціональна модель S. Kobasa);
- динамічний процес адаптації (салютогенний підхід A. Antonovsky, екологічна модель резилієнтності M. Ungar);
- комплекс взаємодіючих ресурсів, що забезпечують подолання (ресурсні моделі Stevan E. Hobfoll).

До теоретичних моделей психологічної життєздатності можна віднести диспозиційну модель життєздатності (S. Kobasa, S. Maddi). Так, Suzanne C. Kobasa розробила концепт hardiness як особистісного ресурсу, що модерує вплив стресу на психічне здоров'я. Життєздатність включає три ключові компоненти та формується у так званий трикутник hardiness:

1) Commitment – це залученість, активна участь. Коли людина бере участь у житті і роботі, а не відокремлюється або уникає відповідальності, відчуває важливість своєї діяльності, навіть якщо вона пов'язана зі стресом або складними завданнями. Сюди також входить пошук сенсу у діях. Залученість допомагає знайти значимість у щоденних завданнях. Навіть монотонна або складна робота сприймається як цінний внесок у життя або роботу організації. Мотивація до подолання труднощів при якій людина не уникає стресових ситуацій, а прагне зрозуміти і вплинути на них. Відчуття

залученості зменшує апатію та пасивність.

2) Control – це віра людини у свою здатність впливати на події свого життя. Однак це не абсолютне управління всіма обставинами, а усвідомлення своєї активної ролі у подоланні проблем. Людина з високим контролем вважає, що її дії та рішення можуть змінити результат, навіть якщо зовнішні обставини складні. Контроль пов'язаний із прийняттям відповідальності за власне життя та власні реакції на події. Ця віра зменшує почуття безпорадності та підвищує психологічну стійкість. Прикладами прояву контролю може бути планування дій для досягнення мети, а не пасивне очікування подій. Активне шукання рішень у кризових ситуаціях. Усвідомлення, що навіть у складних обставинах є внутрішні ресурси для впливу на результат. Контроль допомагає людям ефективно справлятися зі стресом, підвищує впевненість у власних силах та сприяє прийняттю відповідальних рішень у професійній діяльності.

3) Challenge – це сприйняття змін, проблем і стресових ситуацій як виклику, а не загрози. Людина з високим рівнем сприйняття змін бачить у складнощах можливість для росту і розвитку. Зміни та стрес сприймаються нею як можливість навчитися новому, розвивати навички, вдосконалюватися. Така особистість менше фокусується на страхах, більше – на потенційних вигодах від ситуації. Challenge підвищує адаптивність і сприяє збереженню психологічного благополуччя у складних умовах. Прикладом може бути розгляд проблем на роботі як шанс знайти нові рішення та покращити процеси, сприйняття особистих або соціальних криз як уроку для самовдосконалення. Активне навчання та розвиток у відповідь на виклики. Тобто, challenge допомагає перетворювати стресові події на мотиваційні стимули, що сприяє професійному зростанню та розвитку креативності.

Слід зауважити, що control та challenge разом формують ядро стійкості (hardiness). Людина з високим рівнем цих характеристик активно долає стрес, сприймає труднощі як можливість розвитку і відчуває власну ефективність. Ці поняття тісно пов'язані з концепцією «залученості» та «психологічного здоров'я» в екстремальних і професійних умовах.

Наступний підхід, що буде проаналізовано це салютогенний підхід Ааронама Антоновського, який розглядає життєздатність через конструкт sense of coherence (смак цілісності), що включає зрозумілість, керованість і осмисленість. Sense of Coherence скорочено SOC – це почуття цілісності або усвідомлена здатність

справлятися зі стресом і зберігати здоров'я. SOC складається з трьох компонентів:

1. Comprehensibility (Зрозумілість) коли людина відчуває, що світ передбачуваний, логічний і зрозумілий. Стресові події сприймаються як структуровані і пояснювані, а не хаотичні.

2. Manageability (Керованість / Керованість ресурсами) як віра в те, що у людини є ресурси для подолання труднощів (власні навички, підтримка близьких, соціальні ресурси). Ключовим аспектом тут виступає відчуття контролю над власним життям.

3. Meaningfulness (Значущість / Усвідомлена цінність) як переживання того, що життя має сенс, а зусилля, витрачені на подолання труднощів, цінні та важливі. Цей компонент відповідає за мотивацію діяти і розвиватися навіть у складних умовах.

SOC визначає здатність людини зберігати здоров'я в стресових ситуаціях і розглядати виклики як можливість для зростання. Використовується для профілактики стресу, підтримки психічного здоров'я і розвитку стійкості. Дозволяє оцінювати ресурси клієнта, а не лише проблеми.

Екологічна модель резиліентності М. Унгаг трактує життєздатність як результат взаємодії індивідуальних, соціальних і культурних чинників. Життєздатність не є суто внутрішньою рисою, а формується в екологічному контексті. Психологічна життєздатність розглядається в структурі адаптивності особистості. Психологічна адаптивність виступає як здатність зберігати стабільність функціонування в умовах змін. Життєздатність виконує регулятивну функцію, модулює стресові реакції; мотиваційну забезпечує цілеспрямованість, когнітивно-інтерпретаційну як адаптивне тлумачення подій, буферну (захист від дезадаптації). Емпіричні дані доводять, що життєздатність корелює з продуктивними копінг-стратегіями, знижує емоційне вигорання та ризик дезадаптивних реакцій.

Таким чином, можна зазначити, що психологічна життєздатність є ключовим індикатором адаптивності особистості. Вона визначає здатність ефективно функціонувати у стресових, кризових та екстремальних умовах, а також забезпечує відновлення психічної рівноваги. Життєздатність є системним процесом, що поєднує індивідуальні якості, соціальні ресурси та культурні контексти. Її дослідження становить важливий напрям сучасної психологічної науки та практики.

Література

1. Амплєєва О.М., Земляна Ю.А. Аналіз основних методик дослідження компонентів психологічної стабільності особистості. Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 8(54). 2025. С.1000-1008.
2. Корнєва А. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. Габітус. Випуск 68. 2024. С. 156-169.
3. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. Т. 44, № 3. С. 279–298.
<https://doi.org/10.1177/0022167804266101>

МЕТОДОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ТА ДЕКОЛОНІЗАЦІЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗНАННЯ

Г. Ш. Коваль

к. психол. н., доцент, доцент кафедри психодіагностики та
клінічної психології ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Актуальність проблеми. У контексті сучасної психологічної науки в Україні, що розвивається під впливом тривалої військової агресії та соціокультурних трансформацій, традиційні західноцентричні моделі вивчення сексуальності часто виявляються недостатньо ефективними. Вони не повною мірою враховують унікальний травматичний досвід українського суспільства, де сексуальність стає індикатором психологічного благополуччя та резильєнтності.

Деколонізація сексуального знання постає як наукова необхідність створення автентичного дискурсу, орієнтованого на локальний контекст. Це дозволяє інтегрувати травматичні елементи, такі як порушення тілесної інтегральності та гендерної ідентичності, з механізмами резильєнтності, формуючи нові парадигми психологічної допомоги.

У період війни сексуальність трансформується з індивідуальної категорії в соціальний маркер стресостійкості. Посилення фрагментації тілесного досвіду, зумовлене травматичними подіями, призводить до порушення структур інтимної комунікації та актуалізації гендерної ідентичності як ресурсу самозбереження. Це вимагає розробки нових дослідницьких оптик, вільних від нав'язаних клінічних стереотипів радянського періоду та універсалістських схем західної психології.

Як свідчать сучасні дослідження, сексуальність у кризових умовах стає ключовим фактором емоційної регуляції та відновлення психосоматичної гармонії, що підкреслює необхідність деколоніального підходу для адекватного розуміння цих процесів [5]. У контексті українських реалій, де війна впливає на всі рівні особистісного функціонування, деколонізація дозволяє врахувати культурно-специфічні аспекти, такі як колективна травма та гендерні ролі в умовах нестабільності, сприяючи формуванню більш інклюзивних моделей психологічної адаптації.

Методологічні орієнтири та деколоніальний поворот. Вітчизняна сексологія розвивалася під тиском радянської патологізації та некритичного імпорту західних концепцій. Праці З. Фрейда, попри

значення, інтерпретуються через універсалістські схеми, що не відповідають динаміці українського суспільства [5]. Ці схеми ігнорують культурні варіації, акцентуючи біологічні універсалиї, тоді як потрібне врахування соціокультурних детермінант.

Сучасний виклик – перехід від біологічного трактування сексуальності до її розуміння як комплексного феномена, що інтегрує статеву ідентифікацію, гендерну самосвідомість та психосоматичний досвід. А. О. Кононенко зазначає потребу мультипараметричного аналізу за межами дихотомій [4]. Деколоніальний поворот передбачає ревізію інструментів (опитувальники, інтерв'ю) з культурною чутливістю, інтеграцію якісних (феноменологічний аналіз) та кількісних методів для вивчення впливу війни на сексуальні установки.

Трансформація сексуальних установок у молодіжному середовищі. Декolonізація акцентує емпіричні дослідження локального контексту. Серед української молоді спостерігається відхід від міфологізованих переконань до гнучких егалітарних моделей, де сексуальна культура стає опором гендерним стереотипам [2]. Це важливо для формування ідентичності в турбулентності, з використанням сексуальності як інструменту адаптації.

У пострадянському просторі еволюція від патріархату до інклюзивності посилюється глобалізацією, але вимагає деколонізації для врахування локальних травм. Водночас деструктивні соціальні чинники, такі як війна, спричиняють значні зміни в структурі інтимності.

Дослідження Г. Ш. Коваль підкреслюють важливість врахування особистісних характеристик у модуляції статево-специфічних проявів гендерних стереотипів, що дозволяє глибше зрозуміти роль внутрішньої гендерної гнучкості в подоланні стресу [3]. Це підтверджує тезу про сексуальність як динамічну психологічну структуру, яка рефлексує на зовнішні виклики, наприклад, через трансформацію інтимних відносин у засобах психологічної підтримки. У молодіжному середовищі це проявляється в посиленні ролі цифрових комунікацій для збереження інтимності, що вимагає нових методологічних інструментів для емпіричного аналізу, вільних від колоніальних упереджень.

Психологічне благополуччя як метадискурс. Декolonізація сексуального знання передбачає радикальну зміну вектора досліджень – від фокусу на "лікуванні дисфункцій" до підтримки психологічного благополуччя як інтегрального аспекту особистісного розвитку.

Внутрішня картина сексуального здоров'я постає як багаторівневе утворення, де психологічний комфорт, самосприйняття та емоційна регуляція відіграють провідну роль. У цьому контексті сексуальність розглядається як ресурс відновлення тілесної автономії після травм, сприяючи резильєнтності в умовах макросоціальної нестабільності [1]. Наприклад, в українських реаліях, де травма війни впливає на сексуальний досвід, деколоніальний підхід дозволяє інтегрувати культурні наративи, такі як традиційні уявлення про гендер, з сучасними психотерапевтичними практиками.

Науковий діалог між вітчизняними школами та світовим досвідом має ґрунтуватися на засадах рівності, де українські напрацювання в галузі гендерних студій, сексології та психотерапевтичної підтримки молоді визнаються як самобутній внесок у глобальну психологічну науку. Інтеграція когнітивно-афективних, тілесно-рефлексивних та гендерно-рольових компонентів у єдиній емпіричній моделі дозволить подолати фрагментарність сучасного сексуального знання, створюючи основу для комплексних інтервенцій.

Це особливо актуально для молоді, де сексуальність стає інструментом опору травмі, вимагаючи методологічних інновацій, адаптованих до локального контексту.

Висновки. Методологічні виклики, що постають перед сучасною психологією, вимагають переходу до деколоніальної парадигми, яка центром дослідження робить суб'єктивний досвід особистості в її конкретному соціокультурному та історичному контексті. Сексуальність, переосмислена як ресурс резильєнтності, стає ключем до розуміння механізмів адаптації людини до умов макросоціальної нестабільності, зокрема в умовах війни.

Розвиток вітчизняного наукового дискурсу, вільного від колоніальних нашарувань, є запорукою створення ефективних систем психологічної допомоги, формування сексуальної культури нового типу та посилення резильєнтності суспільства. Подальші дослідження мають фокусуватися на емпіричній верифікації деколоніальних моделей, інтегруючи локальні наративи з глобальними тенденціями для досягнення наукової автентичності.

Література

1. Гасюк М. Б. Внутрішня картина сексуального здоров'я людини // Психологія особистості. 2022. Т. 12, № 1. С. 11–17.
2. Гупаловська В. А. Психологічні особливості сексуальних установок молоді // Науковий вісник Миколаївського державного

університету імені В. О. Сухомлинського. 2013. Т. 2, № 10. С. 89–93.

3. Коваль Г. Ш., Рашковська Д. О. Особистісні характеристики у модуляції статево-специфічних проявів гендерних стереотипів // Габітус. 2025. № 73. С. 154–160.

4. Кононенко А. О. Сучасні підходи до вивчення проблеми сексуальності // Психологія та соціальна робота. 2023. № 53 (1). С. 90–101.

5. Фрейд З. Психологія сексуальності. Харків: Фоліо, 2020. 160 с.

КУЛЬТУРНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Н. М. Кологривова

д-р філософії з психології, завідувач кафедри практичної
психології та ментального здоров'я ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

У сучасних умовах суспільної нестабільності, воєнних викликів, вимушеної міграції та розширення міжкультурних контактів населення багатьох країн світу, особливої актуальності набуває проблема психологічної адаптації особистості. Ефективність цих адаптаційних процесів значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів людини, які забезпечують здатність зберігати психологічну рівновагу, гнучко реагувати на зміни середовища та конструктивно взаємодіяти з представниками різних культурних спільнот. До таких ресурсів доцільно віднести культурний інтелект і резильєнтність [5].

Культурний інтелект розглядається сучасними науковцями як інтегральна здатність особистості ефективно сприймати, інтерпретувати та регулювати власну поведінку в ситуаціях міжкультурної взаємодії. Його структура охоплює метакогнітивний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий компоненти. Наявність розвиненого культурного інтелекту сприяє кращому розумінню культурних норм, зниженню рівня невизначеності у нових соціальних умовах, формуванню толерантності до відмінностей та підвищенню ефективності комунікації[1,2,5,6,8].

Метакогнітивний компонент культурного інтелекту пов'язаний зі здатністю особистості усвідомлювати власні культурні установки, рефлексувати щодо особливостей сприйняття представників інших культур і коригувати пізнавальні стратегії відповідно до конкретної ситуації взаємодії. Саме цей компонент забезпечує критичне осмислення власного досвіду, сприяє зменшенню впливу стереотипів і упереджень, а також дозволяє особистості більш гнучко адаптуватися до нових соціокультурних контекстів. Когнітивний компонент відображає систему знань про цінності, норми, традиції, правила комунікації та особливості соціальної поведінки в різних культурах. Він створює підґрунтя для адекватного розуміння дій, мотивів і

реакцій інших людей, що є необхідною умовою конструктивної міжкультурної взаємодії [7].

