

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Г. КОРОЛЕНКА
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОБЛІКОВО-ФІНАНСОВИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Кафедра українознавства та суспільних наук

**СУЧАСНІ ПАРАДИГМИ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО
РОЗВИТКУ**

**Матеріали всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції**

**18 листопада 2025 р.
м. Миколаїв, Україна**



**Миколаїв
2025**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Г. КОРОЛЕНКА
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОБЛІКОВО-ФІНАНСОВИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Кафедра українознавства та суспільних наук



**СУЧАСНІ ПАРАДИГМИ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО
РОЗВИТКУ**

**Матеріали всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції**

**18 листопада 2025 р.
м. Миколаїв, Україна**

**Миколаїв
2025**

Друкується за рішенням вченої ради обліково-фінансового факультету Миколаївського національного аграрного університету (протокол № 3 від 24 листопада 2025 року).

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Шебанін В. С., д-р техн. наук, професор, академік НААН, в. о. ректора МНАУ; Біліченко О. С., канд. екон. наук, доцент, в. о. декана обліково-фінансового факультету МНАУ; Довгаль О. В, д-рка екон. наук, професорка, завідувачка кафедри українознавства та суспільних наук МНАУ; Борко Т. М., канд. пед. наук, доцентка кафедри українознавства та суспільних наук, МНАУ; Яланська С. П., д-рка псих. наук, професорка, декан факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічний університет імені В. Г. Короленка; Шарата Н. Г., д-рка пед. наук, професорка, проректорка з науково-педагогічної та виховної роботи і підвищення кваліфікації МНАУ.

Сучасні парадигми соціально-гуманітарного розвитку : матеріали всеукраїнської С89 науково-практичної інтернет-конференції (м. Миколаїв, 18 листопада 2025 р.). Миколаїв : МНАУ, 2025. 229 с.

У збірнику наведено матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Сучасні парадигми соціально-гуманітарного розвитку», де викладено результати наукових досліджень здобувачів вищої освіти. Результати можуть бути використані для подальших досліджень, формування наукових ідей.

УДК 316.42:008

Відповідальність за надані матеріали несуть здобувачі вищої освіти та керівники. Усі учасники освітнього процесу попереджені про необхідність дотримання академічної доброчесності. Матеріали збірки сформовано по мірі надходження від авторів.

©Миколаївський національний
аграрний університет, 2025

ТЕМАТИЧНІ НАПРЯМИ КОНФЕРЕНЦІЇ:

1. Толерантність як ключова цінність мистецтва жити у мирі.
2. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в ХХІ ст.
3. Філософія науки.
4. Сучасні проблеми та перспективи суспільно політичного розвитку.
5. Наукові та практичні аспекти розвитку психології.
6. Тенденції та протиріччя становлення суспільства сталого розвитку в економічному, антропологічному та соціальному вимірах.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО КРИТИКИ ЯК ПОКАЗНИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

**АСМОЛОВА Тетяна, здобувач вищої освіти
спеціальність 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: розглянуто поняття критики і толерантності до неї як важливого аспекту емоційного інтелекту сучасної особистості. Проаналізовано, як уміння приймати зауваження впливає на особистісний розвиток, комунікативну культуру та здатність до рефлексії. Наголошено на важливості формування цієї якості для ефективної взаємодії в соціумі.

Ключові слова: толерантність до критики, емоційний інтелект, критика, емоційна зрілість, комунікація, зворотний зв'язок.

У сучасному світі, де комунікація стає дедалі важливішою, здатність конструктивно сприймати зворотний зв'язок відіграє ключову роль у розвитку особистості. Особливого значення набуває толерантність до критики, що є не лише ознакою емоційної зрілості, а й одним із основних проявів емоційного інтелекту. Людина, яка вміє спокійно приймати зауваження, аналізувати їх і використовувати як джерело для власного вдосконалення, виявляє глибоке розуміння себе та інших, володіє високою культурою спілкування й рефлексії.

Український нейропсихолог Юлія Гасюк зазначає, що емоційний інтелект – це здатність розпізнавати, розуміти та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Цей концепт охоплює кілька ключових компонентів: самоусвідомлення, саморегуляцію, емпатію, мотивацію та соціальні навички. Кожен із цих елементів тісно пов'язаний із тим, як саме людина реагує на критику. Самоусвідомлення дозволяє зрозуміти власну реакцію на зауваження, саморегуляція дає змогу не вибухнути гнівом чи образою, емпатія допомагає побачити наміри іншої сторони, а соціальні навички забезпечують конструктивну відповідь замість конфлікту [1]. Варто відзначити, що емоційний інтелект – це спроможність розуміти, застосовувати та спрямовувати власні почуття, аби зняти напругу, продуктивно комунікувати, співчувати оточуючим, долати перешкоди та вирішувати суперечності.

На думку фахівців Українського психологічного ХАБу, критика – це процес, у якому оцінюють, аналізують і висловлюють зауваження щодо діяльності, поведінки, ідей, творчих робіт або результатів роботи інших людей чи

груп. Мета критики – виявити як сильні, так і слабкі сторони. Вона може бути конструктивною, коли допомагає покращити щось, або деструктивною, якщо лише вказує на недоліки без пропозицій їх виправлення [2].

Наукова бібліотека ХНТУСГ ім. Петра Василенка вказує на те, що толерантність – це здатність терпимо ставитися до думок інших, навіть якщо вони відрізняються від власних. Це мистецтво співіснувати у світі, де живуть різні люди з різними ідеями, при цьому висловлювати свою позицію, але водночас поважати думки інших, не порушуючи їхні права та свободи. Толерантність не означає поблажливість або потурання, а передбачає вміння приймати інші способи життя, погляди і поведінку без агресії, будуючи довірчі стосунки, співпрацю та знаходячи компроміси [3].

Автор пропонує звернути увагу на той факт, що толерантність до критики не є пасивним прийняттям будь-яких зауважень. Це активна позиція, що передбачає вміння відрізняти конструктивні коментарі від деструктивних, аналізувати їхню суть і відокремлювати емоційний відтінок від логічного змісту. Людина з високим емоційним інтелектом може спокійно сприймати навіть неприємні зауваження, не відчуваючи внутрішнього дискомфорту. Вона не сприймає критику як загрозу, а розглядає її як можливість подивитися на себе з іншого боку та стати кращою.

Спеціалісти журналу про психологію, розвиток, мозок та рівновагу «Kozaky» зазначають, що психологічний портрет – це засіб, який допомагає глибше зрозуміти особистість, її здібності та особливості поведінки. Він дає змогу виявити як сильні, так і вразливі сторони людини, а також її схильність до обману чи конфліктної поведінки [4].

Психологічний портрет людини, що вміє чути інших, охоплює кілька важливих рис. Насамперед це внутрішня стабільність і впевненість у собі. Така людина має адекватну самооцінку, не залежить від постійного схвалення з боку, але й не відкидає зворотний зв'язок. Вона емпатійна, вміє поставити себе на місце іншого, уважно слухає, не перебиває і не реагує агресивно. У неї добре розвинена когнітивна гнучкість – здатність змінювати свою точку зору під час сприйняття

нової інформації. Вона також володіє самоконтролем і вміє стримувати імпульсивні реакції, не дозволяючи емоціям затьмарити логіку.

Толерантна до критики особистість зазвичай краще адаптується в соціумі, будує здорові стосунки, успішніше працює в команді. Вона має переваги в професійному середовищі, оскільки здатна враховувати побажання керівництва, колег чи клієнтів без внутрішнього спротиву чи конфліктності. У міжособистісних відносинах така людина викликає довіру, її думка цінується, бо вона вміє вести діалог, не нав'язуючи власну позицію, а поважаючи точку зору інших.

Водночас люди з низьким рівнем толерантності до критики часто сприймають зауваження як напад, ображаються, відстоюють свою точку зору шляхом конфлікту або повністю уникають зворотного зв'язку. Вони схильні до захисних реакцій, таких як заперечення, агресія чи ігнорування. Це значно ускладнює їхнє професійне зростання, розвиток особистості та побудову гармонійних відносин.

Формування толерантності до критики як складника емоційного інтелекту є важливим завданням у системі освіти, виховання та психологічної підтримки особистості. Ця якість вимагає розвитку самосвідомості, емоційної стабільності, відкритості до змін і готовності вчитися. Над нею можна працювати: аналізувати власні реакції, вивчати комунікативні техніки, тренувати навички активного слухання, а також вчитися формулювати зворотний зв'язок у ненасильницький спосіб.

Отже, толерантність до критики є важливим індикатором емоційної зрілості людини. Вона свідчить про її готовність до діалогу, відкритість до нових ідей, здатність мислити гнучко і розвиватися. Людина, яка вміє чути інших, не просто приймає критику, а вміє її перетворити на ресурс для зростання. Саме такі особистості найчастіше стають ефективними лідерами, конструктивними співрозмовниками, зрілими партнерами у стосунках. Розвиток цієї якості є важливим кроком до формування гармонійного суспільства, у якому кожен голос буде почутий.

Список використаних джерел:

1. Гасюк Ю. Емоційний інтелект як фактор успіху людини. Офіційний вебпортал просвітницького проекту «Gas for mind».

URL: <https://www.gasformind.com/emotsiynny-intelekt-yak-faktor-uspikhu-lyudyny/> (дата звернення: 05.11.2025).

2. Визначення поняття «критика». Офіційний вебпортал «Український психологічний ХАБ». URL: <https://www.psykholoh.com/post/критика-це> (дата звернення: 05.11.2025).

3. 16 листопада – Міжнародний день толерантності. Офіційний вебпортал Наукової бібліотеки Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка. URL: <https://library.khntusg.com.ua/sociokulturna-diyalnist/kalendarniy-koshik/2021-rik/16-listopada-mizhnarodniy-den-tolerantnosti> (дата звернення: 05.11.2025).

4. Психологічний портрет особистості: зразок написання. Журнал про психологію, розвиток, мозок та рівновагу «Kozaky». URL: <https://kozaky.org.ua/psixologichnij-portret-osobistosti-zrazok-napisannya/> (дата звернення: 05.11.2025).

Abstract: the concept of criticism and tolerance to it as an important aspect of emotional intelligence in modern individuals is discussed. The impact of the ability to accept feedback on personal development, communicative culture, and reflective skills is analyzed. The importance of developing this quality for effective social interaction is emphasized.

Keywords: tolerance to criticism, emotional intelligence, criticism, emotional maturity, communication, feedback.

**Науковий керівник – КОНОПЛЯНИК Дмитро,
асистент кафедри українознавства та суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

ДЛЯ СТУДЕНТІВ -ВПО У ВОЄННИЙ ЧАС

**АХЦЕРОВА Діана, здобувачка вищої освіти
спеціальність С4 «Психологія»**

Міжнародний гуманітарний університет

Анотація: Стаття присвячена особливостям роботи закладів вищої освіти в умовах воєнного стану та дистанційного навчання студентів. Актуальність теми зумовлена впровадженням на території України воєнного стану та прийняттям рішення про активне впровадження в педагогічний процес дистанційної форми навчання. Це вимагає звернення особливої уваги на особливості організації дистанційного навчання, проблеми, які при цьому виникають в учасників освітнього процесу та на шляхи їх вирішення.