Не менш важливим є мотиваційний компонент, який характеризує внутрішню готовність і зацікавленість особистості до встановлення контактів із представниками інших культур, відкритість до нового досвіду, прагнення до взаєморозуміння та подолання комунікативних бар'єрів. Високий рівень мотиваційного компонента сприяє формуванню позитивної установки на міжкультурну взаємодію, підтримує активність суб'єкта в новому середовищі та забезпечує готовність до подолання труднощів, пов'язаних із культурними відмінностями. Поведінковий компонент, у свою чергу, виявляється у здатності особистості гнучко змінювати вербальні й невербальні способи поведінки залежно від вимог конкретної ситуації, демонструвати доречні форми спілкування, враховувати соціально прийнятні моделі взаємодії та підтримувати ефективний контакт у різних культурних умовах.

Узагальнюючи, культурний інтелект є не лише сукупністю знань про інші культури, а й комплексним психологічним ресурсом, який забезпечує адаптивність, гнучкість мислення та поведінки, соціальну чутливість і здатність до продуктивної взаємодії в умовах культурного різноманіття. Його значущість особливо зростає в сучасному світі, де інтенсивність міжкультурних контактів постійно посилюється під впливом глобалізаційних процесів, міграційних змін, освітньої та професійної мобільності. У цьому контексті культурний інтелект постає важливим чинником успішної соціально-психологічної адаптації, оскільки дозволяє особистості не лише ефективно функціонувати в новому культурному середовищі, а й зберігати внутрішню рівновагу, відкритість до досвіду та здатність до особистісного розвитку [10].

Крім того, культурний інтелект виконує важливу регулятивну функцію в процесі адаптації, оскільки забезпечує узгодження внутрішніх ресурсів особистості із зовнішніми вимогами соціального середовища. Завдяки цьому він сприяє зниженню психологічної напруги, попередженню міжособистісних конфліктів, підвищенню впевненості у власній комунікативній спроможності та формуванню відчуття компетентності в нових умовах життя. З огляду на це культурний інтелект доцільно розглядати як один із провідних ресурсів психологічної адаптації особистості, що має суттєве

значення для її успішного функціонування в кризових, невизначених і динамічно змінюваних соціокультурних обставинах.

Резильєнтність, у свою чергу, визначається як здатність особистості зберігати або швидко відновлювати психологічне благополуччя в умовах стресу, травматичних подій і життєвих криз. Вона виявляється у вмінні мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, підтримувати емоційну саморегуляцію, зберігати цілеспрямованість і знаходити нові способи подолання труднощів. Резильєнтність не є статичною рисою, а постає динамічним процесом адаптивного функціонування особистості.

Взаємозв'язок культурного інтелекту та резильєнтності виявляється в тому, що обидва феномени забезпечують успішне пристосування людини до мінливого соціального середовища. Культурний інтелект підвищує здатність особистості орієнтуватися в нових культурних контекстах, адекватно оцінювати соціальні сигнали та обирати ефективні поведінкові стратегії. Резильєнтність, своєю чергою, підтримує емоційну стійкість, знижує деструктивний вплив стресу та сприяє збереженню активної суб'єктної позиції в кризових обставинах. У поєднанні ці ресурси посилюють адаптаційний потенціал особистості, оскільки забезпечують як когнітивно-поведінкову гнучкість, так і психоемоційну стійкість[15].

Особливо значущим є цей взаємозв'язок у ситуаціях вимушеної адаптації, коли особистість одночасно переживає стрес і стикається з необхідністю інтеграції в новий соціокультурний простір. У таких умовах культурний інтелект полегшує процес соціальної орієнтації та встановлення міжособистісних контактів, а резильєнтність сприяє подоланню тривоги, фрустрації та невизначеності. Таким чином, їх спільна дія створює підґрунтя для успішного психологічного функціонування, збереження внутрішньої цілісності та розвитку особистості навіть у складних життєвих обставинах.

Сутність їхнього взаємозв'язку полягає в тому, що культурний інтелект створює підґрунтя для адекватного пізнання й розуміння нової соціокультурної реальності, тоді як резильєнтність забезпечує внутрішню психологічну опору, необхідну для витримування напруження, невизначеності та емоційного навантаження, пов'язаного з адаптаційним процесом. Якщо культурний інтелект дозволяє особистості правильно інтерпретувати цінності, норми, способи комунікації та поведінкові очікування в іншому культурному

середовищі, то резильєнтність сприяє збереженню емоційної рівноваги в ситуаціях, коли зіткнення з новими умовами може супроводжуватися тривогою, фрустрацією чи відчуттям дезорієнтації. Саме тому зазначені феномени не лише доповнюють один одного, а й утворюють цілісну систему ресурсного забезпечення психологічної адаптації особистості.

Варто також підкреслити, що в контексті психологічної адаптації ці феномени виконують не лише компенсаторну, а й превентивну функцію. Культурний інтелект допомагає попереджати виникнення міжкультурної напруги, соціальної ізоляції та комунікативних труднощів, тоді як резильєнтність знижує вірогідність дезадаптивних реакцій на стрес, сприяє швидшому відновленню після несприятливих подій і підтримує відчуття суб'єктної спроможності. Завдяки цьому особистість не лише ефективніше долає вже наявні труднощі, а й виявляється більш підготовленою до потенційних викликів, що виникають у процесі життєдіяльності в динамічному соціокультурному середовищі.

Таким чином, культурний інтелект і резильєнтність доцільно розглядати як взаємопов'язані та взаємодіювальні ресурси психологічної адаптації особистості. Їхня функціональна єдність забезпечує здатність людини не лише адекватно сприймати й осмислювати нові культурні умови, а й зберігати внутрішню стійкість, активність і здатність до конструктивного подолання труднощів. У сучасних умовах суспільної нестабільності та зростання інтенсивності міжкультурних контактів розвиток культурного інтелекту та резильєнтності постає важливою передумовою підтримання психологічного благополуччя, соціальної ефективності та гармонійного особистісного розвитку.

Висновки. Особливого значення набуває розвиток культурного інтелекту та резильєнтності в сучасних умовах, коли особистість дедалі частіше стикається з потребою адаптації до нових соціокультурних контекстів, підвищеного рівня стресу та необхідності швидкого реагування на динамічні зміни суспільного середовища. За таких обставин культурний інтелект допомагає знижувати рівень міжкультурної напруги, уникати комунікативних бар'єрів і забезпечувати ефективну взаємодію, а резильєнтність мінімізує ризик дезадаптації, сприяє відновленню психологічної рівноваги та підтримує здатність особистості до конструктивного

переживання кризового досвіду. У сукупності це створює підґрунтя не лише для пристосування до складних умов, а й для збереження психологічного благополуччя та подальшого особистісного розвитку.

Таким чином, культурний інтелект і резильєнтність є значущими чинниками формування адаптаційних можливостей особистості та важливими мішенями психологічної підтримки. Їхній розвиток доцільно розглядати як перспективний напрям психологічного супроводу осіб, які перебувають у кризових умовах, ситуаціях вимушеної соціокультурної адаптації або інтенсивної міжкультурної взаємодії. Перспективи подальших наукових досліджень убачаються в емпіричному вивченні особливостей взаємозв'язку культурного інтелекту та резильєнтності, визначенні психологічних чинників їх розвитку, а також у розробці й апробації корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зміцнення адаптаційних ресурсів особистості.

Література

1. Біла І. М. Адаптаційні характеристики особистості як ресурс щастя // *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 4. DOI: 10.32782/2709-3093/2025.4/12.
2. Панкова Г. Психологічна резильєнтність як чинник адаптації особистості до наслідків війни: аналіз у віковій групі 30–55 років // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Вип. 23. С. 146–152. DOI: 10.30970/PS.2025.23.17.
3. Chédru M., Ostapchuk M. Development of cultural intelligence during international student mobility: The role of prior intercultural exposure and personality // *International Journal of Intercultural Relations*. 2025. Vol. 106. Article 102180. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2025.102180.
4. Chu K., Zhu F. Impact of cultural intelligence on the cross-cultural adaptation of international students in China: The mediating effect of psychological resilience // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1077424. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1077424.
5. Fritz J., de Graaff A. M., Caisley H., van Harmelen A.-L., Wilkinson P. O. A systematic review of amenable resilience factors that moderate and/or mediate the relationship between childhood adversity and

mental health in young people // *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Vol. 9. Article 230. DOI: 10.3389/fpsy.2018.00230.

6. He X., Baharom S., Liao S. A systematic literature review of the relationship between cultural intelligence and academic adaptation of international students // *Social Sciences & Humanities Open*. 2023. Vol. 8, No. 1. Article 100622. DOI: 10.1016/j.ssaho.2023.100622.

7. Mahdy F., Binzafrah F., Elsayy O. Digital cultural intelligence and its role in enhancing expatriate work adjustment: A configurational approach in global work environments // *PLOS ONE*. 2026. Vol. 21, No. 2. Article e0342645. DOI: 10.1371/journal.pone.0342645.

8. Morin G., Talbot D. Cultural intelligence of expatriate workers: A systematic review // *Management Review Quarterly*. 2023. Vol. 73, No. 1. P. 413–454. DOI: 10.1007/s11301-021-00245-6.

9. Ng K. Y., Rockstuhl T., Ang S. Language proficiency and cultural intelligence: A meta-analysis based on conservation of resources theory and the overt-covert model of culture // *Applied Psychology*. 2025. Vol. 74, No. 1. Article e12603. DOI: 10.1111/apps.12603.

10. Pasha A., Inusah A.-H. S., Nayem J., Li X., Qiao S. Psychological resilience in the COVID-19 response: A systematic review for future public health preparedness // *Current Psychology*. 2026. Vol. 45. Article 377. DOI: 10.1007/s12144-025-08926-1.

11. Rockstuhl T., Van Dyne L. A bi-factor theory of the four-factor model of cultural intelligence: Meta-analysis and theoretical extensions // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2018. Vol. 148. P. 124–144. DOI: 10.1016/j.obhdp.2018.07.005.

12. Schäfer S. K., Supke M., Kausmann C., Schaubrich L. M., Lieb K., Cohrdes C. A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises // *Communications Psychology*. 2024. Vol. 2. Article 92. DOI: 10.1038/s44271-024-00138-w.

13. Schäfer S. K., von Boros L., Schaubrich L. M., Kunzler A. M., Lindner S., Koehler F. et al. Digital interventions to promote psychological resilience: A systematic review and meta-analysis // *npj Digital Medicine*. 2024. Vol. 7, No. 1. Article 30. DOI: 10.1038/s41746-024-01017-8.

14. Schlaegel C., Richter N. F., Taras V. Cultural intelligence and work-related outcomes: A meta-analytic examination of joint effects and

incremental predictive validity // *Journal of World Business*. 2021. Vol. 56, No. 4. Article 101209. DOI: 10.1016/j.jwb.2021.101209.

15. Wolke D., Zhou Y., Liu Y., Eves R., Mendonça M., Twilhaar E. S. A systematic review of conceptualizations and statistical methods in longitudinal studies of resilience // *Nature Mental Health*. 2025. Vol. 3, No. 9. P. 1088–1099. DOI: 10.1038/s44220-025-00479-3.

КУЛЬТУРНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКА В СОЦІАЛЬНИХ ГРУПАХ ІЗ РЕЛІГІЙНИМ КОНТЕНТОМ ТА ЦІННІСНИМ ВПЛИВОМ

Кологривова Н. М.

д-р філософії з психології, завідувач кафедри практичної психології та ментального здоров'я ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Соколова К. І.

магістр 2 курсу кафедри практичної психології та ментального здоров'я ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

У сучасних умовах ускладнення соціального середовища, інтенсифікації комунікації та зростання ролі ціннісно орієнтованих спільнот особливої актуальності набуває проблема адаптації підлітка до різних типів соціальних груп. Підлітковий вік є періодом активного становлення ідентичності, формування системи цінностей, розвитку рефлексії та пошуку значущих моделей соціальної поведінки. У цьому контексті важливим є вивчення чинників, які забезпечують успішне входження підлітка в групи, що мають виражений світоглядний, моральний або релігійний зміст. Одним із таких чинників доцільно розглядати культурний інтелект як ресурс, що сприяє кращому розумінню норм, символів, смислів і правил взаємодії в середовищах із ціннісним впливом [1,2].

Культурний інтелект розуміється як інтегральна здатність особистості ефективно сприймати, інтерпретувати й регулювати власну поведінку в умовах взаємодії з носіями інших культурних, символічних і ціннісних систем. Його структура традиційно охоплює метакогнітивний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий компоненти. У контексті адаптації підлітка в соціальних групах із релігійним контентом культурний інтелект виявляється не лише у знанні певних релігійних норм чи традицій, а й у здатності розуміти смислову логіку групи, розпізнавати прийняті форми комунікації, враховувати ціннісні орієнтири учасників і будувати взаємодію на засадах поваги, толерантності та психологічної гнучкості [1].

Особливість соціальних груп із релігійним контентом полягає в тому, що вони часто функціонують не лише як простір міжособистісного спілкування, а і як середовище трансляції норм,

переконань, символічних значень і морально-ціннісних настанов. Для підлітка участь у таких групах може мати подвійний ефект. З одного боку, вони здатні забезпечувати почуття приналежності, емоційну підтримку, структурованість соціального досвіду, наявність моральних орієнтирів і безпечний простір для ідентифікаційного пошуку. З іншого боку, включення до подібного середовища потребує достатнього рівня особистісної зрілості, здатності до критичного осмислення соціального впливу, диференціації власної позиції та адаптивного реагування на ціннісні очікування групи.

Зазначена подвійність зумовлена тим, що підлітковий вік є сенситивним періодом формування самосвідомості, світоглядних орієнтацій і системи соціальної належності. Саме в цей час особистість особливо гостро переживає потребу в прийнятті, визнанні та пошуку значущої спільноти, здатної надати відчуття стабільності, зрозумілості й символічної впорядкованості світу. Соціальні групи з релігійним контентом нерідко відповідають цим запитам, оскільки пропонують підліткові не лише комунікативне середовище, а й чітко окреслену систему цінностей, моральних норм, моделей поведінки та інтерпретацій життєвих подій. У цьому сенсі вони можуть виконувати важливу адаптаційну функцію, сприяючи соціалізації, формуванню відповідальності, розвитку моральної самосвідомості та зниженню рівня внутрішньої дезорієнтації [4].

Водночас специфіка таких груп полягає в тому, що їхній вплив на особистість підлітка не обмежується зовнішнім регулюванням поведінки, а стосується глибших рівнів ціннісно-сислової організації досвіду. Через участь у спільних практиках, ритуалізованих формах взаємодії, засвоєння символічної мови та включення в систему колективних уявлень підліток поступово інтеріоризує певні норми та смисли, які можуть ставати частиною його власної ідентичності. Саме тому адаптація в подібному середовищі має не лише соціально-поведінковий, а й світоглядний характер. Вона передбачає не просто пристосування до правил групи, а більш складний процес співвіднесення зовнішніх ціннісних орієнтирів із власними переконаннями, потребами та уявленнями про себе.

За таких умов особливого значення набуває здатність підлітка зберігати баланс між потребою в груповій належності та необхідністю підтримання особистісної автономії. Надмірне ототожнення себе з групою за відсутності критичної дистанції може зумовлювати

конформізацію, зниження самостійності суджень і схильність до некритичного прийняття авторитетних установок. Натомість недостатня включеність у груповий контекст або нерозуміння його символічних та моральних кодів може призводити до відчуження, внутрішньої напруги, труднощів комунікації й переживання соціальної неприйнятості. Отже, успішна адаптація підлітка в соціальних групах із релігійним контентом потребує сформованості таких психологічних якостей, які дозволяють одночасно бути включеним у спільноту та зберігати здатність до саморефлексії, вибірковості й особистісного самовизначення.