Ключові слова: дистанційне навчання, психологічні аспекти дистанційного навчання, воєнний час, студенти, вищий навчальний заклад.

Повномасштабна військова агресія РФ проти України спричинила безпрецедентну хвилю внутрішнього переміщення населення. Студенти, які набули статусу ВПО (внутрішньо переміщених осіб), опинилися у подвійно вразливому становищі: вони переживають травматичний досвід війни та втрати дому, а також змушені адаптуватися до дистанційної форми навчання в нових, часто некомфортних, умовах. Психологічні аспекти цього процесу мають критичне значення для збереження академічної успішності, психічного здоров'я та життєстійкості молоді [1].

Проблематика дистанційного є предметом активних наукових досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних учених.

В умовах воєнного стану особливої актуальності набуває адаптація дистанційного навчання для забезпечення якісної освіти, зокрема для здобувачів освіти що знаходяться за кордоном. Серед українських дослідників, які вивчали зазначену тематику, слід виокремити праці В. М. Кобисі, В. В. Ягупова, Л. М. Петренко, С. Г. Кравця, П. Ю. Саука, Н. В. Морзе, В. Ю. Бикова та Ю. О. Жука [1,2,3]. Значний внесок у дослідження дистанційного навчання зробили також і зарубіжні вчені, серед яких А. Bozkurt, R. C. Sharma, L. Mishra, T. Gupta, A. Shree, C. Rapanta, L. Botturi, P. Goodyear, L. Guàrdia, M. Koole, K. Halimi, H. Seridi Bouchelaghem, C. Faron-Zucker та ін. [4].

Проте дистанційне навчання, накладене на травматичний досвід переміщення та війну, породжує низку унікальних психологічних проблем. Серед них такі як-от: травма та ПТСР, проблеми з концентрацією та пам'яттю (тривога, хронічний стрес, порушення сну та ін.), гіперзбудження (повітряні тривоги чи навіть гучні звуки можуть викликати гостру травматичну реакцію, перериваючи навчальний процес), адаптаційний стрес та невизначеність, проблеми з самоорганізацією, соціальна ізоляція та відчуженість, втрата соціального освітнього середовища, технічні та побутові перешкоди, та багато інших проблем [2].

Для мінімізації негативного впливу та підвищення ефективності навчання критично важливо впроваджувати комплексні заходи психологічної підтримки:

гнучкість та індивідуалізація навчального процесу, асинхронний режим, тайм-менеджмент та декомпозиція, розвиток соціально-емоційної сфери, створення онлайн-груп підтримки, залучення до спільних проєктів, професійна психологічна допомога, психологічні тренінги, індивідуальні консультації та ін [3].

Отож, підтримка студентів ВПО має бути комплексним завданням, яке вимагає скоординованих зусиль держави, університетів та громадського сектору. Відтак у нашому дослідженні було визначено, що ключовими шляхами підтримки є такі: гарантування базових потреб: забезпечення освітнього процесу (гнучкість, технічне забезпечення та академічне наставництво), відновлення стійкості (психологічна підтримка та соціальна інтеграція).

Таким чином, надаючи комплексну та своєчасну допомогу, ми не лише підтримуємо кожного окремого студента, але й інвестуємо у майбутній інтелектуальний потенціал та стійкість нашої держави.

Список використаних джерел:

1. Дмитрук Л. Проблема адаптації українських та іноземних студентів-першокурсників до навчального процесу. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань : УДПУ, 2019. Вип. 2. С. 32–38.
2. Седлова Д., Петрунько О. Особливості адаптації студентів до умов дистанційного навчання. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : збірник матеріалів V міжнародної конференції, 07 грудня 2023 р., Київ. Київ : ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2023. С. 678-681.
3. Тітова Т. Є. Особливості адаптації студентів до навчання у ЗВО в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів I Міжнарод. наук.-практ. форуму (1-3 листопада 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 129-130.
4. Dziuban C., Graham C. R., Moskal P. D., Norberg A., Sicilia N. Blended learning: the new normal and emerging technologies. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2018. Vol. 15, No. 3. P. 1-16. DOI: 10.1186/s41239-017-0087-5.

Abstract: *The article is devoted to the peculiarities of the work of higher education institutions under martial law and distance learning of students. The relevance of the topic is due to the introduction of martial law in the territory of Ukraine and the decision to actively introduce distance learning into the pedagogical process. This requires special attention to the peculiarities of organizing distance learning, the problems that arise in the educational process participants and the ways to solve them.*

Keywords: distance learning, psychological aspects of distance learning, wartime, students, higher education institution.

Науковий керівник – МЕЛЕНЧУК Наталя
кандидат психологічних наук, доцент, зав-ка кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса

ТОЛЕРАНТНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СВІТІ: ЦІННІСТЬ ЧИ ВИКЛИК?

БІЛИК Ірина, здобувачка вищої освіти,
спеціальність 071 Фінанси, банківська справа,
страхування та фондовий ринок,
Миколаївського національного аграрного університету

Анотація: У тезах проаналізовано місце толерантності у сучасному суспільстві як важливої моральної цінності та водночас соціального виклику. Підкреслюється значення поваги до різноманіття в умовах глобалізації, інформаційної відкритості та культурного діалогу. Толерантність є запорукою миру, прав людини й демократичного розвитку. Водночас порушуються проблеми поширення дискримінації, мови ворожнечі, нетерпимості, що ускладнюють міжлюдське порозуміння. Виокремлено роль освіти, культури та особистої відповідальності у формуванні толерантного середовища. Особливу увагу приділено українському контексту та важливості толерантності у період війни.

Ключові слова: толерантність, дискримінація, стереотипи, цінність, виклик, права людини, освіта, повага, війна, українське суспільство.

Толерантність – одна з базових засад сучасного демократичного суспільства. У світі, де зростає соціальна та культурна різноманітність, вона виступає гарантом мирного співіснування, взаємоповаги й дотримання прав людини. Бути толерантним – означає вміти приймати інших такими, якими вони є, без упереджень і дискримінації.

Водночас реалізація принципів толерантності часто стикається з труднощами. У суспільстві поширені стереотипи, мовна та етнічна нетерпимість, агресія в соціальних мережах. Люди не завжди готові до діалогу, особливо коли йдеться про відмінні переконання або способи життя. Особливо небезпечним є поєднання низької освіченості та високого впливу соціальних мереж, де толерантність часто знецінюється.

Слід розуміти, що толерантність – це не відмова від власної ідентичності, а вміння поважати чужу. Це принцип співжиття у суспільстві, де кожен має право

бути собою. Важливо, щоб суспільство не лише проголошувало толерантність, а й на практиці створювало умови для її реалізації – через законодавство, освітні програми, культуру, побут.

Одним із найважливіших інструментів подолання нетолерантності є освіта. Формування поваги до інших, розвиток критичного мислення, вивчення культурного різноманіття мають стати складовими навчального процесу. Важливу роль також відіграє виховання в родині, діяльність ЗМІ та громадянське суспільство.

Крім того, приклад толерантності повинна демонструвати влада – як на національному, так і на місцевому рівнях. Державні та муніципальні інституції мають реагувати на прояви дискримінації, підтримувати діалог між різними групами населення, створювати рівні умови доступу до освіти, медицини, праці для всіх громадян.

В українських реаліях, особливо під час війни, толерантність набуває особливого значення. Вона сприяє внутрішній єдності, порозумінню між різними регіонами та групами населення, що є надзвичайно важливим для післявоєнного відновлення країни. Толерантність у воєнний час – це також здатність залишатися людьми, зберігати гідність, допомагати іншим попри стрес і втрати.

Отже, толерантність – це не лише моральний ідеал, а практична необхідність. Вона є ключем до стабільності, безпеки та розвитку, а її утвердження залежить від щоденних дій кожного з нас.

Список використаних джерел:

1. Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії : матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи, яка приурочена до Міжнародного дня толерантності, Кропивницький, Донецький державний університет внутрішніх справ, 22 листопада 2024 року. Кропивницький : ДонДУВС, 2024. 202 с.

2. Толерантність, як цивілізаційна ознака сучасного демократичного суспільства: матеріали XVII науково-практичної конференції. Київ : ВНЗ "Національна академія управління", 2019. 134 с.

3. Науково-філософський погляд на ситуацію у світі щодо толерантності й терпимості [Електронний ресурс] // Всеосвіта. 2024. Режим доступу: URL: <https://vseosvita.ua/c/news/post/37371> (дата звернення: 02.07.2025).

4. Толерантність: важливість, види та розвиток у сучасному світі [Електронний ресурс] // Sama-Mama. 2024. Режим доступу: URL: <https://style.sama-mama.com/tolerantnist-vazhlivist-vidi-ta-rozvitok-u-suchasnomu-sviti> (дата звернення: 02.07.2025).

5. Стамат В.М., Побережець Г. С., Успаська О.І Формування бренд-комунікацій нового покоління в умовах глобалізації. Modern Economics. 2025. № 50(2025). С. 241-250. DOI: [https://doi.org/10.31521/modecon.V50\(2025\)-32](https://doi.org/10.31521/modecon.V50(2025)-32).

Abstract: The thesis analyzes the place of tolerance in modern society as an important moral value and at the same time a social challenge. The importance of respect for diversity in the context of globalization, information openness and cultural dialogue is emphasized. Tolerance is the key to peace, human rights and democratic development. At the same time, the problems of spreading discrimination, hate speech, intolerance, which complicate interpersonal understanding, are raised. The role of education, culture and personal responsibility in the formation of a tolerant environment is highlighted. Particular attention is paid to the Ukrainian context and the importance of tolerance during the war.

Keywords: tolerance, discrimination, stereotypes, value, challenge, human rights, education, respect, war, Ukrainian society

*Науковий керівник - Ганна ПОБЕРЕЖЕЦЬ,
доцент кафедри українознавства та суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

БІЛІЧЕНКО Олександр, кандидат економічних наук, доцент, в. о. декана
обліково-фінансового факультету,
САБОДАШ Аліна, здобувач вищої освіти
спеціальності 053 Психологія,
Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. У роботі висвітлено суть тривожності, її основні прояви в студентському середовищі, окреслено можливості подолання тривожних станів засобами саморегуляції та психологічної допомоги.

Ключові слова: тривожність, емоційний стан, генералізований тривожний розлад, психопрофілактика, емоційна грамотність, саморегуляція.

У сучасному соціокультурному просторі тривожність є однією з найпоширеніших форм психоемоційного напруження. Особливо гостро ця проблема проявляється серед студентської молоді, яка зіштовхується із численними викликами. До них належать академічне навантаження, процес соціальної адаптації, невизначеність у виборі професійного шляху та загальна

нестабільність у суспільстві. Усі ці фактори створюють сприятливі умови для появи стану тривоги, що може бути як ситуативним, так і перерости в хронічний.

Тривожність є емоційним станом, який виникає через суб'єктивне передчуття небезпеки чи загрози. Вона може проявлятися як через видимі реакції, такі як тремтіння, пришвидшене серцебиття або знервованість, так і через внутрішні переживання – напруження, відчуття приреченості або безпорадності. Сучасні дослідження визначають тривожність як явище, що складається з трьох основних компонентів: афективного, когнітивного та фізіологічного. У випадку хронічних проявів вона може негативно впливати на мотивацію, ефективність у роботі, міжособистісні взаємини і навіть психосоматичне здоров'я [1].

У психодіагностиці здійснюється розрізнення тривожності як особистісної риси та ситуативного стану. Ситуативна тривожність зазвичай зумовлюється реакцією на зовнішні події та зникає після їх завершення, тоді як особистісна тривожність є тривалою характеристикою, що проявляється у підвищеній чутливості до стресових ситуацій та невизначеності. Ці два стани часто взаємно впливають один на одного, що може поглиблювати симптоматику тривожних розладів.

Згідно з концепцією Керола Ізарда, тривога є результатом взаємодії основних емоцій, таких як гнів, сором і страх. У його трактуванні тривожність виникає як відповідь на втрату контролю або як наслідок розриву між очікуваннями та реальністю. Таке емоційне поєднання особливо характерне для молодих людей, які ще не напрацювали ефективних механізмів подолання психотравмуючих обставин.

З позиції психоаналітичної теорії Зигмунда Фрейда, тривога інтерпретується як сигнальний стан, що відображає внутрішній конфлікт між інстинктивними потягами та морально-ціннісними нормами. Фрейд виокремлював три основні типи тривоги: реалістичну, моральну та невротичну. Особливий акцент він робив на невротичній тривозі, яка виникає за відсутності об'єктивних загроз, проте має вагомий руйнівний вплив на поведінку та самосприйняття індивіда [2].

Альфред Адлер у межах своїх соціально-психологічних досліджень запропонував більш широкий аналіз тривожності, розглядаючи її як наслідок незадоволених потреб у соціальному визнанні, належності до групи та досягненні індивідуальних цілей. На його думку, формування середовища, що ігнорує або не визнає зусилля людини, сприяє появі почуття неповноцінності та внутрішньої напруги, які слугують важливими передумовами для розвитку тривожних станів.

Генералізований тривожний розлад (ГТР) представляє собою яскравий приклад хронічного психоемоційного захворювання. У студентів цей стан часто проявляється через постійне хвилювання щодо майбутніх подій, погіршення когнітивних функцій, проблеми зі сном, зниження апетиту, а також часті психосоматичні симптоми, такі як головний біль, біль у животі чи м'язове напруження. Основним діагностичним критерієм вважається нездатність контролювати тривожні думки протягом тривалого періоду часу, який перевищує шість місяців [3].

Профілактика тривожності має базуватися на багаторівневому підході. На індивідуальному рівні дієвими засобами є практики самодопомоги, такі як дихальні вправи, розумне планування часу, ведення щоденника емоцій та регулярна рефлексія. Важливо критично оцінювати тривожні думки, аналізувати їх реалістичність і розглядати ймовірність передбачуваних негативних подій. За дослідженнями, більшість тривожних сценаріїв не знаходять підтвердження у реальному житті, проте особа витрачає значні ресурси на подолання уявних загроз.

На міжособистісному рівні ключовим є створення культури підтримки, прийняття та усунення стигми щодо психічних розладів. У закладах вищої освіти варто реалізовувати тренінги з розвитку емоційної компетентності, організовувати заняття з психологічної просвіти та забезпечувати умови для конфіденційної психологічної допомоги. Значну роль відіграє психоедукація, яка включає навчання студентів виявляти симптоми тривожності, освоювати ефективні методи самодопомоги й розуміти, що звернення за допомогою є не

проявом слабкості, а відповідальним кроком до підтримання власного психоемоційного стану [4].

Отже, тривожність серед студентів характеризується як складне явище, що формується під впливом взаємодії біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. Її рання діагностика, належне реагування та впровадження як персоналізованих, так і системних профілактичних заходів можуть суттєво сприяти підтримці психічного здоров'я студентської молоді, розвитку стресостійкості та посиленню здатності до адаптації.

Список використаних джерел:

1. Як впізнати тривожність?.*Головна*. URL:<https://fp.udu.edu.ua/kabinet-psykholohiia/111-materialy-shchodo-zberezhennia-psykholohichnoho-zdorovia-studentskoi-molodi-v-umovakh-voiennykh-dii/627-yak-vpiznaty-tryvozhnist>(дата звернення: 12.07.2025).
2. INFORUM.IN.UA – ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ТРИВОГИ ТА ТРИВОЖНОСТІ ЯК СТАНУ ОСОБИСТОСТІ.*INFORUM.IN.UA – наукові інтернет-конференції*. URL:<https://www.inforum.in.ua/conferences/27/91/715>(дата звернення: 12.07.2025).
3. Тривога: види, лікування, профілактика, підготовка до відвідування лікаря | Блог | Complimed.*Complimed Одеса*. URL:<https://complimed.com.ua/без-рубрики-uk/tryvoha-vydy-likuvannya-profilaktyka/>(дата звернення: 12.07.2025).
4. **Mental Health for Ukraine**. Тривожишся? Дещо про тривогу // Mental Health for Ukraine. – URL:<https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/tryvozhyshsya-deshho-pro-tryvogu/>(дата звернення: 12.07.2025).

Abstract: The paper highlights the essence of anxiety, its main manifestations in the student environment, and outlines the ways to overcome anxiety states through self-regulation and psychological assistance.

Key words: anxiety, emotional state, generalized anxiety disorder, psychoprophylaxis, emotional literacy, self-regulation.

КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СТАЛОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ КРИЗИ

**БОЖКОВА Ганна, доцент кафедри українознавства та суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет**

Анотація: у тезах висвітлено проблему збереження народної культурної спадщини як важливого чинника сталого розвитку та збереження культурної ідентичності суспільства.

Ключові слова: культурна самоідентичність, гуманітарна криза, народна культурна спадщина, матеріальна та нематеріальна культура, програми формальної та неформальної освіти в галузі збереження культурної ідентичності.

Українська історія і культура є безцінним скарбом нашого народу, фундаментом національної та культурної самоідентичності. В Стратегії національної безпеки України від 14 вересня 2020 р. (розділ III «Основні напрями зовнішньополітичної та внутрішньополітичної діяльності держави для забезпечення її національних інтересів і безпеки») зазначено, що держава ставить перед собою задачу «протистояти гуманітарній агресії, розвивати українську культуру як основу консолідації народу та зміцнення його ідентичності» [1, пункт 46].

Проте, згідно із дослідженнями експертів Міністерства культури та інформаційної політики, на сьогоднішній момент ми маємо проблеми із інформуванням, обізнаністю та сприйняттям населенням самого поняття культурної спадщини, недооцінювання її ролі в житті суспільства, у формуванні сталого розвитку як окремих спільнот, так і держави в цілому. Сьогодні в нашому суспільстві домінує розуміння культури як сфери дозвілля, переважно споживче ставлення до культурного надбання, що наглядно демонструє освітньо-культурні проблеми суспільства [2, с. 31].

В цих умовах важливого значення набуває вивчення й впровадження передового досвіду збереження культурної спадщини, ознайомлення, а за можливості – й впровадження найкращих практик в цій сфері. В європейських країнах охорона і збереження культурної спадщини є частиною безпекової стратегії ЄС, важливе значення в цьому напрямку належить галузі освіти.

Важливою задачею суспільства, зокрема – освітньої спільноти в умовах, коли йде надзвичайний тиск та знищення зразків нашої культури, є збереження національної та культурної самоідентичності, мови, світогляду, історичної пам'яті. Однією із найважливіших складових ідентичності, її фундаментом, а також – важливою складовою добробуту, життєздатності і сталого розвитку громад є їхня жива народна нематеріальна спадщина.

З початком повномасштабного вторгнення соціологи фіксують великий сплеск інтересу та запиту на традиційну культуру, зокрема в молоді, яка проявляє активну позицію щодо дослідження, переосмислення, популяризації, підвищення

обізнаності про народні традиції [2, с. 76]. Виходячи із цього, надзвичайно актуальним та доцільним є вивчення міжнародного та вітчизняного досвіду впровадження практик захисту та популяризації НКС в програми формальної та неформальної освіти.

У вересні 2020 року на Саміті ООН зі сталого розвитку було прийнято програму «Перетворення нашого світу: порядок денний у сфері сталого розвитку до 2030 року», в якому було перераховано 17 пріоритетних цілей, які повинні бути в центрі уваги світової спільноти. Серед першочергових завдань виділяється пункт № 4 «Якісна освіта». Серед важливих заходів, що сприяють реалізації цієї задачі, виділяються такі як збереження, популяризація і охорона нематеріальної культурної спадщини за допомогою методів формальної та неформальної освіти [3]. В червні 2021 року педагоги країн ЄС, задіяні в цьому процесі, зібралися на вебінарі «Вчити та вчитися за допомогою живої спадщини» й представили свій досвід в реалізації проєкту [4].

Спираючись на досвід ЄС, в 2023 році в Україні було розроблено проєкт «Підтримка і посилення життєстійкості дітей і молоді в Україні через викладання і навчання за допомогою живої спадщини». В липні 2024 року було презентовано посібник «Навчати та навчатися за допомогою живої спадщини в Україні». Проєкт реалізує інноваційну методологію, що поєднує живу народну культурну спадщину, освіту і науку шляхом включення елементів НКС у програми формальної і неформальної освіти, що допомагає молоді відкрити та дослідити свою ідентичність, поєднує теоретичні знання з реальним життям, сприяє здобуттю практичних навичок, покращує психологічний стан здобувачів освіти, заохочує до мультидисциплінарного підходу і співпраці між педагогами та сприяє забезпеченню якісної освіти.

Список використаних джерел::

1. Стратегія національної безпеки України «Безпека людини – безпека країни».URL::<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/392/2020?find=1&text=%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80#Text>
2. Істотні питання політики: культурна спадщина. Базовий звіт Міністерства культури та стратегічних комунікацій (МКСК) за 2024 рік.URL:

https://www.ppv.net.ua/uploads/work_attachments/RESPOL_Cultural_heritage-2024.pdf

3. Наша робота над досягненням Цілей сталого розвитку в Україні // Організація Об'єднаних Націй. Україна. URL: <https://ukraine.un.org/uk/sdgs>

4. European teachers and students share their experience on how to learn with living heritage // ЮНЕСКО [сайт]. URL: <https://ich.unesco.org/en/news/29-june-european-teachers-and-students-share-their-experience-on-how-to-learn-with-living-heritage-13325>

Abstract: the theses highlight the problem of preserving folk cultural heritage as an important factor in sustainable development and preserving the cultural identity of society.