У цьому контексті культурний інтелект постає як важливий ресурс, що забезпечує психологічно безпечне входження підлітка в ціннісно насичене соціальне середовище. Його значущість полягає в тому, що він дає можливість не лише розпізнавати зовнішні ознаки групової культури, а й розуміти внутрішню логіку норм, символів, комунікативних практик і моральних очікувань, які регулюють життя спільноти. Завдяки цьому підліток набуває здатності більш точно інтерпретувати поведінку інших, усвідомлювати смисл спільних дій, передбачати наслідки власних реакцій і добирати конструктивні способи взаємодії. Культурний інтелект у такій ситуації виконує функцію своєрідного медіатора між індивідом і групою, полегшуючи процес взаємного розуміння та знижуючи ризик конфліктів, непорозумінь або внутрішньої дезадаптації [5].

Особливо важливим є те, що культурний інтелект дозволяє підліткові сприймати релігійно й ціннісно забарвлене середовище не як однорідний простір безумовного підпорядкування, а як складну систему соціальних смислів, у межах якої можлива активна позиція суб'єкта. За наявності розвинених метакогнітивних і поведінкових компонентів культурного інтелекту підліток здатний гнучко орієнтуватися в групових ситуаціях, відрізняти нормативні очікування від надмірного тиску, коригувати власну поведінку без втрати внутрішньої цілісності та підтримувати взаємодію на основі поваги й усвідомленого вибору. Це особливо значуще в умовах, коли група має виражений нормативний потенціал і може впливати не лише на зовнішню поведінку, а й на процес формування життєвих смислів.

Крім того, участь у соціальних групах із релігійним контентом нерідко супроводжується переживанням моральних дилем, необхідністю осмислення понять добра і зла, відповідальності,

обов'язку, духовної належності та сенсу життя. Для підлітка, чия система цінностей ще перебуває на стадії становлення, такі питання можуть бути як ресурсом особистісного зростання, так і джерелом внутрішньої напруги. Саме тому адаптація до подібного середовища потребує не лише емоційної стійкості, а й здатності до смислової рефлексії, критичного аналізу отримуваних впливів і поступового формування власної ціннісної позиції. У цьому аспекті культурний інтелект сприяє більш усвідомленому засвоєнню соціального досвіду, оскільки дозволяє бачити за зовнішніми формами поведінки їхній культурний і символічний зміст.

Не менш важливо враховувати, що сучасні підлітки часто одночасно перебувають під впливом кількох соціальних середовищ: сім'ї, школи, одноліткових груп, цифрових спільнот і, за певних умов, релігійно орієнтованих об'єднань. Ці середовища можуть трансливати різні, а інколи й суперечливі цінності, норми та моделі поведінки. У такій ситуації культурний інтелект відіграє інтегративну роль, оскільки допомагає підліткові співвідносити різні нормативні системи, знижувати рівень внутрішнього конфлікту та вибудовувати більш цілісну картину соціальної реальності. Це сприяє не лише ефективнішій адаптації до конкретної групи, а й загальному розвитку соціальної компетентності, толерантності до відмінностей і психологічної гнучкості [7,8].

Таким чином, соціальні групи з релігійним контентом і ціннісним впливом є складним середовищем соціалізації підлітка, що поєднує підтримувальний потенціал із підвищеними вимогами до особистісної зрілості, саморегуляції та рефлексивності. Саме тому дослідження адаптації підлітка в таких групах потребує уваги не лише до зовнішніх умов взаємодії, а й до внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують безпечне включення в спільноту, критичне осмислення її впливів і збереження особистісної автономії. У цьому контексті культурний інтелект може розглядатися як один із ключових ресурсів, що забезпечує конструктивне поєднання соціальної інтеграції, ціннісної чутливості та психологічної стійкості.

Саме в цьому аспекті культурний інтелект постає важливим адаптаційним ресурсом. Метакогнітивний компонент забезпечує здатність підлітка усвідомлювати особливості групових норм, аналізувати власні реакції на релігійні символи, правила та форми комунікації, а також коригувати способи поведінки залежно від

контексту взаємодії. Когнітивний компонент пов'язаний із наявністю уявлень про традиції, обряди, систему цінностей, мовні формули, моделі поведінки та моральні настанови, які визначають внутрішню логіку групи. Мотиваційний компонент відображає готовність до взаємодії, інтерес до іншої ціннісної системи, відкритість до діалогу й прагнення зрозуміти соціально-культурний зміст групового досвіду. Поведінковий компонент забезпечує здатність адекватно добирати комунікативні засоби, виявляти доречні форми самопрезентації, уникати конфліктогенних реакцій і підтримувати конструктивну взаємодію.

Важливо підкреслити, що культурний інтелект у даному контексті не означає безумовного прийняття групових установок, а передбачає компетентне орієнтування в ціннісно насиченому соціальному середовищі. Його функція полягає в тому, щоб допомогти підліткові зрозуміти правила символічної й моральної організації групи, зберігаючи при цьому здатність до саморефлексії, особистісної автономії та критичного мислення. Саме тому культурний інтелект можна розглядати не лише як ресурс включення, а й як механізм психологічно безпечної адаптації, який дає змогу поєднувати відкритість до нового соціального досвіду з підтриманням власної ідентичності [10].

Адаптаційний потенціал культурного інтелекту особливо виразно проявляється в ситуаціях, коли підліток стикається з відмінністю норм і цінностей між сім'єю, однолітковим середовищем, освітнім простором і релігійно орієнтованою групою. За наявності розвиненого культурного інтелекту він здатний краще розуміти причини ціннісних розбіжностей, уникати дихотомічного сприйняття соціальної реальності, знижувати рівень внутрішньої напруги та ефективніше інтегрувати різні впливи у власну картину світу. У такий спосіб культурний інтелект сприяє не лише соціальній адаптації, а й розвитку ціннісної рефлексії, емоційної врівноваженості та комунікативної компетентності [13].

Крім того, у підлітковому віці значний вплив на адаптацію має групова динаміка, зокрема механізми прийняття, схвалення, наслідування та соціального контролю. У групах із релігійним контентом ці механізми можуть бути посилені спільною символічною мовою, нормами поведінки та моральними очікуваннями. У таких умовах культурний інтелект допомагає підліткові правильно

інтерпретувати групові сигнали, розуміти межі прийнятної поведінки, знижувати ризик непорозумінь і будувати взаємини на основі взаємоповаги. Водночас він може виконувати превентивну функцію, підтримуючи здатність підлітка розпізнавати надмірний тиск, маніпулятивні форми впливу або ситуації, що загрожують його психологічній автономії.

Отже, культурний інтелект доцільно розглядати як важливий ресурс адаптації підлітка в соціальних групах із релігійним контентом та ціннісним впливом. Він забезпечує когнітивно-поведінкову гнучкість, полегшує розуміння символічного простору групи, підтримує конструктивну комунікацію та сприяє збереженню особистісної цілісності в умовах інтенсивного соціального впливу. Його розвиток має важливе значення для формування здатності підлітка до безпечної соціальної інтеграції, критичного осмислення групових норм і підтримання психологічного благополуччя.

Висновки. Таким чином, культурний інтелект виступає вагомим психологічним ресурсом, який забезпечує ефективну адаптацію підлітка в соціальних групах із релігійним контентом та вираженим ціннісним впливом. Його значення полягає у здатності підтримувати розуміння групових норм і символів, формувати толерантне ставлення до ціннісної відмінності, розвивати навички саморегуляції та сприяти конструктивній взаємодії в соціально значущому середовищі. Розвинений культурний інтелект допомагає підліткові не лише інтегруватися в групу, а й зберігати критичність мислення, особистісну автономію та психологічну стійкість. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення взаємозв'язку культурного інтелекту, групового впливу, ціннісної ідентичності та психологічного благополуччя підлітків.

Література

1. Бойчук В. С. Сутність та структура міжкультурної компетентності підлітків // Інноваційна педагогіка. 2024. Вип. 73. С. 254–261. DOI: 10.32782/2663-6085/2024/73.48.
2. Коструба Н. Concept «Religion» in the Consciousness of Young People: Psycholinguistic Analysis // Psycholinguistics. 2020. Vol. 27, No. 1. P. 164–180. DOI: 10.31470/2309-1797-2020-27-1-164-180.
3. Aggarwal S., Wright J., Morgan A., Patton G. C., Reavley N. Religiosity and spirituality in the prevention and management of

depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis // BMC Psychiatry. 2023. Vol. 23, No. 1. Article 729. DOI: 10.1186/s12888-023-05091-2.

4. Chu K., Zhu F. Impact of cultural intelligence on the cross-cultural adaptation of international students in China: The mediating effect of psychological resilience // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1077424. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1077424.

5. De Hoon S., Van Tubergen F. The religiosity of children of immigrants and natives in England, Germany, and the Netherlands: The role of parents and peers in class // *European Sociological Review*. 2014. Vol. 30, No. 2. P. 194–206. DOI: 10.1093/esr/jcu038.

6. Goodman M. A., Dyer W. J. From parent to child: Family factors that influence faith transmission // *Psychology of Religion and Spirituality*. 2020. Vol. 12, No. 2. P. 178–190. DOI: 10.1037/rel0000283.

7. Hardy S. A., Nelson J. M., Moore J. P., King P. E. Processes of religious and spiritual influence in adolescence: A systematic review of 30 years of research // *Journal of Research on Adolescence*. 2019. Vol. 29, No. 2. P. 254–275. DOI: 10.1111/jora.12486.

8. He X., Baharom S., Liao S. A systematic literature review of the relationship between cultural intelligence and academic adaptation of international students // *Social Sciences & Humanities Open*. 2023. Vol. 8, No. 1. Article 100622. DOI: 10.1016/j.ssaho.2023.100622.

9. Mayer B., Trommsdorff G. Cross-Cultural Perspectives on Adolescents' Religiosity and Family Orientation // *Values, Religion, and Culture in Adolescent Development* / ed. by G. Trommsdorff, X. Chen. New York : Cambridge University Press, 2012. P. 341–369. DOI: 10.1017/CBO9781139013659.020.

10. Mercier C., Cornelio J., Warren J.-P. Young people and religious actors in a globalized world. Introduction // *Social Compass*. 2024. Vol. 71, No. 1. P. 3–25. DOI: 10.1177/00377686241240693.

11. Schwarzenthal M., Juang L. P., Schachner M. K., van de Vijver F. J. R. A multimodal measure of cultural intelligence for adolescents growing up in culturally diverse societies // *International Journal of Intercultural Relations*. 2019. Vol. 72. P. 109–121. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2019.07.007.

12. Schnitker S. A., Medenwaldt J. M., Williams E. G. Religiosity in adolescence // *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 40. P. 155–159. DOI: 10.1016/j.copsyc.2020.09.012.

13. Simsek M., Fleischmann F., van Tubergen F. Similar or divergent paths? Religious development of Christian and Muslim adolescents in Western Europe // Social Science Research. 2019. Vol. 79. P. 160–180. DOI: 10.1016/j.ssresearch.2018.09.004.

14. Simsek M., van Tubergen F., Fleischmann F. Religion and intergroup boundaries: Positive and negative ties among youth in ethnically and religiously diverse classes in Western Europe // Review of Religious Research. 2022. Vol. 64, No. 1. P. 1–33. DOI: 10.1007/s13644-021-00473-y.

15. Trommsdorff G. Cultural Perspectives on Values and Religion in Adolescent Development: A Conceptual Overview and Synthesis // Values, Religion, and Culture in Adolescent Development / ed. by G. Trommsdorff, X. Chen. New York : Cambridge University Press, 2012. P. 3–45. DOI: 10.1017/CBO9781139013659.003.

**ЗВІТ ПРО ВИКОНАННЯ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ
ЗА ТЕМОЮ «ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА ГІГІЄНА І
ПСИХОПРОФІЛАКТИКА В ОХОРОНІ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ОСОБИСТОСТІ» ЗА 2025 РІК**

Кологривова Н. М.

д-р філософії з психології, завідувачка кафедри практичної психології та ментального здоров'я ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

У 2025 році на кафедрі практичної психології та ментального здоров'я факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова продовжувалося виконання науково-дослідної роботи №348 на тему: «Психологічна та соціальна гігієна і психопрофілактика в охороні психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості». Дослідження виконується в межах фундаментального наукового напрямку, пов'язаного із соціально-психологічною підтримкою людини в умовах суспільних змін і загроз безпеці життя. Науковий керівник теми НДР— доцент Н. М. Кологривова.

Упродовж звітнього періоду було реалізовано завдання III етапу НДР, що передбачали поглиблення теоретико-методологічних підходів до вивчення психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості в умовах психосоціального стресу, а також проведення комплексного емпіричного дослідження адаптаційних ресурсів особистості. Основну увагу зосереджено на уточненні концептуальних положень психологічної та соціальної гігієни, узагальненні сучасних підходів до психопрофілактики в умовах воєнного та поствоєнного стресу, а також на виявленні чинників, що визначають рівень психологічного благополуччя особистості.

У ході дослідження здійснено поглиблений аналіз чинників психічного здоров'я та психологічного благополуччя, розроблено й емпірично перевірено математичні моделі прогнозування психологічного благополуччя, визначено ключові предиктори стресостійкості та адаптації. Проведено комплекс емпіричних досліджень із використанням вербальних, проєктивних, психофізіологічних і хронометричних методів. Також було проаналізовано ефективність різних видів психологічної допомоги,

зокрема психологічного консультування, психотерапії та кризової інтервенції, і визначено найбільш дієві психопрофілактичні стратегії для осіб, які перебувають у стресогенних умовах діяльності.

Важливим результатом звітного року стало розроблення та апробація програми психологічної та соціальної гігієни, спрямованої на профілактику дистресу, розвиток навичок саморегуляції та підвищення рівня адаптації особистості. За результатами апробації підтверджено її позитивний вплив на психологічне благополуччя та адаптаційний потенціал особистості. Підготовлено також методичні рекомендації для фахівців психологічної служби, освітніх закладів і організацій, діяльність яких пов'язана з високим рівнем емоційного напруження та професійного стресу.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у поглибленому теоретико-методологічному аналізі чинників психологічного благополуччя в умовах воєнного психосоціального стресу, у створенні та валідації моделей його прогнозування, а також у розробленні інтегративної системи психодіагностики, що поєднує різні методичні підходи до оцінки психічного стану особистості. Суттєво розширено наукові уявлення щодо ефективності психопрофілактичних заходів і форм психологічної допомоги для різних категорій населення в умовах тривалого стресу.

Практична результативність виконання НДР № 348 «Психологічна та соціальна гігієна і психопрофілактика в охороні психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості» у 2025 році підтверджується оприлюдненням наукових статей та методичних рекомендацій. За тематикою дослідження опубліковано 1 статтю у виданні, що індексується у Scopus/WoS, 7 статей у фахових виданнях України категорії «Б», 1 монографію, 1 розділ у колективній монографії, 4 методичні рекомендації. Результати НДР були представлені більш ніж у 30 доповідях, апробовані на міжнародних і всеукраїнських науково-практичних заходах, а також упроваджені в освітній процес факультету. Також за тематикою НДР у 2025 році підготовлено 17 магістерських робіт.