Keywords: cultural self-identity, humanitarian crisis, folk cultural heritage, tangible and intangible culture, formal and informal education programs in the field of preserving cultural identity.

ВПЛИВ НЕСПРИЯТЛИВИХ ЖИТТЄВИХ ЯВИЩ У ДИТИНСТВІ НА ВИНИКНЕННЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДОРΟΣЛИХ

**БОЙЧЕНКО Богдана, здобувачка вищої освіти
спеціальність 053 Психологія**

Чорноморський Національний Університет імені Петра Могили

Анотація: У статті розглянуто психологічні наслідки несприятливого дитячого досвіду (ACE) та його вплив на психоемоційний стан дорослих. У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 23 до 50 років, мешканці Миколаївської області. Використано методики ACE Questionnaire, Beck Depression Inventory (BDI-II), State-Trait Anxiety Inventory (STAI) та Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R). Результати підтвердили статистично значущий зв'язок між рівнем дитячої травматизації та вираженістю психоемоційних симптомів у дорослому віці. Вищі показники ACE корелювали з підвищеним рівнем депресії, тривожності та соматизації.

Розроблена психокорекційна програма виявила ефективність у зниженні рівня тривожності та депресивних проявів, підвищенні емоційної стійкості та адаптивності. Отримані результати підтверджують важливість ранньої психологічної допомоги та психокорекційної підтримки осіб із травматичним досвідом дитинства.

Ключові слова: дитячі травми, несприятливий досвід дитинства, тривожність, депресія, психокорекція, емоційна стійкість.

Досвід дитинства формує фундамент подальшого психоемоційного розвитку особистості. Травматичні події, пережиті в ранньому віці, мають довготривалі наслідки, що проявляються у вигляді підвищеної тривожності, депресивних тенденцій, труднощів у побудові міжособистісних стосунків і низької самооцінки. За результатами численних досліджень, несприятливі події дитинства мають кумулятивний ефект і прямо корелюють з ризиком розвитку психоемоційних порушень у зрілому віці. В умовах сучасних кризових реалій України проблема травматизації набуває особливого значення. Тому надзвичайно

актуальним є розроблення й апробація програм психологічної корекції, спрямованих на зниження негативних наслідків дитячого травматичного досвіду та формування емоційної стійкості[1].

Мета дослідження — визначити особливості психоемоційного стану осіб, які пережили несприятливі події в дитинстві, виявити зв'язок між несприятливими подіями, пережитими в дитинстві, та рівнем прояву психічних симптомів у дорослому віці та розробити програму психологічної корекції для подолання їхніх наслідків

У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 23 до 50 років. До вибірки увійшли як чоловіки, так і жінки, що не перебувають на психіатричному обліку та дали добровільну згоду на участь у дослідженні. Важливо зазначити, що всі учасники належать до категорії осіб, які перебували або перебувають у складних життєвих обставинах. З них 10 учасників із вираженою тривожністю та високими показниками ACE дали згоду на участь у формуючому експерименті (дві групі корекційні сесії).

З метою комплексного вивчення психологічних наслідків дитячої травматизації було застосовано такі методики:

1. ACE Questionnaire (Adverse Childhood Experiences Questionnaire) — для виявлення рівня дитячої травматизації, визначення кількості та типів несприятливих подій, пережитих у дитинстві.

2. Beck Depression Inventory – II (BDI-II) — для оцінки вираженості депресивних симптомів і визначення рівня емоційного виснаження у дорослому віці.

3. State-Trait Anxiety Inventory (STAI) — для діагностики ситуативної (реактивної) та особистісної (стійкої) тривожності як показників емоційного напруження.

4. Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R) — для комплексної оцінки структури психопатологічних симптомів (тривожних, депресивних, соматичних, obsесивних тощо) та загального рівня психологічного дистресу.

Вибір саме цих інструментів обумовлений їхньою високою валідністю, надійністю та науковою апробацією в дослідженнях емоційних і психопатологічних порушень, пов'язаних із травматичними подіями дитинства.

Аналіз результатів показав, що значна частина учасників мала середній або високий рівень дитячої травматизації, що супроводжувалося підвищеними показниками депресії, тривожності та загальної психоемоційної напруги. За шкалами SCL-90-R у таких осіб спостерігалися вищі значення за факторами депресії, соматизації, obsесивно-компульсивних проявів і міжособистісної чутливості, що свідчить про наявність ознак емоційної нестабільності та труднощів адаптації.

Проведений кореляційний аналіз між показниками ACE та результатами за шкалою Бека (BDI-II) виявив помірний позитивний зв'язок ($r \approx 0.52$), що підтверджує взаємозалежність між кількістю травматичних подій у дитинстві та вираженістю депресивних симптомів у дорослому віці.

Аналогічно, кореляційний аналіз між ACE та шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) засвідчив позитивну залежність середньої сили ($r \approx 0.47$), що вказує на підвищену схильність до тривожних реакцій у осіб, які пережили травматичні події в дитинстві.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило підтвердити гіпотезу про наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем дитячої травматизації та інтенсивністю психоемоційних порушень у дорослому віці. Виявлено, що чим вищим є рівень несприятливих подій у дитинстві, тим більш вираженими є депресивні, тривожні та соматичні симптоми, а також знижується рівень емоційної стабільності та адаптивності.

Список використаних джерел:

1. Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults // *American Journal of Preventive Medicine*. — 1998. — URL: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(98\)00017-8/pdf](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(98)00017-8/pdf) (дата звернення: 13.10.2025).

Annotation: The article examines the psychological consequences of adverse childhood experiences (ACE) and their long-term impact on the emotional and mental state of adults. The study involved 50 participants aged 23 to 50 years from the Mykolaiv region. The methods used included the ACE Questionnaire, Beck Depression Inventory (BDI-II), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), and Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R). The results confirmed a statistically significant relationship between the level of childhood trauma and the intensity of emotional and psychological symptoms in adulthood. Higher ACE scores correlated with increased levels of depression, anxiety, and somatic manifestations.

The developed psychocorrectional program demonstrated positive dynamics by reducing anxiety and depressive tendencies and improving emotional stability. The findings highlight the importance of early detection and psychological intervention for individuals with traumatic childhood experiences.

Keywords: childhood trauma, adverse childhood experiences, anxiety, depression, psychological correction, emotional stability.

**Науковий керівник - ДРОЗД Олена,
кандидат педагогічних наук, доцент б.в.з.
Чорноморський Національний Університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОЇ СВІДОМОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

БОРКО Тетяна, кандидат педагогічних наук доцент кафедри українознавства та суспільних наук

**ПЕРЕПАДА Ксенія, здобувачка вищої освіти
спеціальність 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: у роботі проаналізовано психологічні чинники, що впливають на формування толерантної свідомості в сучасному суспільстві. Розглянуто роль емоційного інтелекту, емпатії, гнучкого мислення та саморефлексії у розвитку здатності до прийняття інших. Підкреслюється важливість психології як засобу подолання упереджень, формування взаєморозуміння та підтримки соціальної стабільності в умовах різноманіття.

Ключові слова: толерантність, інтолерантність, психологія, емпатія, емоційний інтелект, когнітивна гнучкість.

У наш час, коли суспільство стикається з багатьма викликами – від міжкультурної взаємодії до соціальних конфліктів – питання толерантності звучить особливо гостро. Саме тому я вирішила дослідити, як формується толерантна свідомість людини з психологічної точки зору. Ця тема близька мені не лише в теоретичному аспекті – вона важлива й у повсякденному житті, де так часто бракує розуміння, терпимості й поваги до інших.

Мене цікавить, чому одні люди здатні спокійно приймати іншу думку чи спосіб життя, а інші – реагують агресією або відторгненням. Якими є внутрішні психологічні механізми, що сприяють або, навпаки, заважають розвитку толерантності? Саме ці питання стали для мене відправною точкою в дослідженні.

У сучасному світі, де щодня відбуваються культурні, політичні та соціальні зіткнення, формування толерантного мислення набуває особливої уваги. Ми бачимо, як легко в інформаційному просторі поширюються упередження, стереотипи, ворожість до «інших». Особливо це актуально для українського контексту, де тривалий конфлікт і складна історична ситуація вимагають нових підходів до взаєморозуміння та збереження єдності.

Психологія відіграє ключову роль у цьому процесі, адже саме вона допомагає пояснити, як у людини формується ставлення до інших, які чинники впливають на здатність до емпатії, поваги, прийняття. Дослідження цих процесів дозволяє глибше зрозуміти, як виховувати толерантність не як модне гасло, а як глибинну рису особистості.

Отже, тема є надзвичайно актуальною як у науковому, так і в практичному вимірі – вона має значення для освіти, психологічної підтримки, соціального розвитку та формування здорового громадянського суспільства.

Толерантність – це активна життєва позиція особистості, спільноти чи держави, що виявляється у повазі до прав, свобод, переконань та способу життя інших людей. Вона передбачає готовність приймати й розуміти відмінності без упередження чи агресії, визнавати право кожного бути іншим. Це не байдужість чи поблажливість, а свідоме прагнення до діалогу, взаємоповаги та пошуку спільного порозуміння. Толерантність є однією з основ мирного співіснування, адже вона допомагає знижувати соціальну напругу, конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати єдність у різноманітті. У сучасному світі вона виступає не лише моральною чеснотою, а й необхідною умовою розвитку демократичного суспільства [1]. Формування толерантності неможливо уявити без впливу психологічних процесів, які визначають сприйняття людиною себе та інших.

Толерантність і інтолерантність – це специфічні типи міжособистісних і соціальних відносин, що виникають на основі оцінки інших людей або груп. Толерантне ставлення характеризується довірою, відкритістю до співпраці, прагненням до взаєморозуміння, доброзичливістю й готовністю до компромісу.

Натомість інтолерантність виявляється в конфліктному, протиставному підході. Вона часто супроводжується упередженістю за етнічними, релігійними, гендерними чи політичними ознаками, що спричиняє напругу, агресію, дестабілізацію стосунків і поширення ворожості [2].

Суспільство – це спільнота людей, які проживають на одній території, дотримуються спільних норм, цінностей і культури, що визначають їхню взаємодію. Воно може мати різні форми: держава, релігійна громада, етнічна чи професійна група. У межах суспільства кожна людина виконує певні ролі, має обов'язки й права, що формуються під впливом соціальних, економічних та політичних чинників. Суспільство постійно змінюється, адаптуючись до нових умов [3].

Психологія допомагає пояснити, як виникає здатність приймати різноманіття у суспільстві – культурне, релігійне, соціальне чи індивідуальне. Саме через психологічні механізми людина вчиться розуміти інших, розширювати межі власного світогляду та усвідомлювати себе як частину складного і багатогранного світу.

Серед ключових психологічних умов формування толерантного ставлення виділяється розвиток емоційного інтелекту та емпатії. Саме ці якості допомагають глибше розуміти почуття інших, співпереживати їм і проявляти повагу в міжособистісних стосунках. Усвідомлене прийняття іншої точки зору базується на здатності "побачити ситуацію очима іншого". Не менш важливу роль відіграють когнітивні навички – гнучкість мислення, критичність, уважність до деталей. Люди, які здатні виходити за межі стереотипного мислення, легше сприймають інші думки та готові до діалогу. Такий підхід сприяє створенню відкритого середовища, де приймається розмаїття поглядів.

Психологія пояснює, як формуються стереотипи, чому виникають упередження й конфлікти. Усвідомлення цих механізмів дозволяє людині краще керувати своїм сприйняттям та взаємодією з оточенням. Освоєння навичок емоційної регуляції, саморефлексії та конструктивного спілкування сприяє зменшенню напруги в суспільстві та зміцненню взаєморозуміння. Таким чином, психологія виступає не лише як наука про внутрішній світ людини, а й як дієвий інструмент виховання поваги до інакшості й побудови згуртованої, відкритої до різноманіття спільноти.

На нашу думку, психологія має надзвичайно важливе значення у формуванні толерантного ставлення до інших людей. Вона допомагає краще пізнати не лише себе, але й оточення – зрозуміти причини людської поведінки, емоцій, світогляду та реакцій. Завдяки знанням психології ми можемо навчитися бачити в іншій людині не просто представника певної соціальної групи, а особистість із унікальним досвідом, потребами, почуттями й цінностями. Толерантність часто починається з внутрішньої роботи над собою – з усвідомлення власних установок, стереотипів, емоцій і реакцій. І саме психологія дає інструменти для такої роботи. Вона розвиває емпатію, здатність до прийняття, навички ненасильницького спілкування, саморефлексію. Це дозволяє не лише приймати відмінності між людьми, а й бачити в них джерело збагачення, а не загрози. Крім того, психологія є важливою в процесах виховання й освіти – вона вчить дітей та молодь повазі до інших, розумінню різних точок зору, терпимості до інакшості. Психологи в навчальних закладах відіграють велику роль у формуванні здорового міжособистісного середовища, де немає місця дискримінації, булінгу чи агресії на ґрунті відмінностей.

У процесі формування толерантності важливо враховувати взаємозалежність психологічних чинників, що впливають на розвиток гармонійної особистості. Психологічний підхід спрямований на формування позитивного мислення, емоційного балансу та конструктивної поведінки, що сприяє глибшому розумінню інших і покращенню соціальних відносин.

1. Розвиток емоційного інтелекту. Толерантність починається з вміння розпізнавати й управляти власними емоціями, а також розуміти емоційні прояви інших. Розвивайте навички емоційного самовираження, емпатії та активного слухання.

2. Ознайомлення з культурним різноманіттям. Вивчення традицій, релігій і цінностей різних народів розширює світогляд і формує повагу до інших. Знання про культуру допомагає уникати стереотипів і зміцнює міжкультурний діалог.

3. Формування взаєморозуміння. Важливо навчитися відкритому, неконфліктному спілкуванню. Поважайте інші погляди, аргументуйте свої думки спокійно й доброзичливо. Діалог із носіями різних поглядів стимулює особистісне зростання.

4. Розвиток емпатії. Уміння співпереживати є основою толерантного ставлення. Намагайтеся розглядати ситуації з точки зору іншої людини, щоб краще зрозуміти її мотиви та поведінку.

5. Рефлексія та переоцінка власних поглядів. Постійно аналізуйте свої переконання, оцінюйте їх вплив на ставлення до інших. Готовність змінювати власні установки – важливий крок до формування толерантної свідомості [4].

Ми вважаємо, що формування свідомості людини в сучасному суспільстві значною мірою залежить від кількох важливих психологічних чинників.

По-перше, це розвинений емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти та контролювати як власні емоції, так і емоції оточуючих. Це допомагає краще взаємодіяти з людьми та підтримувати позитивні соціальні зв'язки.

По-друге, суттєве значення має емпатія – уміння співчувати та ставити себе на місце іншої людини. Завдяки емпатії ми вчимося бути уважнішими до потреб інших і приймати різноманіття в суспільстві.

Третім важливим чинником є гнучкість мислення, яка дозволяє уникати однобоких суджень і краще сприймати різні точки зору. Такий підхід сприяє більш об'єктивному й толерантному сприйняттю світу.

Також значущою є здатність до саморефлексії – уміння аналізувати власну поведінку, переконання та ставлення. Це дає змогу критично осмислювати власні дії й змінюватися на краще.

Саме ці психологічні складові, на нашу думку, формують свідомість, що ґрунтується на повазі, розумінні та відкритості до інших.

Отже, у сучасних умовах, коли суспільство стає дедалі більш різноманітним за культурними, релігійними, політичними й соціальними ознаками, питання формування толерантної свідомості набуває особливої актуальності.

Психологічні чинники – такі як емпатія, емоційна зрілість, гнучке мислення, критичне осмислення власних установок, а також здатність до саморефлексії – є фундаментом, на якому базується відкритість до інших і здатність до ненасильницького діалогу.

Сьогодні, в умовах інформаційного перенасичення, соціальних протистоянь та зростання поляризації в суспільстві, роль психологічної освіти й розвитку внутрішньої культури особистості стає надзвичайно важливою. Саме психологія як наука може дати інструменти для подолання стереотипів, виховання усвідомленого ставлення до різноманітності та формування атмосфери довіри й взаєморозуміння.

Таким чином, толерантна свідомість – це не лише соціальний і моральний ідеал, а й результат цілеспрямованого психологічного розвитку, без якого неможливе стабільне й згуртоване сучасне суспільство.

Список використаних джерел:

1. Що таке толерантність. Соціально-психологічна служба СумДУ. URL: <https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna-sluzhba/item/1878-shcho-take-tolerantnist> (дата звернення: 16.09.2025).

2. Дубровіна М.Ю., Нечаєва І.М. та ін. Психологічні чинники формування толерантності в особистості. Науковий журнал «Психологічні перспективи». С. 7. URL: <https://psychoprosects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprosects/article/download/346/302/827> (дата звернення: 16.09.2025).

3. Суспільство — це група людей, які... Психологічна енциклопедія Psychology.Space. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/suspilstvo> (дата звернення: 16.09.2025).

4. Вплив психології на формування толерантності: ключові аспекти та практичні поради. Інтернет-ресурс «Fact-News». URL: <https://fact-news.com.ua/vpliv-psixologii-na-formuvannya-tolerantnosti-klyuchovi-aspekti-ta-praktichni-poradi> (дата звернення: 16.09.2025).

Abstract: the paper analyzes psychological factors that influence the formation of tolerant consciousness in modern society. The role of emotional intelligence, empathy, flexible thinking, and self-reflection in the development of the ability to accept others is examined. The importance of psychology as a means of overcoming prejudice, building mutual understanding, and maintaining social stability in a context of diversity is emphasized.

Keywords: tolerance, intolerance, psychology, empathy, emotional intelligence, cognitive flexibility.

ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

**ВЄДНІКОВА Вероніка, здобувач вищої освіти
спеціальності 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: у дослідженні розглянуто психологічні чинники виникнення тривожних розладів у молодіжному середовищі та проаналізовано сучасні підходи до профілактики

Ключові слова: тривожні розлади, молодь, воєнний стан, психологічна профілактика.

Тривожні розлади посідають одне з провідних місць серед психічних порушень, що вражають молодь, і з кожним роком ця проблема набирає все більшої актуальності. В умовах повномасштабної війни в Україні питання збереження психічного здоров'я молодого покоління набуло особливого значення. Підлітки та молодь нині входять до числа найбільш вразливих верств населення щодо впливу війни на психіку.

Тривожні стани в підлітків мають свої особливості, що відрізняють їх від тривожних проявів у дітей. Якщо молодші діти найчастіше хвилюються через конкретні об'єкти чи ситуації — наприклад, комах, казкових чудовиськ або безпеку батьків — то підлітки зосереджуються більше на собі. Їхні переживання стосуються змін у зовнішності, особистих досягнень та того, як їх сприймають інші. Згідно зі статистикою, тривожні розлади є найпоширенішими психічними порушеннями в Європі — вони спостерігаються приблизно у 14% населення віком від 14 до 65 років. Перші прояви таких розладів часто виникають ще у дитячому або підлітковому віці, особливо у формі соціальних та специфічних

фобій. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), тривожно-фобічні стани посідають шосте місце серед усіх психічних і соматичних захворювань, що призводять до інвалідності. Вони належать до хронічних недуг, які суттєво впливають на якість життя людини. [1]

Дослідження природи тривожності є важливим кроком до її подолання. Виділяють два основні типи тривожності: особистісну та ситуативну (або реактивну). Особистісна тривожність — це внутрішня схильність людини до переживань, страху та неспокою у зв'язку з подіями, які мають для неї особисту значущість. Такий тип тривожності є вродженою або сформованою ще в ранньому дитинстві рисою особистості. Він проявляється у стійкій та типовій реакції на ситуації, що сприймаються як загрозливі — навіть якщо ця загроза лише уявна. Особистісна тривожність, як правило, не існує ізольовано, а впливає на інші особистісні якості, зокрема сприяє розвитку уникнення невдач, страху перед змаганням і подібних деструктивних установок. [2]

У психологічних дослідженнях традиційно виокремлюють два основних типи тривожності. Перша з них — відкрита тривожність, що проявляється у свідомій поведінці та активності людини як явний стан стресу. Другий тип — прихована тривожність, яка може перебувати поза усвідомленням і виявлятися через два основні стани: спершу через надмірну спокійність або байдужість до дійсних проблем, а також через заперечення негативних аспектів життя шляхом специфічних моделей поведінки. Крім того, чинники, які сприяють виникненню тривожності, можуть розглядатися у різних сферах людського існування та поділяються на об'єктивні та суб'єктивні. [2]

Існують два загальновизнаних підходи, що застосовуються у світовій практиці для діагностики тривожних розладів. Перший базується на Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10), яка відповідає критеріям, затвердженим Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Другий — це Діагностичний та статистичний посібник з психічних розладів (DSM), який активно використовується в Сполучених Штатах. Згідно з МКХ-10, до основних видів тривожних розладів належать: фобічні розлади тривожного спектра (зокрема,

агорафобія, соціальні фобії, окремі специфічні фобії), панічний розлад, генералізована тривожність, obsесивно-компульсивний розлад (ОКР), а також змішаний тривожно-депресивний стан. Серед ефективних підходів до психологічної допомоги підліткам з такими розладами виділяють групову терапію, арт-терапію, ігрову терапію, майндфулнес-практики та пісочну психотерапію. Особливої популярності набув метод когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), який активно використовується для корекції різних форм тривожності. Накопичено чимало наукових і практичних джерел, які підтверджують ефективність КПТ, зокрема її адаптацію до окремих типів тривожних розладів шляхом застосування спеціалізованих технік. [1]