Окремо слід відзначити активне залучення здобувачів вищої освіти до виконання науково-дослідної теми. За матеріалами НДР студенти представили 32 доповіді на 81-й звітній студентській науковій конференції, що свідчить про високий рівень інтеграції наукових результатів у підготовку майбутніх фахівців-психологів. Крім того,

результати дослідження були представлені на 80-й конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників ОНУ імені І. І. Мечникова, де було виголошено 6 доповідей штатними виконавцями НДР.

Таким чином, у 2025 році всі завдання, передбачені календарним планом III етапу НДР №348, виконано в повному обсязі. Отримані результати мають наукову новизну, теоретичну й практичну значущість, відповідають сучасному рівню вітчизняних і міжнародних досліджень у галузі психології та можуть бути використані для подальшого розвитку системи психопрофілактики, психологічного супроводу та підтримки психічного здоров'я населення України в умовах війни та соціальних трансформацій. Підготовлено анотований звіт за науково-дослідною роботою № 348 «Психологічна та соціальна гігієна і психопрофілактика в охороні психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості».

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОРІЄНТИРИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТА НАУКИ

О. І. Кононенко

д. психол. н., професор, завідувач кафедри соціальної психології
ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Сучасна психологічна наука перебуває у періоді глибокої трансформації, що охоплює теоретичний, методологічний, прикладний і ціннісний рівні. Стрімкі соціальні, технологічні та цивілізаційні зміни призводять до того, що традиційні пояснювальні моделі виявляються недостатніми для опису складних форм поведінки, взаємодії та психічних станів, які формуються в глобалізованому й водночас фрагментованому світі. Ще Т. Кун наголошував, що наука розвивається насамперед у моменти парадигмальних зрушень, коли усталені теорії перестають повною мірою відповідати новим емпіричним реаліям; схожий процес нині переживає психологія, яка змушена осмислювати власні межі та переорієнтовувати наукову оптику. Одним із найбільш дискусійних феноменів, що вплинув на сучасний стан психології, стала реплікаційна криза.

Дослідження Б. Носека та інших учасників Open Science Collaboration висвітлили масштаб проблеми, вказавши на низьку відтворюваність численних експериментальних результатів. Ця ситуація поставила під сумнів не стільки окремі висновки, скільки цілісність методологічної архітектури, якою психологія користувалася десятиліттями. Проте, як слушно зазначають прихильники відкритої науки, цей виклик не має руйнівного характеру, а є можливістю поглибити наукову рефлексію, розширити стандарти дослідницької доброчесності, посилити культуру відкритого доступу до даних, методів і протоколів. Поява практик preregistration, розвиток реплікаційних консорціумів і підвищення уваги до статистичної потужності досліджень свідчать про початок більш відповідального етапу розвитку психологічної науки. Не менш потужним чинником модернізації психології є цифровізація, яка проникла у всі сфери життя – від пізнання та спілкування до регуляції емоцій і конструювання ідентичностей.

Сучасна людина взаємодіє не лише з іншими людьми, а й із

цифровими середовищами, алгоритмами, штучними агентами, а нові форми соціальної поведінки часто виникають на перетині людського та технологічного. Роботи Ш. Теркл, М. Кастельса та дослідників цифрової психології показують, що цифрові медіа перебудовують когнітивні механізми уваги, структуру соціальних зв'язків, моделі переживання та способи формування емоційної близькості. Психологія дедалі частіше стикається з явищами, яких не існувало навіть два десятиліття тому: цифрова втома, мультимедійність, поведінкові патерни, зумовлені алгоритмами, кібербулінг, залежність від інформаційного потоку.

Традиційний інструментарій вивчення поведінки виявляється недостатнім, адже цифровий досвід залишає інші типи слідів і структур даних. Тому психології доводиться розширювати власні методологічні рамки, інтегруючи цифрові щоденники, аналіз великих даних, методи машинного навчання та підходи, що дозволяють працювати з новими формами емпіричної інформації. Сучасний виклик пов'язаний також із загальною кризою людської суб'єктивності, яка проявляється у зростанні відчуття нестабільності, втрати контролю, фрагментації досвіду та хронічного стресу, що стали майже універсальними характеристиками сьогодення. Психологи, починаючи з В. Франкла, неодноразово наголошували на тому, що людина потребує смислової опори, аби витримати екзистенційні та соціальні потрясіння. У XXI столітті цей тезис набуває нового змісту: глобальні епідемії, війни, економічні кризи та інформаційні перевантаження стали не винятками, а системними явищами, які формують нові виклики для психічного здоров'я. Дослідження стійкості, копіngu, посттравматичного зростання й психологічної гнучкості демонструють, що психологія має бути не лише діагностичною, а й інтервенційною наукою - здатною пропонувати механізми адаптації та відновлення, що спираються на результати фундаментальних досліджень. Іншим важливим викликом є необхідність міждисциплінарної інтеграції. Психологія вже давно не існує ізольовано. Нейронаука, соціологія, економіка поведінки, герменевтичні й культурні студії, когнітивна наука та штучний інтелект пропонують нові способи опису та моделювання психічних процесів.

Роботи А. Дамазіо, С. Дейнета, К. Фрістона та інших дослідників свідчать, що психічне життя неможливо зрозуміти в межах лише

одного рівня аналізу. З іншого боку, саме психологія має потенціал бути інтегруючою дисципліною, оскільки поєднує біологічні, когнітивні, соціальні та культурні виміри людського досвіду. Проте реалізація такого потенціалу потребує оновлення теоретичного апарату, методологічної культури, а також готовності приймати багаторівневі моделі, які виходять за межі традиційних пояснювальних парадигм. Виклики, що постали перед психологією, вказують і на етичний аспект розвитку науки. Технологічні можливості, такі як штучний інтелект, моделювання поведінки, автоматизоване стеження за емоційними реакціями, відкривають простір не лише для наукових відкриттів, а й для маніпуляцій та втручання у приватність. Це потребує вироблення нових стандартів етичної відповідальності, які поєднували б наукову свободу з повагою до людської гідності. Зрештою, вирішення сучасних викликів психології вбачається у кількох стратегічних напрямках. Насамперед необхідно поглибити методологічну основу через розвиток культури відкритої науки, реплікаційних практик та вдосконалення статистичних стандартів. Не менш важливо оновити теоретичні моделі, інтегруючи різнорівневі дані - від нейробіологічних до соціально-культурних. Суттєве значення має й формування психології як практики суспільної підтримки, орієнтованої на збереження ментального здоров'я в умовах невизначеності та стресу. Нарешті, важливою умовою розвитку психології є її здатність брати участь у широкому міждисциплінарному діалозі, що дозволить виробити більш цілісне бачення людини в мінливому світі. Усі ці тенденції дають підстави стверджувати, що психологічна наука стоїть на порозі нового етапу - етапу, у якому від неї очікують не лише пояснення, а й відповідей на соціальні, технологічні та гуманітарні виклики XXI століття.

Література

1. Кокун О.М. (2021) Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія (21). стор. 69-88.
2. Максименко С. Д. Теоретико-методологічні засади розвитку психологічної науки XXI сторіччя / С. Д. Максименко // Проблеми

сучасної психології. - 2019. - № 1. - С. 7-16.

3. Татенко, В. О. (2009) Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми: навчальний посібник . Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», м. Київ, Україна.

4. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 318 с.

АДАПТАЦІЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СИСТЕМИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

К. О. Кононенко

к. психол. н., викладач кафедри психодіагностики та клінічної
психології ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Актуальність дослідження смислової системи особистості зумовлена необхідністю глибокого осмислення феномену втрати життєвих орієнтирів в умовах зростаючої соціальної напруги, динамічних ціннісних трансформацій та переживання масованого травматичного досвіду. Смилова криза визначається як критичний психологічний стан, спричинений нездатністю суб'єкта знайти, усвідомити або реалізувати сенс свого існування у світі. Цей стан є системною дезінтеграцією, що охоплює ціннісно-смилові орієнтації, структуру особистості та її копінг-стратегії.

В основі сучасного аналізу лежать праці представників екзистенційної психології. Згідно з концепцією В. Франкла [2], сенс життя знаходиться у ноетичному вимірі і має бути виявлений, а не створений. Втрата можливості реалізувати цей сенс призводить до формування екзистенційного вакууму та ноогенних порушень, які відрізняються від класичних психогенних розладів тим, що виникають не через внутрішньо-психічні конфлікти, а через духовну порожнечу. І. Ялом [4], на противагу, розглядає безглуздість як одну з екзистенційних даностей, де людина змушена самотійно створювати смислові системи у "всесвіті без сенсу". Незважаючи на теоретичні розбіжності, обидва підходи визнають, що відсутність цілей та ідеалів викликає глибокий екзистенційний дистрес. В. Зливков [1] визначає кризу як важкий психологічний стан, спричинений стресовою подією, що вимагає від особистості зміни способу буття (мислення, життєвого стилю, ставлення до себе і світу), і характеризується труднощами у засвоєнні нових або позбавленні старих життєвих ролей, або ж нерозвиненістю важливих психологічних/соціальних функцій.

Ядром смислової кризи є переживання «безглуздості». Б. Уолман визначає кризу як «нездатність знайти сенс у житті, почуття, що у особистості нема для чого жити, нема за що боротися, нема на що сподіватися... вона не може знайти мету чи напрям у житті» [4]. Якщо криза не вирішується конструктивно, особистість намагається

заповнити порожнечу патологічними заміниками. До таких деструктивних форм належать хімічна залежність для заглушення духовного болю, фанатизм як спроба структурувати хаос, а також кібердевіантність та суїцидальні тенденції, що виникають через переконаність у тотальній марності буття.

Перебіг кризи значно обтяжується специфічними когнітивними упередженнями. Чорно-біле мислення паралізує волю до дії через максималістські судження, а зловживання "космічною перспективою" нівелює індивідуальну значущість життя, перетворюючи його на безглузду нікчемність [3]. Структурні особливості особистості також відіграють критичну роль: високий рівень Невротизму підвищує вразливість до переходу кризи у глибинну фазу. Водночас втрата сенсу підриває Сумлінність, що робить підтримку дисципліни та самоконтролю майже неможливою.

Ключовим особистісним ресурсом для конструктивного виходу з кризи визнано Життестійкість. Вона виступає фундаментом для формування смисложиттєвої стійкості та дозволяє особистості протистояти стресу навіть за умови хронічного відчуття безглуздості. Розуміння цих психологічних механізмів є теоретичною базою для впровадження ефективних логотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на відновлення ноетичного виміру людини.

Таким чином, смислова криза постає як системна психологічна дезінтеграція особистості, що виникає внаслідок втрати життєвих цілей та ціннісних орієнтирів, що стає особливо критичним у періоди соціальної нестабільності та переживання травматичного досвіду. Центральним ядром цього стану є екзистенційний вакуум та глибоке відчуття безглуздості буття, які, згідно з вченням В. Франкла, провокують розвиток ноогенних порушень, депресивних станів та суїцидальної поведінки. Встановлено, що особистість у стані такої кризи демонструє суттєве зниження здатності до саморегуляції та нерідко вдається до деструктивних заміників сенсу, таких як хімічні залежності або фанатизм, намагаючись у такий спосіб заповнити внутрішню духовну порожнечу. Перебіг кризового стану значно ускладнюється через когнітивні упередження, зокрема чорно-біле мислення, та певні диспозиційні риси, серед яких високий рівень невротизму виступає чинником особливої вразливості. Водночас визначальним ресурсом для конструктивного подолання кризи та відновлення ціннісно-смислової сфери є життестійкість (Hardiness),

яка забезпечує здатність особистості до адаптації та пошуку нових сенсів навіть у складних життєвих умовах. Таким чином, комплексне розуміння структурних компонентів смислової кризи є необхідним підґрунтям для розробки дієвих логотерапевтичних стратегій та кризових інтервенцій, спрямованих на роботу з ноетичним виміром людини.

Література

1. Зликов В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навчальний посібник. Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. Проблеми сучасної психології. 2019. Випуск 45. Сс. 405-428.
3. Polukhina, M. (2018). Features of the behavioral component of the individual professional formation crisis in early adulthood. *Psychological Journal*. 4(2). Pp. 83–98.
4. Yalom I., Yalom M. (2021) *Matter of Death and Life*. Little, Brown Book Group Limited. 272 p.

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У САНОЦЕНТРИЧНІЙ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

М. К. Кременчуцька

к. психол. н., професор, професор кафедри диференціальної і
спеціальної психології

ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Сучасні реалії, позначені надзвичайно високим рівнем стресогенності середовища, актуалізують питання психологічного здоров'я особистості, що потребує переосмислення традиційних підходів. У цьому контексті особливого значення набуває саноцентричний підхід, який зміщує фокус наукового аналізу з патологічних проявів на ресурси здоров'я, механізми його збереження та зміцнення. Дана парадигма базується на принципі пріоритетності здоров'я над хворобою та орієнтує на вивчення механізмів саногенезу — процесів самовідновлення, самозбереження та розвитку особистості.

Методологічною основою саноцентризму є положення про активну природу психіки, здатність людини до самоорганізації, саморегуляції та самотрансценденції, де психологічне здоров'я розглядається як динамічний стан оптимального функціонування всіх підсистем особистості. У структурі саноцентричної моделі психологічне здоров'я постає як цілісна система, що включає когнітивний компонент (адекватність сприйняття, рефлексія), емоційно-регуляторний (стабільність, гнучкість), мотиваційно-ціннісний (сенс життя, самореалізація), поведінково-діяльнісний (адаптивність, відповідальність) та соціальний компонент (якість відносин).

Емоційна компетентність у цій системі виступає як системна інтегративна якість, що забезпечує гармонійне функціонування особистості на всіх рівнях та є носієм емоційно-регуляторного потенціалу. На відміну від емоційного інтелекту, фундаментом емоційної компетентності є емоційна обізнаність — здатність до ідентифікації та диференціації власних переживань на основі інтероцептивної чутливості.

Вплив емоційної компетентності на психологічне здоров'я реалізується через низку взаємопов'язаних механізмів. Когнітивний механізм забезпечує гнучкість мислення та зменшення кількості когнітивних спотворень, дозволяючи використовувати емоції як джерело інформації про власні потреби. Регуляторний механізм

запобігає емоційному виснаженню через підтримку емоційної рівноваги навіть у стресових умовах. Мотиваційний механізм сприяє формуванню внутрішньої мотивації та вольової саморегуляції, тоді як соціальний механізм забезпечує якість міжособистісних стосунків і соціальну інтегрованість. Психофізіологічний механізм відіграє критичну роль у запобіганні психосоматичним захворюванням шляхом модуляції активності стрес-систем організму.

Особливе значення емоційна компетентність має для формування резилієнтності — здатності долати несприятливі обставини та відновлюватися після травм, що є ключовим показником здоров'я в саноцентричній парадигмі. Вона дозволяє підтримувати надію та оптимізм, сприяє позитивній переоцінці досвіду та посттравматичному зростанню.

Зв'язок емоційної компетентності із суб'єктивним благополуччям проявляється через здатність регулювати баланс емоцій та культивувати позитивні стани за допомогою стратегій смакування моменту (*savoring*) та вдячності. Розвиток цієї компетентності є позитивним процесом: від закладання базових навичок у дитинстві та усвідомлення амбівалентності в підлітковому віці до "емоційного парадоксу старіння", коли літні люди демонструють високе благополуччя завдяки ефективній регуляції. Формування емоційної компетентності залежить від біологічних чинників (нейропластичність), раннього досвіду прив'язаності та соціокультурних норм. Травматичний досвід може порушувати цей процес, проте саноцентричний підхід пропонує низку стратегій розвитку: *mindfulness*-практики для підвищення обізнаності, когнітивно-поведінкові техніки для зміни дезадаптивних схем, експресивне письмо та спеціалізовані тренінги.