Психічне здоров'я є фундаментальною умовою для ведення активного життя, реалізації особистих цілей, а також для ефективної та гармонійної взаємодії з соціальним і міжособистісним оточенням. Щоб підтримувати його на належному рівні та запобігати виникненню психічних порушень, у суспільстві функціонує система психопрофілактичних заходів. Під психологічною профілактикою розуміють комплекс дій, спрямованих на збереження психічного благополуччя як окремої особистості, так і соціальних груп чи суспільства загалом. Її мета — запобігти порушенням розвитку та створити сприятливі психологічні умови для гармонійного функціонування особистості. [3]

Згідно з класифікацією, запропонованою Всесвітньою організацією охорони здоров'я, психопрофілактика поділяється на три основні рівні: первинний, вторинний та третинний. Первинна психопрофілактика включає комплекс загальних заходів, метою яких є формування здорового способу життя та підтримка психічного благополуччя у населення. Вторинна психопрофілактика охоплює спеціалізовані методи соціальної, психологічної та медичної допомоги, що включають психодіагностику, корекційні програми, психотерапевтичні втручання, а також використання психофармакологічних засобів з метою вчасного виявлення та подолання психічних проблем. Третинна психопрофілактика спрямована на відновлення соціальної та професійної активності осіб, які вже пройшли лікування психічних розладів. Її завдання —

знизити ризик повторного загострення хвороб, забезпечити психологічну, соціальну та медичну реабілітацію, а також запобігти розвитку психічної інвалідності. [3]

Для покращення якості життя молоді можна використовувати різні методики, спрямовані на зниження рівня тривожності. Одна з них — прогресивне розслаблення м'язів, або «сканування тіла», що полягає у послідовному напруженні та розслабленні різних частин тіла, починаючи з максимальної напруги і переходячи до глибокого розслаблення. Інша техніка — квадратне дихання, під час якого виконуються рівні за тривалістю фази: вдих, пауза, видих і пауза, що допомагає заспокоїти нервову систему. Також застосовується спостереження за відчуттями в тілі, коли закривають очі і уважно відстежують прояви тривоги в різних його ділянках. [2]

Отже, своєчасне виявлення тривожних розладів та впровадження методів психологічної допомоги молоді має важливе значення для збереження її ментального здоров'я, соціальної активності та подальшого життєвого становлення.

Список використаних джерел:

1. Збірник наукових праць. Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Ushynsky University Repository: Home. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18553/1/Sarnytska.pdf> (дата звернення: 03.07.2025).
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18553/1/Sarnytska.pdf>
2. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ. ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ. 2024. № 61. С. 133–137. <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/25.pdf>
3. Барчі Б. В. Тривожний розлад особистості: теоретичний аспект психологічної профілактики / Б. В. Барчі, Є. С. Одошевська, В. В. Яців // Наука майбутнього: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених / гол. ред. колегії В.В. Гоблик; заст. гол. ред. Т.І. Молнар. – Мукачево: РВВ МДУ, 2023. – Вип. 2(12). – С. 7-11 http://dspace.s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/10222/1/Anxiety_%20personality_disorder.pdf

Abstract: *The study examines the psychological factors contributing to the development of anxiety disorders in the youth environment and analyzes modern approaches to their prevention.*

Keywords: *anxiety disorders, youth, martial law, psychological prevention.*

*Науковий керівник – Олена ДОВГАЛЬ,
доктор економічних наук, професор,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ЕКОЛОГІЧНА СВІДОМІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАЛОГО РОЗВИТКУ

***ВІЛЬХОВАТСЬКА Владислава, здобувачка вищої освіти
спеціальність 281 Публічне управління та адміністрування
Миколаївський національний аграрний університет***

Анотація: Формування екологічної свідомості населення як один з ключових чинників сталого розвитку. Вибудова гармонійного зв'язку людини з навколишнім середовищем. Особливості виховання ставлення до природи у молоді: методологія, приклади заохочення. Низка викликів у формуванні екологічної свідомості населення в умовах сучасності.

Ключові слова: стабільність, екологія, відповідальність молоді, свідоме суспільство, сталий розвиток.

В умовах сучасної буденності суспільству варто досягти екологічної свідомості. Вичерпність природних ресурсів, нестача питної води, вирубка лісів, незаконні сміттєзвалища, зміна клімату – все це має змусити людину переосмислити свою взаємодію з природою.

Екологічна свідомість являє набір певних переконань, почуттів і поглядів, що віддзеркалюють ставлення до природи [1, с. 2]; це сукупність таких чинників, через які відображається наше ставлення до навколишнього середовища. Сталий розвиток - це не лише про соціальну та економічну ефективність, а й про свідомий внесок кожного у стабільність механізму для наступних поколінь, тому формування екологічно свідомого населення, зокрема молоді, це важливий процес, який може замінити споживацьку поведінку на відповідальну.

Слід зауважити, що закріплення такої свідомості є багатовимірним процесом, який передбачає врахування вікових особливостей, рівня розвитку пізнання і мотиваційної сфери учнівської та студентської молоді. Правильно підібрані методи формування ладні не лише передати знання, але й укорінити цінності ставлення до природи та важливість її збереження (Таб.1).

Таблиця 1. **Методи формування екологічної свідомості молоді**

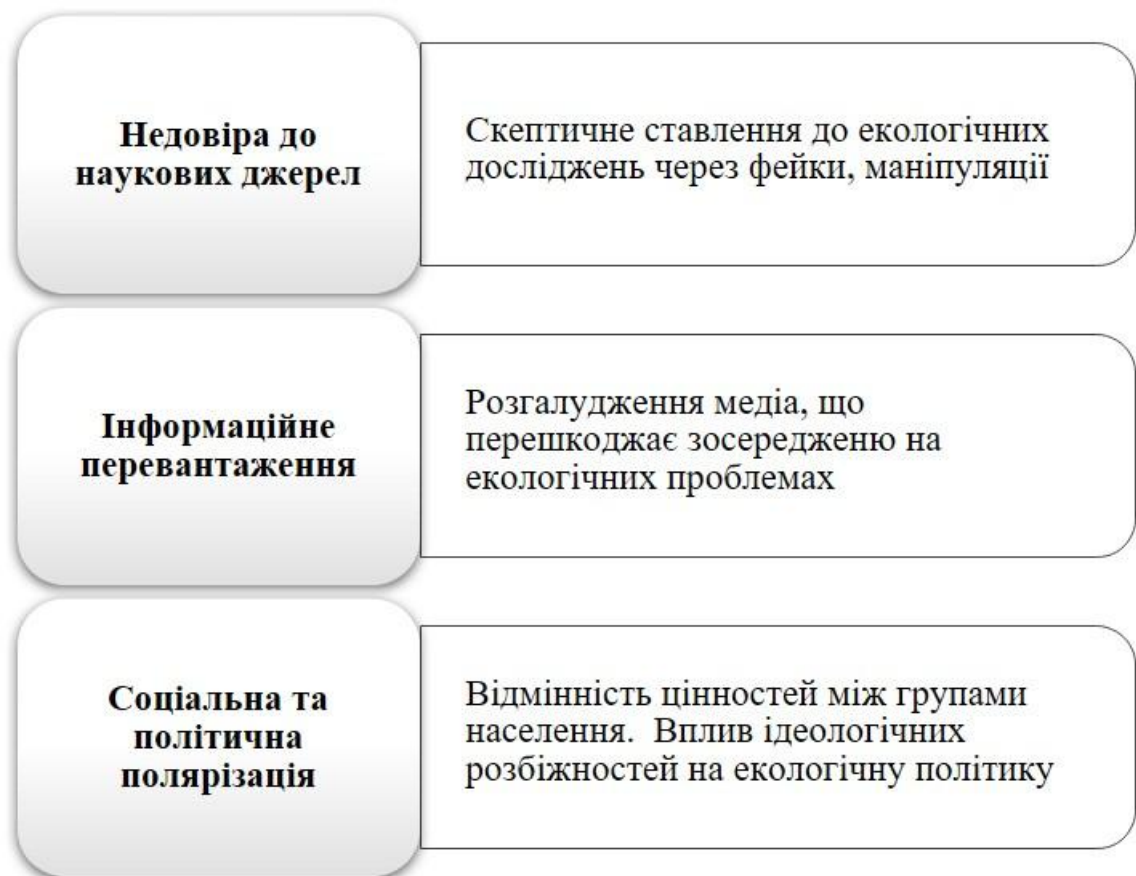
Метод	Можливий приклад	Вікова категорія
<i>Розповідний/дискусійний</i>	Обговорення теми «Забруднення океанів» після прочитаної статті.	Підлітки, старшокласники
<i>Наочний(візуальні матеріали)</i>	Перегляд фрагментів документального фільму з наслідками зміни клімату, подальший прогноз.	Підлітки, старшокласники
<i>Проектний</i>	Створення плакату чи презентації про локальні екологічні проблеми.	Підлітки, старшокласники
<i>Дебатний</i>	Обговорення теми «Чи варто заборонити одноразовий пластик» з аргументацією.	Студенти
<i>Науково-дослідницький</i>	Проведення міні-дослідження «Вплив викидів громадського транспорту на якість повітря».	Студенти

Джерело: розроблено автором за інформацією [2, с. 22]

Дані методи варто застосовувати, але однієї просвітницької діяльності недостатньо для створення екологічно свідомого суспільства. Освіта має поєднуватися з практичними засобами, які дозволяють молоді не тільки здобувати знання, але й брати особисту участь в охороні навколишнього середовища. На практиці це можна зробити, залучаючи школярів та студентів до природоохоронної діяльності, наприклад, до участі в садівництві, екологічних акціях, дослідженнях стану місцевого довкілля та створенні екопроектів. Такі заходи сприяють формуванню відповідального ставлення до природи, розвивають навички командної роботи, критичне мислення та екологічну етику.

Попри значну увагу до екологічних проблем, у суспільстві все ще існує чимало труднощів, що заважають формуванню відповідального ставлення до довкілля: надлишок суперечливої інформації, низький рівень екологічної освіти, недовіра до науковців чи державних програм. Усе це ускладнює спільні зусилля в напрямі сталого розвитку та збереження природи (Рис 1).

Рисунок 1 – Формування екологічної свідомості: виклики сучасності



Джерело: розроблено автором за інформацією [3]

В свою чергу перспективи розвитку екологічної свідомості пов'язані з упровадженням сучасних підходів до екологічної освіти та виховання. Використання цифрових технологій, штучного інтелекту й інтерактивних освітніх платформ дає змогу зробити екологічні знання більш доступними та цікавими. Важливу роль у цьому процесі відіграє активна участь молоді у волонтерських і природоохоронних проєктах, що формує нову культуру відповідальності за довкілля. В умовах війни та світових криз екологічна свідомість набуває стратегічного значення, адже стає складовою національної безпеки та стійкості суспільства.