Практична імплікація емоційної компетентності охоплює професійну сферу (запобігання вигоранню, лідерство), освіту (адаптація), сімейні стосунки та сферу охорони здоров'я (прихильність до лікування).

Важливо враховувати культурні аспекти, оскільки норми емоційного вираження різняться в індивідуалістичних та колективістських культурах. В умовах сучасних соціальних криз, пандемій та воєнних конфліктів емоційна компетентність стає критичним фактором колективної резилієнтності, дозволяючи особистості зустрічатися з екзистенційними викликами (тривогию, самотністю) та знаходити нові сенси.

Взаємозв'язок між емоційною компетентністю та психологічним здоров'ям має двонаправлений характер: розвиток навичок створює "добродійне коло" зміцнення здоров'я, тоді як їхня відсутність може призвести до "порочного кола" деградації благополуччя.

У саноцентричній моделі емоційна компетентність забезпечує внутрішню та зовнішню гармонію особистості, сприяючи її автентичності та цілісності. Вона виступає як екзистенційний ресурс осмисленого проживання життя та реалізації людського потенціалу. Таким чином, емоційна компетентність є фундаментальною системною якістю, що активізує саногенетичний потенціал особистості та забезпечує її оптимальну адаптацію і самореалізацію в умовах мінливого світу.

Подальші дослідження мають зосередитися на нейробіологічних механізмах цього впливу та розробці культурно-сенситивних методів діагностики й розвитку емоційних ресурсів людини.

Література

1. Кременчуцька М. К., Гнатова Ю. О. Можливості скринінгу ментального здоров'я осіб мобілізованих до військової служби в умовах війни в Україні. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності : матеріали науково-практичної конференції, м. Одеса, 7 квітня 2025 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. – С. 170-174.
2. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Психологія здоров'я: теорія і практика: монографія. Київ: Главник, 2013. 316 с.
3. Саногенне мислення в структурі особистості: навчально-методичний посібник / за ред. Ю. М. Орлова, С. Н. Морозюка. Київ, 2015. 138 с.
4. Victoriia Overchuk, Oksana Vdovichenko, Inokentii Korniienko, Tamara Hovorun, Margaryta Kremenchutska, & Iryna Kondratieva. Chronic Stress and Its Role in Physiological Aging: Insights from Molecular Biology and Life Sciences, 2024. The Bioscan, 19(Special Issue-1), 425–433.
4. Bockor L., Suszka L. Emotional Competence and Psychological Health: A Dynamic Systems Perspective. European Journal of Mental Health, 2022. Vol. 17. P. 45–62.

РОЛЬ ОПТИМІЗМУ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ: ВІД СКЛАДОВИХ ДО СТРАТЕГІЙ

Д. С. Кулезньов

аспірант 3 року навчання

Науковий керівник **Кононенко О. І.**,

д. психол. наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології
ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Питання ролі оптимізму у формуванні психологічної стійкості особистості набуває особливого значення в умовах сучасних кризових реалій, коли людина змушена функціонувати у просторі постійної невизначеності, соціальних ризиків і зростаючого емоційного навантаження. У психологічній науці оптимізм давно перестав розглядатися як просте прагнення до позитивного мислення; натомість він трактується як глибинна когнітивно-оцінювальна система, що визначає спосіб інтерпретації життєвих подій, їхнього смислового наповнення та прогнозування майбутнього. Саме у працях М. Селігмана, який заклав підвалини теорії пояснювальних стилів, оптимізм постає як спосіб приписування причинності, що задає напрям подолання стресових ситуацій. Якщо песимістичне пояснення зосереджується на стабільності негативних подій і їхній глобальності, то оптимістичне - на тимчасовості труднощів і можливості їхньої зміни. Ця різниця стає критично важливою у періоди кризи, адже саме вона визначає межу між відчуттям внутрішньої спроможності та переживанням безпорадності.

У сучасних дослідженнях, зокрема у роботах Ч. Карвера та М.Шеєра, оптимізм розглядається як своєрідний регуляційний механізм, що організовує поведінку відповідно до переконання, що майбутнє містить реалістичні можливості для досягнення бажаного. Такий спосіб орієнтації на майбутнє активує ширший спектр когнітивних і поведінкових реакцій, які підтримують психологічну стійкість - здатність протистояти труднощам, відновлюватися після дистресу та зберігати внутрішню рівновагу.

Дж. Бонанно, розглядаючи стійкість як динамічну властивість, підкреслює, що стійкі люди не обов'язково уникають труднощів, але вони демонструють здатність гнучко перебудовувати своє ставлення до подій, використовуючи стратегії, що ґрунтуються на відкритості, адаптивності та здатності бачити сенс у переживаннях. Оптимізм у цьому процесі націлює не лише емоційні реакції, а й когнітивні

інтерпретації, допомагаючи людині утримувати перспективу та зменшувати руйнівний вплив стресу. На когнітивному рівні оптимізм визначає, які саме аспекти ситуації стають релевантними для оцінювання та подальших рішень. Відомо, що люди з оптимістичними установками частіше звертають увагу на ті елементи ситуації, які залишаються під контролем, і схильні трактувати труднощі як такі, що можуть бути змінені завдяки власним зусиллям.

У концепції Р. Лазаруса і С. Фолкман саме первинна оцінка події (як загрозливої, нейтральної чи такої, що містить можливості) є відправною точкою формування стресової реакції; у цій схемі оптимізм відіграє роль когнітивного фільтра, який спрямовує інтерпретацію на потенціал ситуації, а не на її обмеження. Завдяки цьому оптимістичний індивід менш схильний до катастрофізації та когнітивних спотворень, що виникають під впливом тривалого стресу. На емоційному рівні оптимізм сприяє зниженню інтенсивності негативного афекту, підтримує здатність відновлювати емоційну рівновагу та активізує позитивні переживання, які виконують важливу буферну функцію у системі психічної регуляції. Б. Фредеріксон у своїй теорії розширення та побудови стверджує, що позитивні емоції створюють простір для ширшого діапазону поведінкових реакцій, сприяють розширенню мислення і формуванню довготривалих психологічних ресурсів. Оптимізм, підтримуючи позитивний афект, посилює можливість творчого підходу до проблем, сприяє знаходженню альтернативних шляхів ускладнених ситуацій і зменшує ризик емоційного виснаження. Водночас оптимізм не означає заперечення негативного досвіду - його сила полягає саме у здатності інтегрувати труднощі у ширшу смислову структуру, що надає подіям значення та спрямованість. На поведінковому рівні оптимізм прямо впливає на вибір стратегій подолання. Оптимісти більшою мірою орієнтовані на активні дії, проблемно-орієнтований копінг і конструктивне вирішення ситуацій. Ґрунтуючись на мотиваційних моделях Ч. Карвера і М. Шеєра, можна стверджувати, що оптимістичні переконання підсилюють намір діяти, зменшують тенденцію до пасивності та сприяють збереженню цілеспрямованості.

Люди з високим рівнем оптимізму рідше вдаються до уникання або заперечення, натомість проявляють більшу наполегливість у ситуаціях довготривалого стресу. Для них також характерна ширша соціальна активність: вони частіше звертаються по підтримку і водночас легше приймають її, що забезпечує додатковий ресурс стійкості. У дослідженнях соціальної підтримки оптимізм фігурує як фактор, що

полегшує входження у взаємодію та знижує соціальну ізоляваність, яка часто ускладнює процес відновлення після стресу. Щодо стратегій формування оптимізму, сучасні психологічні програми розвитку стійкості пропонують низку підходів, які спрямовані не на поверхневе «позитивне мислення», а на глибинне формування альтернативних когнітивних пояснень, гнучких емоційних реакцій і конструктивних моделей поведінки. Рефреймінг, техніки когнітивно-поведінкової терапії, практики усвідомленості та побудови смислу дають змогу людині змінювати не саму подію, а спосіб її тлумачення. У цьому контексті оптимізм можна розглядати як настанову, що розвивається через повторювані досвіди успішного подолання, через формування переконань про власну ефективність у дусі концепції А. Бандури та через усвідомлення внутрішніх ресурсів. Оптимізм виконує і важливу функцію підтримки майбутнього бачення, що забезпечує стійкість у періоди нестабільності. Людина, яка здатна утримувати уявлення про майбутнє як про простір можливостей, демонструє кращу здатність до довготривалого планування, менш схильна до емоційної виснаженості та має вищий рівень мотиваційної стійкості. Це особливо помітно у контексті соціальних катаклізмів та воєнних подій, де психологічна стійкість стає умовою повсякденного функціонування.

У таких умовах оптимізм допомагає зберегти орієнтири, не дозволяючи людині зануритися у відчуття безнадійності. Таким чином, оптимізм можна розглядати як інтегративний механізм, який пов'язує когнітивні оцінки, емоційні реакції та поведінкові стратегії у єдину систему, що забезпечує адаптацію й відновлення в умовах стресу. Він не лише посилює психологічну стійкість, а й формує внутрішню платформу для зростання, розширює уявлення про власні можливості та сприяє активному освоєнню нових життєвих ситуацій, навіть коли зовнішні умови залишаються непередбачуваними. У цьому сенсі оптимізм виступає не стільки вродженою якістю, скільки ресурсом, який може бути цілеспрямовано розвинений і інтегрований у структуру особистості, виконуючи роль важливого чинника збереження психологічної рівноваги в сучасному світі.

Література

1. Курова, А. В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді / А. В. Курова // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), О. Т. Смуk, В. М. Корольчук та ін. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2023. – Вип. 1. – С.

26–29.

2. Саїдов Н. Оптимізм як складова особливність зрілого віку. Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології. 2019. №28. С. 21–34.

3. Терещенко А. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології. 2019. № 25. С. 98–102.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ

А. В. Курова

доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри соціальної
психології ФПСР

ОНУ імені І. І. Мечникова

Актуальність дослідження. Соціальні кризи, зокрема економічна нестабільність, воєнні дії та зростання невизначеності майбутнього, створюють підвищений ризик порушення ментального здоров'я молоді. У цей період саме молоде покоління виявляється особливо вразливим через недостатню життєву стабільність, незавершеність особистісного становлення та обмежені психологічні ресурси подолання стресу. Як зазначає Л. М. Карамушка, у період війни психічне здоров'я особистості зазнає системних трансформацій, що проявляються у зростанні тривожності, виснаженні й зниженні відчуття контролю над власним життям [2].

Сучасні дослідження підкреслюють, що збереження психологічного благополуччя в умовах кризи значною мірою залежить від наявності й розвитку внутрішніх ресурсів особистості, включно зі здатністю до саморегуляції, конструктивного осмислення подій та утримання ціннісної цілісності. Так, треба зазначити, що саме ресурсний компонент є визначальним для подолання впливу негативних соціальних факторів [4].

Отже, проблематика ментального здоров'я молоді в умовах соціальної невизначеності та кризи набуває також особливого значення у зв'язку з підвищенням рівня психоемоційного напруження, що характеризується тенденціями до соматизації, хронічної втоми та дезадаптивних поведінкових реакцій, про що свідчать дослідження О. В. Корнієнко щодо психосоматичного благополуччя практично здорових людей [3].

Усе зазначене вище визначає актуальність вивчення психологічних ресурсів збереження ментального здоров'я молоді в умовах соціальної кризи. Дослідження даного феномену є не лише науково значущим, але й практично необхідним для розробки програм психологічної підтримки, профілактики дезадаптації та посилення стійкості молодого покоління до деструктивних впливів зовнішнього середовища.

Виклад основного матеріалу. У контексті сучасної соціальної

кризи питання збереження ментального здоров'я молоді невід'ємно пов'язане з дослідженням і розвитком психологічних ресурсів, які забезпечують стійкість особистості до негативних зовнішніх впливів. Можна виокремити цілу низку ключових ресурсів, що сприяють успішному подоланню стресових навантажень та підтриманню психічної рівноваги.

Одним із базових ресурсів є особистісна саморегуляція, що охоплює здатність індивіда контролювати власний емоційний стан, управляти поведінковими реакціями та підтримувати конструктивну взаємодію з оточенням. Згідно з дослідженнями Л. М. Карамушки, у кризових ситуаціях саме сформована система саморегуляційних механізмів дозволяє знижувати рівень тривожності та підтримувати оптимальний психофізіологічний тонус, що є важливим для збереження внутрішньої стійкості молоді людини [2].

Важливим ресурсом виступає також ціннісно-смилова сфера, яка забезпечує здатність молоді інтерпретувати складні соціальні події, знаходити у них суб'єктивний сенс та утримувати внутрішню мотивацію до розвитку. Саме наявність глибинних особистісних смислів та орієнтація на самоздійснення сприяють підвищенню психологічної витривалості та зменшують ризик дезадаптації в умовах соціальних потрясінь [5].

До значущих ресурсів також належить психосоматичне благополуччя, що характеризує гармонійний зв'язок між психічним станом та фізичним здоров'ям. О. В. Корнієнко зазначає, що підтримання психосоматичного балансу, включно зі здоровим способом життя, адекватним режимом відпочинку та усвідомленим ставленням до власного тіла, значно підвищує стресостійкість і сприяє стабілізації емоційної сфери [3]. Це особливо важливо для молоді, яка часто демонструє схильність до соматизації переживань у період соціальної турбулентності.

Окремий блок ресурсів становлять соціально-психологічні підтримувальні фактори, передусім соціальна підтримка з боку сім'ї, однолітків та освітнього середовища. Як вказують дослідження О. В. Двіжона, негативні соціально-економічні умови та дисфункційність сімейного середовища істотно підвищують рівень психологічної вразливості дітей і молоді, тоді як наявність підтримувальних відносин слугує потужним протекторним ресурсом психічного здоров'я [1].

Не менш важливим є усвідомлене ставлення до власного психічного здоров'я, яке передбачає сформованість базових знань про

психологічні стани, навичок розпізнавання емоційних порушень та здатності своєчасно звертатися по допомогу. Попередні дослідження демонструють, що рівень психологічної освіченості молоді значною мірою визначає можливості використання внутрішніх ресурсів та впливає на загальний рівень психологічного благополуччя [4].

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що збереження ментального здоров'я молоді в умовах соціальної кризи безпосередньо залежить від комплексу внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів. До ключових ресурсів належать особистісна саморегуляція, сформована ціннісно-смилова сфера, психосоматичне благополуччя та соціально-психологічна підтримка, що узгоджується з сучасними науковими підходами до розуміння психологічного здоров'я.

Так, особистісні механізми саморегуляції дозволяють молодій людині ефективно протидіяти тривожності, емоційній нестабільності та дезадаптаційним поведінковим реакціям у кризових ситуаціях. Ціннісно-смилова сфера забезпечує внутрішню здатність до осмислення соціальних викликів, підтримує мотивацію до особистісного розвитку та сприяє формуванню стійкості. Психосоматичне благополуччя виступає важливою умовою підтримання оптимального психофізіологічного стану, необхідного для подолання підвищених стресових навантажень. Водночас соціальна підтримка та позитивні міжособистісні зв'язки виконують протекторну функцію, зменшуючи інтенсивність негативного впливу зовнішніх факторів.