Отже, екологічна свідомість сьогодні стає ключовим фактором, що визначає успішність переходу суспільства до сталого розвитку. Вона формує не лише нову систему цінностей, а й практичну поведінку людей у повсякденному житті — від побутових звичок до суспільної активності. Високий рівень екологічної культури сприяє раціональному використанню природних ресурсів, зменшенню шкоди довкіллю та підвищенню якості життя. Разом із тим сучасні виклики —

інформаційна перевантаженість, недовіра до наукових даних, соціальна поляризація — уповільнюють цей процес. Подолати їх можливо лише через освіту, розвиток критичного мислення та залучення громадськості до екологічних ініціатив. Особливо важливою є участь молоді, яка стає рушійною силою змін. Таким чином, екологічна свідомість виступає не лише моральною категорією, а й стратегічним ресурсом сталого майбутнього держави.

Список використаних джерел:

1. Лук'яненко І. Г. Екологічна свідомість як складова соціальної свідомості: проблеми формування та розвитку // *Український соціум*. — 2011. — № 2 (37). — С. 95–100. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2011/04/95-100_no-2_vol-37_2011_UKR.pdf (дата звернення 17.10.2025)
2. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг: тези доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції / Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини. — Умань : УДПУ, 2023. — С. 18–20. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/Тези-доповідей-VII-Всеукраїнської-науково-практичної-конференції-Сучасні-тренінгові-технології-для-розвитку-особистості-еко-тренінг.pdf#page=18> (дата звернення 17.10.2025)
3. Екологія та штучний інтелект: тренди сталого розвитку для України на 2024 рік // *Mind.ua*. — 2024. URL: <https://mind.ua/publications/20270675-ekologiya-ta-shtuchnij-intelekt-trendi-stalogo-rozvitku-dlya-ukrayini-na-2024-rik> (дата звернення 17.10.2025)

Annotation: *The formation of environmental awareness among the population as one of the key factors of sustainable development. Building a harmonious relationship between humans and the surrounding environment. Characteristics of fostering attitudes towards nature in young people: methodology, examples of encouragement. A number of challenges in forming environmental awareness among the population in modern conditions.*

Keywords: *stability, ecology, youth responsibility, conscious society, sustainable development.*

**Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
к.філос.н., ст. викладач
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв**

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ПРОЯВ СИЛЬНОЇ ОСОБИСТОСТІ

**ВІЛЬХОВАТСЬКА Владислава, здобувачка вищої освіти
спеціальність 281 Публічне управління та адміністрування
Миколаївський національний аграрний університет**

Анотація: У даній роботі досліджено явище толерантності як важливої риси сильної особистості, яка проявляється у здатності приймати різноманітність стилів, культур, думок. Зв'язок толерантності з розвитком, критичним мисленням, внутрішньою зрілістю. порушення питання про те, що толерантність не слабкість, а прояв сили – здатності контролювати власні емоції, усвідомлено діяти у складних ситуаціях та поважати інших.

Ключові слова: соціальна взаємодія, емпатія, психологічна зрілість, критичне мислення.

Гармонійне суспільство – питання багатьох поколінь, яке не втрачає актуальності і сьогодні. Із ключових складових, які можуть забезпечити гармонію можна виокремити: справедливість, соціальну відповідальність, емпатію, розвиток особистої свідомості та толерантність.

Толерантність – це поняття, яким позначають стримане ставлення до групових та індивідуальних особливостей [1]. Варто підкреслити, що не існує одного сталого визначення, яким можна було охарактеризувати поняття «толерантність», адже воно застосовується у педагогічній, соціологічній, психологічній, філософській сферах.

Якщо розглядати толерантність як рису особистості, то вона виявляється через силу та внутрішню зрілість індивіда, здатного сприймати соціальну, культурну, світоглядну та іншу різноманітності без виявів агресії, упередженості чи дискримінації. Така позиція свідчить про сформовану систему цінностей, емоційну стабільність і високий рівень саморефлексії. Толерантність не є ознакою слабкості чи пасивності. Навпаки, вона передбачає активну здатність до самоконтролю, критичного мислення, емпатії та конструктивної взаємодії з представниками інших соціальних груп.

У межах соціального виміру толерантності виокремлюються такі її основні види: гендерна, вікова, освітня, расова, релігійна, міжкласова, фізична та фізіологічна, політична і географічна [2, с. 3] (Таб. 1).

Таблиця 1. Типологія толерантності за соціальними сферами

Види толерантності	Тлумачення
Гендерна	Визнання рівності прав і можливостей для всіх гендерних ідентичностей, без дискримінації чи стереотипів.
Вікова	Поважне ставлення до представників різних вікових груп, врахування їхніх потреб та досвіду.
Освітня	Прийняття різних рівнів освіти, стилів навчання та форм інтелектуального розвитку без упередженості.
Расова	Відмова від расових упереджень, визнання цінності етнічного та культурного розмаїття.
Релігійна	Поважне ставлення до різних релігійних переконань, практик і світоглядних систем.
Міжкласова	Прийняття соціально-економічних відмінностей без формування негативних стереотипів чи дискримінації.
Фізична / фізіологічна	Визнання права на гідне життя людей з фізичними або фізіологічними особливостями, без бар'єрів і стигматизації.
Політична	Толерантне ставлення до різних політичних поглядів, ідеологій та форм участі в суспільному житті.
Географічна	Прийняття особливостей мешканців різних регіонів, країн чи територій, без територіального упередження.

Джерело: розроблено автором за інформацією [2, с. 3]

Кожен із зазначених видів відображає специфіку соціальних взаємодій, у межах яких толерантність виступає як необхідна умова забезпечення рівноправного, етичного та ефективного співіснування індивідів і груп.

У процесі особистісного розвитку індивід долає внутрішні суперечності, виходить за межі звичних уявлень і поведінкових моделей, пізнає себе у багатовимірному контексті. Такий розвиток супроводжується формуванням критичного мислення, що є необхідною умовою для усвідомленого ставлення до соціальної реальності, зокрема — до феномену толерантності.

Однак толерантність, як визнання іншого рівноцінним суб'єктом, не може бути ефективною без критичної оцінки на етапі її практичного втілення. За відсутності рефлексивного осмислення вона ризикує трансформуватися у форми, які зовні нагадують толерантність, але не відповідають її суті. У випадках, коли

соціальні умови порушують принципи толерантного співіснування, а відповідні практики продовжують називатися толеруванням, виникає загроза формування так званої «безмежної» або «вимушеної» толерантності. Перша базується на байдужості чи некомпетентності, друга — на примусі, що суперечить ідеї свободи вибору та поваги до особистості [3, с. 4].

Критичне мислення, як основа зрілої особистості, передбачає здатність до толерантного ставлення та альтернативних поглядів. Водночас важливо розрізняти толерантність як етичну позицію від некритичного прийняття будь-якої точки зору незалежно від її змістовної обґрунтованості чи логічної послідовності. Це означає, що толерантність має ґрунтуватися не лише на визнанні права кожного на власну думку, свободу слова, а й на здатності до аналітичного осмислення суті цих позицій.

Отже, толерантність у контексті особистісного розвитку постає не як пасивне прийняття відмінностей, а як активна здатність до усвідомленого співіснування в багатоманітному соціальному середовищі. Вона вимагає внутрішньої сили, емоційної зрілості та сформованого критичного мислення, що дозволяє не лише визнавати право Іншого на інакшість, а й осмислювати її зміст і значення. Справжня толерантність не зводиться до формального терпіння, а передбачає глибоку етичну позицію, яка ґрунтується на повазі, рефлексії та відповідальності. У цьому сенсі толерантність є не лише соціальною необхідністю, а й показником зрілості сильної особистості, здатної до конструктивного діалогу, самопізнання та розвитку.

Список використаних джерел:

1. Толерантність // Вікіпедія : вільна енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C> – Назва з екрана. (дата звернення 16.10.2025)
2. Гриценко Т. В. Толерантність як чинник формування громадянської культури особистості / Т. В. Гриценко // Вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. – 2023. – Вип. 2(51). с.3 URL: <http://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/267609> (дата звернення 16.10.2025)
3. Ковальова І. В. Критичне мислення як основа формування толерантності в освітньому середовищі / І. В. Ковальова // Актуальні проблеми педагогіки. –

Annotation: *This work examines the phenomenon of tolerance as an important trait of a strong personality, which is manifested in the ability to accept a diversity of styles, cultures, and opinions. It explores the connection of tolerance with development, critical thinking, and inner maturity. It raises the issue that tolerance is not a weakness, but a manifestation of strength—the ability to control one's emotions, act consciously in complex situations, and respect others.*

Keywords: *social interaction, empathy, psychological maturity, critical thinking.*

**Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
к.філос.н., ст. викладач
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв**

ТОЛЕРАНТНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ КОМУНІКАЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА БАР'ЄРИ

ВОЗНІЮК АННА, здобувач вищої освіти

Спеціальність 053 Психологія

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: у роботі розглянуто поняття комунікативної толерантності в професійному середовищі, її основні компоненти та чинники формування. Проаналізовано бар'єри, що ускладнюють ефективне спілкування, та запропоновано шляхи їх подолання для створення толерантної атмосфери в колективі.

Ключові слова: комунікативна толерантність, професійне спілкування, бар'єри, критичне мислення, взаємодія.

У наш час професійна комунікація займає ключове місце у різних сферах діяльності. Навички відкритого та шанобливого спілкування без упереджень утворюють основу продуктивної взаємодії, особливо коли мова йде про співпрацю з людьми, які мають різний досвід і культурне підґрунтя.

Толерантність – це не лише прояв ввічливості, а й також готовність приймати інші точки зору, уникати конфліктів та знаходити спільні, обговоренні рішення. На її формування можуть впливати емоційні або психологічні бар'єри, такі як страх, упередженість чи брак розуміння.

Ось чому важливо дослідити умови, за яких формується толерантне спілкування, а також чинники, що здатні його ускладнити. Такий аналіз

сприятиме покращенню професійної взаємодії та допоможе запобігти конфліктним ситуаціям у команді.

Як зазначають українські науковці Ян Чаплак, Галина Чуйко та Ольга Проскурняк, комунікативна толерантність є основою міжособистісної толерантності, яка розглядається як комунікативна категорія, що охоплює комплексне поняття. Вона включає як принципи неконфліктного спілкування, так і культуру мовлення, внутрішню культуру особистості, її ввічливість у процесі міжособистісної взаємодії із застосуванням мовних засобів. До цього також належать емпатійне ставлення до співрозмовника та позитивне світосприйняття [1, с. 35]. Проаналізувавши це визначення, можна усвідомити, що комунікативна толерантність не є простою якістю людини, вона є багатокomпонентною рисою.