Отже, розвиток психологічних ресурсів молоді має стати одним із пріоритетних напрямів психологічної підтримки та профілактики порушень ментального здоров'я в умовах нестабільності. Комплексний підхід до формування цих ресурсів може значно підвищити рівень адаптивності молодого покоління та сприяти його успішному функціонуванню в умовах сучасних соціальних викликів.

Література

1. Двіжона О.В. Вплив чинників на порушення психічного здоров'я дітей із дискантних сімей. *Психологічні перспективи*. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. Випуск 13. С. 107 – 114.
2. Карамушка, Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. Вчені записки Університету «Крок», 3(67), 2022. С. 124–133.

3. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей. К.: ВПЦ «Київський університет», 2017. 126 с.

4. Курова А.В. Операціоналізація поняття «психологічне здоров'я» на вибірці сучасної молоді. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. К.: Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2022. Вип. 3 (56). С. 26-31.

5. Максименко С.Д. Теоретико-методологічні засади психологічного проектування, розвитку, самоздійснення особистості дитини: майбутнє нації необхідно вирішувати: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України 19 листопада 2021 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 3(2). С.23-28.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ЖИТТЄВИХ ЗАГРОЗ

О. А. Мельник

Аспірантка 3 року навчання

Спеціальності 053 «Психологія» ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Керівник **Кіресва З. О.**

доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології та психологічного консультування ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Сучасні світові реалії все більше характеризуються наявністю різноманіття життєвих загроз. Війна, соціально-економічна нестабільність, вимушена міграція, втрата безпеки, нерозуміння майбутнього – складні життєві питання, які мають вирішувати українці як в Україні, так і за її межами. Вказані життєві кризи вимагають від суспільства вміння адаптуватися до загрозливих життєвих подій заради збереження як фізичного так і психічного здоров'я кожного українця й можливості пристосовуватись до сьогоденних реалій з мінімальними втратами ресурсів і збереженням здатності до продуктивного функціонування та розвитку. В даному контексті зростає науковий інтерес до ресурсів особистості і здатності не лише чинити опір стресорам, а й ефективно відновлюватися до оптимального для здорового життя рівня. Одним із значущих ресурсів особистості в даному аспекті є психологічна гнучкість, як ключовий фактор адаптації. Саме психологічна гнучкість набуває особливої значущості у період життєвих загроз, дозволяючи особистості приймати наявні обмеження, регулювати емоційні реакції і обирати таку поведінку, що відповідає цінностям особи, незважаючи на наявність страху, тривоги чи навіть втрати контролю над власним життям.

Поняття психологічної гнучкості у науковій літературі розглядається переважно у межах когнітивно-поведінкового підходу та теорії Acceptance and Commitment Therapy (АСТ), автором якого вважають С. Хейса, який разом з колегами визначив психологічну гнучкість, як здатність усвідомлено перебувати в поточному моменті, приймаючи зовнішні стимули та власні внутрішні переживання у контексті теперішньої ситуації і здійснювати поведінку узгоджену з особистісними цінностями та спрямовану на прийняття, збереження, зміну або полегшення досягнення поставленої мети. Хейз називає даний конструкт структурним механізмом, що направлено на вибір

оптимальної стратегії до адаптації. Саме прийняття переживань, а не їх уникнення, на думку вчених, сповнюють життя змістом. Високий рівень гнучкості за емпіричними дослідженнями знижує рівень дистресу та психологічних захворювань, покращує самопочуття та здоров'я особистості [2; 5].

Продовжуючи вивчення психологічної гнучкості, Т. Кашдан і Дж. Роттенберг також зазначають, що психологічна гнучкість виступає ґрунтовним фундаментальним аспектом психічного здоров'я, адже за рахунок вибору адаптивних стратегій реагування на мінливі життєві обставини знижується ризик розвитку психопатологічних симптомів [3].

Розглядаючи питання гнучкості у психологічній площині, треба розмежовувати такі її різновиди, як психологічну і когнітивну.

О. Рудковська, досліджуючи питання когнітивної гнучкості в площині української і зарубіжної наукової думки, зазначає, що «когнітивна гнучкість є важливою властивістю мислення, яка допомагає адаптуватися до змін, вирішувати складні завдання та долати життєві виклики» [1, ст.133]. Під когнітивною гнучкістю часто розуміють здатність змінювати когнітивні стратегії, тобто певна здатність перемикатися між думками, обираючи найбільш адаптивний до контексту ситуації когнітивний варіант подальшої поведінки. Психологічна гнучкість є більш ширшим поняттям, що включає не лише когнітивний, а й емоційний, поведінковий та ціннісний рівні функціонування особистості. Тобто когнітивна гнучкість є складовою частиною психологічної і не охоплює всієї повноти змісту останньої. Зважаючи на те, що за даними досліджень психологічна гнучкість опосередковує зв'язок між рівнем стресу та психічним здоров'ям, зменшуючи інтенсивність дистресу та депресивних проявів, важливо зазначити, що усвідомлення та прийняття думок і емоційних переживань впливають на вибір адаптивних копінгів, що стають головними факторами прямого зв'язку між психологічною гнучкістю і благополуччям. Таким чином, психологічна гнучкість виступає не лише захисним механізмом, а й захисним ресурсом збереження ефективного функціонування особистості в умовах життєвих загроз. Головний механізм дії психологічної гнучкості полягає у зниженні уникнення неприємних думок, почуттів і тілесних відчуттів, бо саме уникнення, а не сам стрес, навіть якщо надмірний, стає причиною дезадаптації. Саме психологічна гнучкість дозволяє людині витримувати емоційне навантаження, адекватно сприймати його, опрацьовувати й обирати оптимальні поведінкові стратегії досягнення

визначених цілей [4].

Хочеться зауважити на важливості розглядати психологічну гнучкість не лише як особистісний ресурс, а й механізм захисту, що допомагає приймати реальність, себе і свої почуття в ній, оточуючих, а також активно віднаходити життєві сенси, які в свою чергу задають ціннісний напрям пошуку способів вирішення складних життєвих труднощів. Це особливо актуально у часи військових подій, коли неможливість контролю зовнішніх обставин компенсується внутрішньою здатністю до адаптації.

Таким чином, психологічна гнучкість є одним з ключових психологічних механізмів захисту особистості у період життєвих загроз. Вона забезпечує здатність приймати складний внутрішній досвід, регулювати емоційні реакції та зберігати ціннісно орієнтовану поведінку в умовах невизначеності. На відміну від когнітивної гнучкості, психологічна гнучкість має інтегративний характер і охоплює емоційний, поведінковий та смисловий рівні функціонування особистості. Її розвиток створює умови не лише для подолання наслідків життєвих загроз, а й для особистісного зростання та відновлення психологічної цілісності.

Література

1. Рудковська О.В. Наукові концепції дослідження когнітивної гнучкості: теоретичний аналіз. Габітус. Вікова та педагогічна психологія, 2025, 76, С. 129-134 URL: <https://doi.org/10.32782/hbts.76.20ПСИХОЛОГІЯ>
2. Hayes, S.C.; Strosahl, K.D.; Bunting, K.; Twohig, M.; Wilson, K.G. What is acceptance and commitment therapy? In A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy; Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Eds.; Springer: Boston, MA, USA, 2004; pp. 3–29.
3. Kashdan, T.B.; Rottenberg, J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clin. Psychol. *Clinical Psychology Review*, 2010, 30(7), pp. 865–878.
4. Klimczak K.S, Levin M.E. Acceptance and commitment therapy, Editor(s): Howard S. Friedman, Charlotte H. Markey, Encyclopedia of Mental Health (Third Edition), Academic Press, 2023, Pages 1-9, URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00121-1>
5. Paiva, T.; Silva, A.N.d.; Neto, D.D.; Karekla, M.; Kassianos, A.P.; Gloster, A. The Effect of Psychological Flexibility on Well-Being during the COVID-19 Pandemic: The Multiple Mediation Role of Mindfulness and Coping. Behav. Sci. 2024, 14, 545. URL: <https://doi.org/10.3390/bs14070545>

МЕНТАЛЬНІСТЬ ІСТОРИЧНИХ ЕПОХ: ІСТОРІОГРАФІЯ ПРОБЛЕМИ

Е. В. Піщевська

канд. історичних наук, доцент кафедри практичної психології та ментального здоров'я ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Проблема ментальності історичних епох посідає важливе місце в сучасному гуманітарному знанні, оскільки дає змогу глибше осмислити не лише зовнішні події історичного процесу, а й внутрішні смислові структури, що визначали спосіб мислення, сприйняття світу, поведінкові моделі та ціннісні орієнтації людей певного часу. Звернення до категорії ментальності розширює межі традиційної політичної та соціальної історії, акцентуючи увагу на історично змінних формах колективної свідомості, символічних уявленнях, емоційних реакціях і повсякденних практиках [1, 3, 4].

Історіографія проблеми ментальності пов'язана насамперед із розвитком французької історичної школи «Анналів», представники якої запропонували нове бачення історичного процесу. Саме в межах цього напрямку було зміщено дослідницький акцент із вивчення окремих подій та політичних фактів на аналіз тривалих структур історичного життя, форм колективного досвіду та духовного світу людини минулого. Важливий внесок у формування проблематики ментальності зробили М. Блок і Л. Февр, які розглядали історію як багатовимірний процес, у якому соціальні, культурні, психологічні та символічні чинники є не менш значущими, ніж політичні чи економічні. У подальшому ця дослідницька перспектива була розвинена в працях Ж. Ле Гоффа, Ф. Броделя, Ж. Дюбі та інших істориків, які сприяли утвердженню історії ментальностей як самостійного напрямку історичного пізнання [2].

У межах історіографічного розвитку поняття «ментальність» набуло різних інтерпретацій. У широкому значенні воно розуміється як сукупність стійких способів мислення, уявлень, цінностей, почуттів та поведінкових установок, притаманних певній соціальній спільноті або історичній добі. На відміну від ідеології, яка має більш раціоналізований і концептуально оформлений характер, ментальність охоплює глибинні, часто неусвідомлені пласти колективної свідомості. Саме тому її вивчення потребує міждисциплінарного підходу, поєднання історичного, філософського, культурологічного, психологічного та антропологічного інструментарію.

Саме тому її вивчення потребує міждисциплінарного підходу, поєднання історичного, філософського, культурологічного, психологічного та антропологічного інструментарію.

Водночас багатозначність цього поняття зумовила появу різних дослідницьких підходів до його трактування. В одних працях ментальність розглядається як історично сформований спосіб світосприйняття, що визначає характер ставлення людини до природи, суспільства, влади, релігії, праці та самої себе. В інших — як певна система колективних уявлень, символів і стереотипів, що функціонує у межах конкретної культурної традиції та відтворюється в соціальній практиці, мові, ритуалах, звичаях і формах повсякденного життя. Така варіативність інтерпретацій свідчить про складність самого феномена ментальності, який не може бути зведений лише до сфери ідей або лише до психічних станів, а постає комплексною характеристикою духовного буття історичної спільноти [7].

Особливістю ментальності є її відносна тривалість і стійкість у часі. На відміну від окремих політичних доктрин чи інтелектуальних течій, які можуть швидко змінюватися під впливом історичних подій, ментальні структури трансформуються значно повільніше. Вони закріплюються в колективному досвіді поколінь, передаються через виховання, традицію, релігійну практику, мову, культурні норми та соціальні інститути. Саме тому вивчення ментальності дає змогу історикові проникнути в глибинні шари історичної реальності, виявити те, що залишається поза межами подієвого опису, але суттєво впливає на логіку суспільного розвитку.

З огляду на це, у сучасній історіографії ментальність дедалі частіше розглядається як важливий інструмент реконструкції внутрішнього світу людини минулого. Йдеться не лише про фіксацію того, що люди робили в певну епоху, а й про з'ясування того, як вони сприймали навколишній світ, якими смислами наділяли власне існування, чого боялися, у що вірили, на що сподівалися та як інтерпретували межові ситуації життя — народження, хворобу, смерть, війну, працю, свято, владу чи гріх. Саме в цьому аспекті історія ментальностей наближається до історичної антропології, оскільки її предметом стає людина як носій історично змінного способу мислення і переживання дійсності [4].

Не менш важливою є проблема співвідношення ментальності з іншими суміжними поняттями. У науковому дискурсі вона часто співвідноситься з категоріями «картина світу», «колективна свідомість», «суспільна психологія», «культурний код», «ціннісні

орієнтації», однак не ототожнюється з ними повністю. Картина світу відображає насамперед цілісну систему уявлень про буття, тоді як ментальність включає також емоційні, поведінкові й підсвідомі аспекти. Колективна свідомість акцентує увагу на соціально поділених уявленнях, але ментальність є ширшою, оскільки охоплює не лише усвідомлені переконання, а й глибинні психологічні налаштування, які часто не рефлексуються носіями культури. Саме ця багатошаровість робить категорію ментальності особливо продуктивною для аналізу історичних епох.

У межах історіографії важливо й те, що поняття ментальності дало змогу переорієнтувати дослідницьку оптику з вивчення видатних постатей, державних інституцій і політичних подій на повсякденне життя широких соціальних груп. Завдяки цьому предметом наукового аналізу стали такі феномени, як колективні страхи, релігійні уявлення, ставлення до тіла, часу, простору, природи, сім'ї, смерті, праці та святкової культури. Усе це дозволило суттєво розширити межі історичного знання та показати, що кожна історична епоха має не лише свої соціально-економічні чи політичні характеристики, а й власний тип мислення, чуттєвості та символічного освоєння реальності [8].

У цьому контексті особливого значення набуває вивчення ментальності історичних епох як способу виявлення специфіки духовної атмосфери певного часу. Античність, Середньовіччя, Ренесанс, доба Просвітництва, модерн і постмодерн репрезентують не лише послідовні етапи історичного розвитку, а й різні моделі бачення людини та світу. Кожна епоха формує особливий спосіб інтерпретації дійсності, власну систему символів, норм і цінностей, що визначають межі допустимого, можливого й бажаного. Через це дослідження ментальності дає змогу глибше зрозуміти внутрішню логіку культурно-історичних змін і виявити ті глибинні смислові механізми, які лежать в основі суспільних трансформацій.

Отже, історіографічне осмислення поняття «ментальність» засвідчує його високу евристичну цінність для гуманітарного знання. Воно відкриває можливість досліджувати історію не лише як сукупність подій, а як процес формування специфічних способів мислення, переживання й освоєння світу. Саме тому звернення до проблеми ментальності історичних епох є важливим методологічним кроком у напрямі поглибленого розуміння минулого, реконструкції духовного досвіду людських спільнот і виявлення ціннісно-смислових основ історичного розвитку.

Історіографія проблеми демонструє, що інтерес до ментальності посилювався в ті періоди, коли гуманітаристика прагнула подолати вузький описовий підхід до історії. Дослідники дедалі більше звертали увагу на повсякденність, на символічні форми культури, на колективні страхи, вірування, уявлення про час, смерть, працю, владу, святість, тіло та природу. Такий підхід дозволив перейти від реконструкції історичних фактів до аналізу внутрішнього світу людини певної епохи. Відтак предметом історичного дослідження стали не лише події, а й способи їх переживання та осмислення.

Висновки. Отже, історіографія проблеми ментальності історичних епох свідчить про поступове утвердження антропоцентричного бачення історії, у межах якого центр дослідницької уваги зміщується до людини, її способів мислення, уявлень, емоцій і повсякденних практик. Категорія ментальності дає змогу реконструювати глибинні смислові структури історичного розвитку та розглядати кожную епоху як специфічний тип світосприйняття. Незважаючи на дискусійність понятійного апарату, дослідження ментальності зберігає значний науковий потенціал, оскільки дозволяє поєднати соціальну, культурну, інтелектуальну й психологічну історію в цілісному аналізі минулого. Перспективним напрямом подальших досліджень є уточнення методологічних засад вивчення ментальності та поглиблення аналізу її проявів у різні історичні періоди.

Література

1. Айтов С. Ш. Новітні історично-антропологічні студії як сучасна філософія історії // Дослідження з історії і філософії науки і техніки. 2020. Т. 29, № 2. С. 25–32. DOI: 10.15421/272018.
2. Айтов С. Ш. Понятійний апарат і методи історичної антропології як сучасної філософії історії // Дослідження з історії і філософії науки і техніки. 2020. Т. 29, № 1. С. 3–10. DOI: 10.15421/272001.
3. Айтов С. Ш. Соціально-культурні чинники виникнення і становлення історичної антропології як сучасної філософії історії // Дослідження з історії і філософії науки і техніки. 2021. Т. 30, № 1. С. 32–39. DOI: 10.15421/272103.
4. Айтов С. Ш. Система історично-антропологічних дисциплін у гуманітарному горизонті сучасної філософії історії // Дослідження з історії і філософії науки і техніки. 2025. Т. 34, № 1. С. 14–22. DOI: 10.15421/272502.
5. Гордієнко В. В., Гордієнко Г. М. Історія повсякденності як

дискурс і дослідницька програма в сучасному українському історієписанні // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Історичні науки. 2024. Т. 35 (74), № 1. С. 190–195. DOI: 10.32782/2663-5984.2024/1.27.

6. Дворкін І. В., Харченко А. В. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Сучасні напрями історичних досліджень» [Електронний ресурс] : для аспірантів спеціальності 032 «Історія та археологія». Харків, 2022. 50 с.

7. Перепелюк О. М. Україна: історія, культура, ментальність : навч. посіб. Умань : Візаві, 2021. 157 с.

8. Романюк І. М. Теорія та методологія історії : метод. рекомендації до практ. занять для здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії. Вінниця, 2020. 29 с.

9. Andrews N., Ferris K., Kufakurinani U. Writing Histories of Everyday Life in Authoritarian Regimes, from Europe to the Global South // The Historical Journal. 2025. P. 1–24. DOI: 10.1017/S0018246X25101015.

10. Bhattacharyya D., Güttler N., Kaufmann L., Larkin B. “Forms of Mixing”: Contemporary History and Sociocultural Anthropology. A Conversation with Debjani Bhattacharyya and Brian Larkin // Zeithistorische Forschungen / Studies in Contemporary History. 2025. Vol. 21 (2024/2025). P. 139–154. DOI: 10.14765/zzf.dok-2867.

11. Cummins S. T., Pahl K. M. Feeling the Rules: Historical and Contemporary Perspectives on Emotional Norms and Social Distinction // Social Science History. 2024. Vol. 48, Special Issue 4. P. 603–619. DOI: 10.1017/ssh.2024.39.

12. Domańska E. Revisiting Montaigne // History and Theory. 2025. Vol. 64, № 1. P. 3–23. DOI: 10.1111/hith.12372.

13. Lane J. F. History // Rancière's Counter-Sociology. Cham : Palgrave Macmillan, 2024. P. 111–151. DOI: 10.1007/978-3-031-59880-7_4.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І МЕДІА-ЕМПАТІЯ ПІДЛІТКІВ У СПРИЙНЯТТІ КРИЗОВИХ НОВИН

О. О. Порпуліт

к. філол. н., доцент кафедри соціальної психології ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова

Сучасне інформаційне середовище дедалі частіше визначається кризовими, конфліктними та емоційно насиченими новинними потоками, що істотно впливають на психологічний стан молоді та формують специфічні поведінкові й когнітивні реакції. Підлітки як вікова група вирізняються підвищеною емоційною чутливістю, а також ще недостатньо зрілими механізмами саморегуляції, тому їхня взаємодія з медіа в умовах кризового дискурсу набуває особливого значення. Інформація, що подається в емоційно загостреній, драматизованій або тривожній формі, чинить на них значний вплив, актуалізуючи потребу в теоретичному аналізі таких психолінгвістичних і медіапсихологічних регуляторів, як емоційний інтелект та медіаемпатія. Обидва феномени визначають здатність підлітків осмислювати емоційно марковані повідомлення, зберігати дистанцію щодо маніпулятивних наративів, регулювати внутрішні стани й формувати медіастійкість.

У класичній моделі Дж. Маєра та П. Саловея емоційний інтелект розглядається як складна когнітивно-афективна система, що включає здатність сприймати, інтерпретувати й регулювати емоції у собі та в інших [3]. Ця концепція демонструє, що емоції становлять інформаційний ресурс, який дає змогу оцінювати ситуації, прогнозувати їхній розвиток, здійснювати адаптивний вибір реакцій і мінімізувати вплив стресорів. Підлітковий вік характеризується структурними та функціональними змінами нервової системи: префронтальна кора, відповідальна за контроль, раціональне планування та гальмівні механізми, продовжує дозрівати, тоді як лімбічна система вже демонструє високу реактивність. За таких умов емоційний інтелект постає як ключовий фактор, що дає змогу компенсувати недостатність когнітивного контролю, регулювати імпульсивність та формувати більш усвідомлені стратегії взаємодії з інформаційним середовищем.

У ширшій моделі Д. Гоулмана емоційний інтелект трактується як комплекс поведінкових і соціальних компетентностей, що забезпечують ефективну адаптацію до стресових впливів, емоційну

стабільність, здатність до емпатії й самоконтролю [2]. У медійному контексті це підкреслює роль емоційного інтелекту як чинника, що сприяє збереженню раціональної оцінки новинних сюжетів та знижує ризик афективного «захлинання» під час сприйняття драматичних повідомлень, які відтворюють сцени насильства, конфліктів або загроз. Розвинений емоційний інтелект забезпечує здатність підлітків відокремлювати власні емоційні реакції від емоційного фону медіатексту, інтерпретувати інформацію з урахуванням контексту та уникати надмірного емоційного резонансу.

Словом, емоційний інтелект виконує функцію психологічного «фільтра», що допомагає диференціювати реальні загрози від символічних, створених медіа; знижує інтенсивність афективної залученості та сприяє збереженню критичного мислення. Підлітки з низьким рівнем ЕІ значно частіше демонструють підвищену вразливість до шоківих, травматичних або маніпулятивних новин, що може посилювати тривожність, дезорієнтацію та інформаційну перевантаженість.

Паралельно з цим, у межах медіапсихології активно розвивається поняття медіаемпатії, яке описує здатність до емоційного та когнітивного співпереживання персонажам і ситуаціям, представленим у медіатекстах. Теоретично ця категорія ґрунтується на концепції емпатії М. Гоффмана, який виокремлює афективний і когнітивний компоненти цього процесу. У випадку взаємодії з медіапростором підлітки не просто переживають емоційний відгук – вони активно інтерпретують сюжет, реконструюють контекст подій, що не були ними пережиті безпосередньо. Однак через незавершений розвиток когнітивного контролю в підлітковому віці афективна емпатія часто домінує над когнітивною. Означене зумовлює надмірну чутливість до драматичних медіаматеріалів, посилену ідентифікацію з героями негативних ситуацій і збільшує ризик емоційного виснаження.

Особливо це проявляється у випадку кризових новин – специфічного типу медіадискурсу, який характеризується високою емоційною насиченістю, фокусом на загрозі, невизначеності й потенційній небезпеці. У психолінгвістичному вимірі такі тексти функціонують як емоційно марковані структури, що використовують метафоричні конструкції, експресивні лексеми, кадрувальні фрейми, загострені наративні акценти. Механізми фреймінгу спрямовують інтерпретацію адресата, структуруючи інформацію так, щоб посилювати певні емоційні аспекти події. Для підлітків, які не завжди

володіють достатньо розвиненими навичками критичної інтерпретації, такі дискурсивні засоби можуть посилювати відчуття небезпеки, провокувати тривожність та сприяти некритичному засвоєнню нав'язаних смислів. Дослідження медіавпливів показують, що підлітки є значно більш чутливими до негативно забарвлених повідомлень порівняно з дорослими і часто переживають підвищений рівень напруження та інформаційного стресу [1].

Узагальнення теоретичних підходів дає змогу представити інтегративну модель взаємодії емоційного інтелекту та медіаемпатії в сприйнятті кризових новин. Високий рівень ЕІ посилює когнітивну компоненти емпатії, що сприяє кращому усвідомленню контексту подій і зменшує домінування емоційної, неконтрольованої реактивності. Завдяки цьому знижується ризик вторинної травматизації, яка може виникати під впливом повторюваних кризових медіаповідомлень. Натомість низький емоційний інтелект призводить до надмірної емоційної залученості, посиленого співпереживання травматичним сюжетам і підвищеного рівня тривожності.

Медіаемпатію доцільно розглядати як двокомпонентну структуру, у якій емоційний відгук і когнітивне розуміння взаємодіють і визначають адаптивність реагування. Якщо емоційний компонент не врівноважений здатністю до когнітивної інтерпретації, у підлітків може формуватися деструктивна емпатія, що веде до емоційного виснаження, вигорання та підвищеної вразливості до інформаційного стресу. За умов достатньо розвиненого емоційного інтелекту медіаемпатія, навпаки, сприяє формуванню просоціальних установок, гуманістичних орієнтацій та соціальної залученості. Збалансоване поєднання обох феноменів формує основу медіастійкості – здатності підтримувати емоційну рівновагу, критично інтерпретувати кризові повідомлення й уникати інформаційної дезадаптації.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що емоційний інтелект і медіаемпатія є взаємопов'язаними психологічними механізмами, що визначають характер сприйняття підлітками емоційно насичених кризових новин. Емоційний інтелект модерує інтенсивність емпатичних реакцій, сприяє їхній когнітивній регуляції й запобігає надмірному емоційному впливу медіа. Натомість висока афективна чутливість без належних регуляційних навичок може спричиняти тривожність, інформаційне виснаження та емоційну дезадаптацію. Теоретичний аналіз підтверджує доцільність упровадження програм емоційної грамотності й медіаграмотності в освітньому середовищі,

що сприятиме розвитку медіастійкості як ключової компетентності сучасних підлітків та забезпечить їхню здатність до безпечної взаємодії з кризовими інформаційними потоками.

Література

1. Christopher J. Ferguson, M. Coulson, J. Barnett. Psychological Profiles of School Shooters: Positive Directions and One Big Wrong Turn. Journal of Police Crisis Negotiations. 2011. 11(2), P. 141–158, <https://doi.org/10.1080/15332586.2011.581523>
2. Goleman D. Emotional intelligence. Why It Can Matter More than IQ. New York: Bantam Books. 1995. 246 p.
3. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality. 1990. 9(3), P. 185–211. [DOI:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG](https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG)

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО СПРИЙМАННЯ У ФОРМУВАННІ АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Савінок А. В.

аспірант 4 року навчання,

Науковий керівник **Кононенко О. І.**,

д. психол. наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології
ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Проблематика адаптації внутрішньо переміщених осіб набула особливої ваги в умовах тривалих воєнних потрясінь, коли зміна місця проживання супроводжується не лише втратою матеріальних ресурсів, а й руйнуванням сталих моделей взаємодії, які раніше забезпечували відчуття психологічної рівноваги. У дослідженнях соціальної психології вже давно підкреслюється, що процес входження у нове середовище визначається не стільки об'єктивними умовами, скільки тим, як людина інтерпретує соціальні сигнали й вибудовує уявлення про наміри інших. Ще Г. Олпорт наголошував, що соціальне сприймання створює своєрідну рамку, через яку індивід тлумачить поведінку оточення, і саме ця рамка визначає ступінь готовності до взаємодії. Для переселенців, котрі перебувають у стані підвищеної чутливості через досвід втрати та невизначеності, цей механізм набуває особливої сили, оскільки навіть нейтральні взаємодії можуть зчитуватися як загрозливі або дистанційні.

У перші тижні після переміщення формується загальний образ приймаючої спільноти, який, як засвідчують міжгрупові дослідження М. Шеріфа та його послідовників, здатний надовго визначати якість майбутніх контактів. Короткі епізоди підтримки або навпаки - байдужості - узагальнюються до рівня стійких уявлень про соціальну відкритість або закритість середовища. Тому початкова взаємодія має значення не лише як окремий життєвий факт, а як ключовий фактор структурування соціально-перцептивної картини нової реальності. Важливим чинником адаптації є також те, як сама людина сприймає власну роль у зміненому соціальному контексті. Дослідження соціальної ідентичності, започатковані Г. Теджфелом, переконливо демонструють: якщо індивід переживає новий статус як вимушений і нестабільний, він схильний очікувати дистанції й неприйняття, навіть не маючи для цього об'єктивних підтверджень. Такий внутрішній «образ себе» відбивається на механізмах соціального пізнання: посилюється настороженість, посилюється прагнення контролю,

знижується чутливість до потенційних проявів підтримки. Натомість поступова інтеграція нової ідентичності, коли людина починає сприймати себе не лише як переселенця, а як члена нової громади або професійного середовища, відкриває можливість більш гнучкого соціального сприймання. У цій ситуації інтерпретація дій інших стає менш загрозливою, а готовність вступати у взаємодію - більшою. Не менш значущою складовою адаптації є система соціальних атрибуцій, яка визначає те, як людина пояснює поведінку інших. Відомо, що в умовах невизначеності атрибутивні помилки збільшуються, і переселенці часто, спираючись на попередній досвід травматичних подій, приписують оточенню недоброзичливі наміри, навіть коли ситуація цього не підтверджує.

Дослідники міжособистісного сприймання, зокрема Е. Джонс і К. Девіс, показували, що упереджені пояснення поведінки інших формуються саме тоді, коли особистість позбавлена можливості перевірити власні припущення через реальний досвід взаємодії. Саме тому поступове розширення кола контактів, участь у спільнотних активностях і можливість спостерігати різні типи соціальної поведінки сприяють корекції початкових хибних уявлень і створюють основу для більш точного розуміння динаміки нового соціального середовища. У процесі адаптації особливої ваги набувають невербальні та контекстні сигнали, на які, за спостереженнями Р. Екмана, людина орієнтується ще швидше, ніж на зміст висловлювань. Для переселенців, котрі можуть відчувати комунікативну вразливість, саме невербальна поведінка оточення нерідко стає маркером безпеки або небезпеки. Різниця в культурних кодах, інтонаційних особливостях, дистанції чи жестах може породжувати непорозуміння, які згодом укорінюються у вигляді стійких негативних узагальнень. У таких випадках розвиток соціальної чутливості та вміння коректно зчитувати емоційні стани іншого сприяють більш успішному входженню в нове середовище. Окремо варто зупинитися на соціальних очікуваннях, які формують своєрідну систему прогнозування поведінки інших. Людина переносить у нову ситуацію ті уявлення про норми та правила взаємодії, які були звичними в попередній громаді. Якщо ці очікування не збігаються з реальністю, виникає відчуття дезорієнтації, яке може або гальмувати адаптацію, або, за умови відкритості до корекції, сприяти поступовому формуванню реалістичного бачення соціального простору. Дослідники міжкультурної адаптації, починаючи з Е. Холла, підкреслювали, що саме здатність гнучко

перебудовувати свої очікування є одним із найважливіших маркерів психологічної адаптованості. Таким чином, соціально-перцептивні чинники утворюють складну систему, у якій поєднуються образ приймаючої спільноти, уявлення про себе в новій ролі, атрибутивні механізми, чутливість до невербальних сигналів і здатність коригувати соціальні очікування. Успішна адаптація стає можливою тоді, коли ці елементи поступово взаємно врівноважуються: коли первинні уявлення піддаються корекції, недовіра знижується під впливом реального досвіду взаємодії, а людина здобуває нове почуття приналежності та впевненості. Практичний вимір дослідження цих чинників полягає у можливості розробляти програми підтримки, що допомагають переселенцям опановувати більш точні моделі соціального сприймання, зменшувати рівень тривожності та уникати атрибутивних помилок, які можуть ускладнювати інтеграцію. Створення умов для безпечної комунікації, мікрогрупової взаємодії, спільнотних ініціатив і соціального навчання сприяє тому, що переселенці не лише адаптуються до нового середовища, а й відновлюють внутрішню цілісність, що є необхідною передумовою їхнього подальшого розвитку.

Література

1. Гузенюк Є. С. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні (2014–2023): теоретичний аналіз. Монографія. Запоріжжя: ЗНУ, 2024.
2. Кононенко О.І., Григоращенко А.В. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах війни та еміграції Психологія та соціальна робота. 2022. Том 52-53. Вип. 1-2. С.95-108. <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286668>
3. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 1. С. 56–61. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7>
4. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб в Україні. Психологія (МАУП). 2024. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/3982>

ЗБЕРЕЖЕННЯ СТАНУ СПОКОЮ ТА РІВНОВАГИ В СИТУАЦІЇ СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

С. Л. Чачко

кандидат психологічних наук, доцент
кафедра загальної психології і психологічного консультування
ФПСР, ОНУ імені І. І. Мечникова

Стаття присвячена висвітленню результатів теоретичного аналізу проблеми збереження спокою та рівноваги в ситуації стресу та невизначеності в умовах війни в Україні. Розкрито ключові ознаки стану тривоги і стресу, пов'язаних з невизначеністю. Запропоновано практичні рекомендації щодо саморегуляції таких станів.

Ключові слова: стан спокою, стрес, тривога, непередбачуваність, невизначеність, саморегуляція.

Одна з головних функцій, що виконує мозок, полягає в передбаченні майбутнього. Він збирає інформацію про поточний стан людини, її оточення, зберігає інформацію про минулий досвід і прогнозує результат тієї чи іншої дії. Ця здатність дозволяє збільшити ймовірність бажаних результатів, одночасно уникаючи або готуючись до можливих негараздів. Невизначеність зменшує ефективність і результативність підготовчих заходів до майбутнього, а отже, сприяє виникненню стресу і пов'язаної з ним тривоги [3; 4].

Воєнні загрози, з якими стикаються сьогодні громадяни України, є в своїй більшості непередбачуваними. Особи з прифронтових регіонів не знають, чи доживуть вони до ранку, чи збережуть своє житло, роботу, переживають за безпеку своїх близьких. Через пошкодження енергетичної інфраструктури жителі великої частини країни знаходяться в стані постійної невизначеності через неможливість планувати свій день, повсякденні та робочі справи, які вимагають наявності безперервного енергопостачання. Навіть вихід із дому в багатоповерхівках викликає труднощі через непередбачуваність роботи ліфтів. А повітряні тривоги роблять непередбачуваними години роботи організацій. Все це може призводити до підвищення емоційної реактивності на неприємні події, вмикати дезадаптивні когнітивні, афективні та поведінкові процеси, які людина виконує з метою уникнення або зменшення впливу потенційної уявної або реальної загрози [1; 2].

Непередбачуваність загрози тісно пов'язана з виникненням стану невизначеності. Невизначеність ускладнює належну підготовку до майбутніх подій: необхідно знайти баланс між підготовчими діями, які є більш ефективними (але потенційно недостатніми), та тими, що є більш результативними (але потенційно непотрібними). Це діє як каталізатор стресу і тривоги. І якщо з непередбачуваністю воєнних загроз людина не в змозі щось зробити, вона може навчитися знаходити внутрішній баланс і регулювати свої емоційні реакції на стресові події, життєві труднощі [4].

Задля ефективного керування стресом і тривогою, пов'язаними з невизначеністю щодо майбутнього, важливо розпізнавати їхні ознаки та симптоми. Фізичні ознаки, зазвичай, легше помітити через відчуття дискомфорту, які вони викликають. Це може бути м'язова напруга, головні болі, втома, зміни в апетиті, порушення сну. Емоційними ознаками виступають підвищена дратівливість, коливання настрою, перевантаження, страх або занепокоєння, труднощі з розслабленням. Поведінкові ознаки – уникнення, прокрастинація, ізоляція, збільшення вживання психоактивних речовин, нервозність. Когнітивні ознаки – напливи думок, погана концентрація, катастрофізація, проблеми з пам'яттю, негативні думки про себе.

Якщо людина помічає такі ознаки, особливо ефективними стають навички саморегуляції, спрямовані безпосередньо на нервову систему організму. Інтенсивні фізичні вправи спалюють надлишок гормонів стресу, допомагаючи вивільнити накопичену енергію. Рівномірне дихання сповільнює швидке, поверхнєве дихання, яке часто супроводжує стрес, а прогресивне м'язове розслаблення зменшує фізичну напругу в тілі. Разом ці техніки повертають нервову систему до рівноваги, полегшуючи чітке мислення [5]. За неможливості організувати здорове харчування і достатній сон, допоміжною може стати соціальної підтримка та обмеження споживання негативної інформації. Важливим елементом збереження спокою та рівноваги є вміння зосереджуватись на теперішньому моменті, усвідомлення того, що плани можуть змінюватись, розвиток співчуття до себе, пошук сенсу і мети свого життя, постановка реальних цілей та очікувань.

Зберігати спокій в ситуаціях стресу та невизначеності означає не уникати стресу, а навчитися вміло на нього реагувати. Це вміння є вкрай необхідним в умовах воєнного повсякдення.

Література

1. Чачко С.Л., Ярославський Д.С. Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні // Перспективи та інновації науки. (Серія «Психологія»). 2023. Вип. 15(33). С. 916-927. doi: 10.52058/2786-4952-2023-15(33)-916-927.
2. Чачко С.Л., Мельцер С.В., Кременчуцька М.К. Вплив тривалості перебування у Німеччині біженців з України на їх соціально-психологічну адаптацію // Наукові інновації та передові технології (Серія «Психологія»). 2025. № 12(52). С. 1221-1234. doi: 10.52058/2786-5274-2025-12(52)-1221-1234.
3. Gilbert D.T. Stumbling on Happiness. Random House; New York: 2006.
4. Grupe D.W., Nitschke J.B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. Nat Rev Neurosci. 2013 Jul. 14(7). P. 488-501. doi: 10.1038/nrn3524.
5. Morriss J., Goh K., Hirsch C.R. & Dodd H.F. Intolerance of uncertainty heightens negative emotional states and dampens positive emotional states // Front. Psychiatry. 2023. 14:1147970. doi: 10.3389/fpsy.2023.1147970.

МУДРІСТЬ ТА ЕМОЦІЇ У ПАРТНЕРСЬКІЙ ВЗАЄМОДІЇ

Т. П. Чернявська

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології та ментального здоров'я,
ФПСР, ОНУ імені І. І. Мечникова

Постановка проблеми. Партнерські відносини — це конструктивна форма взаємодії у діловій, сімейній та міжособистісній сферах, що ґрунтується на повазі, довірі та рівноправності. В умовах соціальної невизначеності особливої актуальності набуває пошук внутрішніх ресурсів, які забезпечують стійкість таких зв'язків.

Ключовим ресурсом є емоційна компетентність — спроможність ідентифікувати переживання та здійснювати свідомий контроль над емоційними проявами, як власними, так і колективними. Її дефіцит призводить до загострення суперечок і втрати взаємної довіри. Це зумовлює потребу в дослідженні мудрості як інтегративного конструкту, що поєднує інтелектуальні, емоційні та етичні аспекти для гармонізації взаємодії.

Дослідження фокусується на аналізі вагомості особистісної мудрості й емоційної компетентності в процесі їхнього розвитку як ресурсів партнерської взаємодії.

В основу представленого матеріалу покладено комплексний науковий підхід. У такому контексті людина виступає свідомим суб'єктом, що володіє інструментами саморегуляції та усвідомленої відповідальності.

Теоретичним підґрунтям аналізу партнерства як системи взаємного обміну ресурсами (інформацією, статусом, підтримкою) є праці Р. Blau та J. Homans [7; 8]. Відповідно до теорії соціального обміну J. Homans, соціальна поведінка інтерпретується як система взаємних дій, у яких індивіди орієнтуються на співвідношення витрат і очікуваних результатів, прагнучи досягти максимальної суб'єктивної вигоди [8]. Завдяки такому баченню стає можливим детальний аналіз механізмів, що регулюють взаємодію, зокрема формування взаємності, довіри та стабільності соціальних зв'язків. Р. Blau, розвиваючи теорію соціального обміну, визначає партнерські відносини як систему обміну значущими ресурсами (послугами, інформацією, статусом), що ґрунтується на принципі взаємності [7].

Дотримання балансу обмінів сприяє формуванню довіри та стабільних соціальних зв'язків.

Особливу роль у партнерських відносинах відіграють довготривалі партнерські відносини, у межах яких відбувається спільне проживання значущих життєвих подій, узгодження цінностей і взаємна емоційна підтримка. Такі відносини не лише сприяють розвитку мудрості, а й самі зазнають її впливу, оскільки мудрість визначає спосіб регуляції взаємодії, прийняття рішень і подолання міжособистісних труднощів.

Мудрість у сучасній психології розглядається як багатовимірний конструкт у когнітивному та некогнітивному вимірах.

Когнітивний вимір охоплює глибокі, засновані на життєвому досвіді знання про фундаментальні аспекти людського існування, а також особливий стиль мислення, який характеризується рефлексивністю, релятивістським баченням і інтелектуальною скромністю (R. Sternberg) [9]. У межах теорії балансу мудрості R. Sternberg розглядає мудрість як здатність використовувати інтелект, креативність, життєвий досвід і практичні знання для досягнення спільного блага. На відміну від вузького розуміння інтелекту, мудрість, за R. Sternberg, виходить за межі показників IQ і включає неявні знання, здоровий глузд та орієнтацію на благо інших. Такий підхід підкреслює значущість емоційної чутливості, усвідомлення власних обмежень і відповідального ставлення до наслідків власних дій у партнерських відносинах [9]. У більш пізніх працях автор акцентує увагу на трансформаційній функції мудрості, яка полягає у здатності сприяти позитивним і глибоким змінам на індивідуальному та соціальному рівнях.

Некогнітивний вимір охоплює емпатію, толерантність до фрустрації та самотрансцендентність (I. Auer-Spath, J. Glück; L. Zhuravlova, O. Chebykin) [6; 10]. Дослідження I. Auer-Spath та J. Glück підтверджують, що рівень мудрості пов'язаний із особливостями регуляції довгострокових стосунків, зокрема здатністю до емоційної стриманості, емпатії та врахування перспективи партнера [6]. Це дозволяє розглядати мудрість як ресурс, що забезпечує стабільність і якість партнерської взаємодії.

Реалізація мудрості у партнерських відносинах значною мірою опосередковується розвитком емоційного інтелекту, який забезпечує здатність особистості розпізнавати, усвідомлювати та інтерпретувати

власні емоції й емоційні стани партнера (Д. Гоулман, Л. Журавльова, Є. Карпенко) [1; 2; 3]. Емоційний інтелект створює підґрунтя для емоційної регуляції, емпатійного реагування та вибору конструктивних стратегій взаємодії. На цій основі формується емоційна компетентність як інтегральна характеристика, що відображає здатність застосовувати емоційні знання та навички у партнерських ситуаціях, підтримуючи баланс інтересів, довіру та стійкість взаємодії (Т. Чернявська; А. Шашенкова, О. Шукалова) [4; 5].

Висновки. Мудрість відіграє важливу роль у прийнятті зважених рішень, врахуванні інтересів іншого та подоланні конфліктних ситуацій. Науковці наголошують, що мудрість сприяє інтеграції когнітивних, емоційних та етичних компонентів поведінки, забезпечуючи зрілі форми міжособистісної взаємодії. Мудра поведінка в партнерстві передбачає гнучку адаптацію до середовища або його свідому трансформацію на основі етичних пріоритетів. Поєднання мудрості та емоційної зрілості є фундаментальною умовою побудови довготривалих і задовільних стосунків.

Подальший науковий пошук буде спрямований на розробку програм розвитку мудрості для фахівців (менеджерів, освітян, військових), які діють в умовах високої відповідальності та емоційної напруги.

Література

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект; пер. з англ. Ю. Шекет. Харків: Віват, 2024. 528 с.
2. Журавльова Л.П. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2019. Вип. 60. С. 112–125.
3. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Івано-Франківськ. 2020. 497 с.
4. Чернявська Т.П. Емоційна компетентність як основа професійної успішності. Психологія та соціальна робота. ОНУ імені І.І. Мечникова 2022. Вип. 1-2 (52-53) С. 131-138.
5. Шашенкова А.О., Шукалова О.С. Інтегративна модель соціо-емоційної компетентності. Knowledge, Education, Law, Management, 2022. Vol. 2 (46), P. 158-165.

6. Auer-Spath I., Glück J. Respect, attentiveness, and growth: wisdom and beliefs about good relationships. *International Psychogeriatrics*. 2019. Vol. 31 (12). P. 1809–1821.

7. Bienenstock E.J. Blau, Peter. In: *Encyclopedia of Social Theory*. URL: https://sk.sagepub.com/ency/edvol/socialtheory/chpt/blau-peter#_

8. Homans J. Partnerships. *Proceedings of the 63rd Annual Meeting of the Association for Computational Linguistics* (July 27 - August 1, 2025). 2025. Vol. 1. P. 9762–9777.

9. *The Psychology of Wisdom: An Introduction*. Edited by R.J. Sternberg, J. Glück. 2022. Cambridge University Press. 300 p.

10. Zhuravlova L., Chebykin O. *The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature*. Abingdon, Oxon; 2021. New York, NY: Routledge, 276 p.

Наукове видання

МАТЕРІАЛИ

**80-ї звітної наукової конференції
професорсько-викладацького складу і наукових працівників
факультету психології та соціальної роботи
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова**

Секція «Психологія та соціальна робота»

**Підсекції: «Соціальна робота»,
«Освітні, педагогічні науки», «Психологія»**

Одеса, 26–28 листопада 2025 року

Електронне видання мережевого використання

В авторській редакції

Затв. авт. 20.12.2025. Шрифт Times New Roman
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним
забезпеченням для читання файлів формату PDF.
Обсяг 0,8 МБ. Зам. №3086

Видавець і виготовлювач:

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
вул. Університетська, 12, м. Одеса, 65082, Україна
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
Тел.: (048) 723 28 39, E-mail:druk@onu.edu.ua