На думку української науковиці Людмили Єфименко, під час детального розгляду структури комунікативної толерантності варто виокремити такі її елементи як:

1. Когнітивний компонент. Включає знання та уявлення особистості про принципи толерантного спілкування, його моральну значущість і нормативну основу. Також відображає характер мислення людини, її стереотипи та ставлення до соціальної взаємодії.

2. Емоційний компонент охоплює сталі почуття до інших учасників комунікації. Це проявляється через емоційну й ціннісну оцінку стосунків, терпимість, самоконтролю та адекватної реакції на поведінку співрозмовників.

3. Діяльнісний (поведінковий) компонент визначає набір конкретних навичок і вмінь, які застосовуються в процесі взаємодії. Сюди теж входить здатність ефективно співпрацювати, толерантно відповідати на критику та раціонально розв'язувати конфліктні ситуації.

4. Мотиваційно-ціннісний компонент об'єднує внутрішню мотивацію до толерантного діалогу, прагнення до конструктивної взаємодії та визнання інших як рівноправних партнерів.

Усі ці компоненти входять у єдину структуру комунікативної толерантності [2, с. 167-168].

Водночас можуть виникати складнощі у процесі побудови толерантної взаємодії. У процесі професійного спілкування можуть виникати різні комунікативні бар'єри, які дещо ускладнюють взаєморозуміння між учасниками взаємодії. Фахівці Українського психологічного ХАБу зазначають, що існує декілька основних видів комунікативних бар'єрів:

1. Психологічні бар'єри. Вони виникають через внутрішній стан особистості, зокрема емоційну напруженість, низьку самооцінку, страх критики або упереджене ставлення до оточуючих. Вони можуть перешкоджати відкритості у спілкуванні та призводити до відчуження.

2. Мовні бар'єри. Виникають через неповне володіння мовою співрозмовника, вживання професійного жаргону чи спеціалізованих термінів, які можуть бути складними для розуміння нефахівцями. Ця проблема стає особливо відчутною в контексті міждисциплінарної або міжкультурної взаємодії.

3. Культурні бар'єри. Зумовлені різницею у культурних цінностях, нормах поведінки, традиціях та правилах етикету. Представники різних культур можуть мати різне сприйняття жестів, висловлювань або соціальних сигналів, що часто стає причиною непорозумінь.

4. Соціальні бар'єри. Виникають у випадках суттєвої різниці в соціальному статусі, рівні освіти, вікових особливостях або професійному досвіді між учасниками спілкування. Вони можуть створювати труднощі для формування рівноправного обміну думками [3].

Отже, комунікативні бар'єри здатні значно ускладнювати професійне спілкування, негативно впливаючи на його ефективність. Розуміння їх суті стає важливим початковим кроком у їхньому подоланні та формуванні толерантного комунікативного простору.

Враховуючи цей факт, потрібно розуміти як боротися з такими бар'єрами, знати, які є шляхи подолання цих неприємностей. На думку автора, цього можна позбутися, в першу чергу, розмовами, адже навіть у непорозуміннях в професійній або непрофесійній комунікації з людьми велику роль грає саме спілкування та конструктивний діалог. Також можуть допомогти різноманітні

тренінги, адже на них учасники можуть розслабитися і переосмислити всі ситуації. Особливої уваги заслуговує також розвиток критичного мислення, за допомогою якого людина зможе краще аналізувати те, що їй потрібно.

Таким чином, комунікативна толерантність у професійному середовищі є важливою рисою, що сприяє налагодженню гармонійних відносин між колегами. Вона формується під впливом особистісних, соціальних і психологічних чинників. Щоб розвивати цю якість, важливо не лише знати її складові, а й долати бар'єри, які заважають відкритому спілкуванню.

На думку автора, головне – це готовність до діалогу, вміння слухати й висловлюватися. Допомагають у цьому тренінги та розвиток критичного мислення, які дозволяють краще розуміти себе та інших. Завдяки цьому можна створити толерантну, підтримуючу атмосферу в колективі.

Список використаних джерел:

1. Чаплак Я.В., Чуйко Г.В., Проскурняк О.П. Комунікативна толерантність як психологічна проблема. Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. – 2020. – Т.6. – Вип. 3. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – С.33-44.

2. Єфименко Л. Структурні компоненти та рівні вихованості комунікативної толерантності майбутніх педагогів дошкільного профілю / Л. Єфименко // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2020. – Вип. 31 (3). – С. 165-170.

3. Визначення поняття «комунікативні бар'єри». Офіційний вебпортал Українського психологічного ХАБу.

URL: <https://www.psykholoh.com/post/комунікативні-бар-єри-це> (дата звернення: 05.11.2025).

Abstract: *the paper examines the concept of communicative tolerance in the professional environment, its main components and factors of formation. The barriers that complicate effective communication are analyzed, and ways to overcome them are proposed to create a tolerant atmosphere in the team.*

Keywords: *communicative tolerance, professional communication, barriers, critical thinking, interaction.*

**Науковий керівник – КОНОПЛЯНИК Дмитро,
асистент кафедри українознавства та суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ТА ДОБРОВІЛЬНА ІНІЦІАТИВА БІЗНЕС-КОМПАНІЙ ЩОДО СТАЛОГО РОЗВИТКУ

ВОЗНЮК Олександра, здобувачка вищої освіти спеціальності 208 «Агроінженерія»

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. Інтеграція екологічних, соціальних і управлінських аспектів у корпоративній стратегії сприяє підвищенню ефективності управління та формуванню позитивного іміджу. Стратегія сталого розвитку для досягнення довгострокової стабільності та балансу між економічними, соціальними і екологічними пріоритетами бізнес-процесів є важливим.

Ключові слова: бізнес-структура, виклики та невизначеність, принципи сталого розвитку, системний підхід, власне розуміння.

У період кризових явищ ключовою проблемою для бізнес-структур є відсутність стратегії сталого розвитку. Компанії, які ефективно інтегрували засади екологічної, соціальної та управлінської стійкості у свою діяльність, виявилися більш адаптивними до змін та змогли успішніше реагувати на сучасні виклики. Перехід до моделі сталого розвитку стає неминучим навіть для тих суб'єктів господарювання, які раніше заперечували доцільність такого підходу [1, с. 82].

У світовій практиці досі відсутній уніфікований підхід до оцінювання стійкості компанії. Доки науковці та практики у сфері нефінансової звітності продовжують пошук оптимальних підходів до удосконалення цього процесу, бізнесові структури мають зосередити зусилля на системній інтеграції принципів сталого розвитку у власні бізнес-процеси.

Захист навколишнього середовища та інвестиції у «зелені» проєкти демонструють стабільне зростання, що відображає зростаючий інтерес до принципів сталого розвитку. Для одних дотримання цих принципів є способом слідувати глобальним тенденціям, для інших - інструментом підвищення капіталізації та залучення інвестицій [2, с. 190].

Стійкість визначається як комплекс заходів компанії, спрямованих на збереження ресурсів і цінностей для майбутніх поколінь, включаючи інтегрований підхід до управління ризиками та можливостями в екологічній, соціальній і корпоративній сферах, а також добровільні ініціативи щодо вирішення соціальних та екологічних проблем. Цілі сталого розвитку слугують

глобальними орієнтирами, на які компанії можуть спиратися при формуванні та інтеграції корпоративної стратегії, але окремі заходи бізнесу не можуть розглядатися як їх повне виконання. На практиці ініціативи у сфері екологічної та соціальної відповідальності часто відокремлені від операційної діяльності [3, с. 147] і інтегруються з корпоративною стратегією лише під час підготовки звітності.

Досягнення сталості компанії потребує системного підходу, який передбачає комплексний аудит бізнес-процесів із залученням представників різних напрямів, формулювання цілей та проблематики, визначення власного розуміння поняття «стійкість» та оцінку здійснених ініціатив. Важливо чітко окреслити місію та цінності, що забезпечують узгодженість стратегії, та враховувати, що фінансова стабільність компанії є основою для реалізації заходів у сфері екології.

Стратегія сталого розвитку має поєднувати підвищення капіталізації та операційної ефективності з довгостроковим збереженням ресурсів і цінностей [4, с. 175]. Контроль реалізації стратегії та аналіз результатів на основі екологічних, соціальних та управлінських критеріїв дозволяє ефективно управляти бізнес-процесами, формувати ключові показники ефективності та забезпечувати стійкий розвиток компанії на мікро- та макрорівні.

Світ продовжує генерувати нові виклики та непередбачувані обставини сьогодення й майбутнього [5, с. 81]. Проте за наявності стратегічного підходу до сталого розвитку та чіткого розуміння відповідних категорій і процесів бізнес-компанія здатна оперативно адаптуватися до змін, забезпечуючи ефективну реалізацію своєї стратегії та формування позитивного корпоративного іміджу.

Отже, сталий розвиток бізнес-процесів розглядається як процес економічних та соціальних трансформацій, у межах якого природні ресурси, інвестиційна активність, розвиток особистості взаємопогоджуються та спрямовані на зміцнення нинішнього й майбутнього потенціалу для задоволення потреб і прагнень людини.

Список використаних джерел:

1. Курепін В. М., Курепін В. М. Функціонування агропідприємств Миколаївський області в умовах воєнного стану // Екологічні та соціальні аспекти розвитку економіки в умовах євроінтеграції : матеріали Х всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Миколаїв, 25-27 жовтня 2023 року). Миколаїв : МНАУ, 2023. С 80-83.
URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/15754>.
2. Курепін В. М. Розвиток зеленого бізнесу в Україні. Green Construction = Зелене будівництво : матеріали III міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 16-17 квітня). Київ : Київський національний університет будівництва і архітектури, 2024. С. 188-192.
URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/17498>.
3. Ivanenko V. Technological load on the natural environment of the Mykolaiv region: problems, solution ways. Науково-практична конференція, присвячена Всесвітньому метеорологічному дню «На варті кліматичних дій» та Всесвітньому дню водних ресурсів «Вода для миру» (м. Київ, 22-23 березня 2024 р.). Київ, 2024. С. 146-148. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/18868>.
4. Іваненко В. С. Місцеве самоврядування під час кризи. Євроінтеграційний дизайн: стратегії відновлення України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 6 трав. 2025 р.) / за заг. ред. Л. Г. Комахи, М. С. Орлів. Київ : ННІ ПУДС КНУ, 2025. С 173-176.
URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/21872>.
5. Сухорукова А. Л. Екологічний менеджмент в контексті забезпечення економічної безпеки підприємства. Управління механізмами гарантування фінансово-економічної безпеки соціально-економічних систем різних рівнів функціонування: матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф., (м. Миколаїв, 20-22 листопада 2024 р.). Миколаїв : МНАУ, 2024. С. 81-82.
<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/19233>.

Annotation. Integrating environmental, social and governance aspects into corporate strategy helps to improve management efficiency and create a positive image. A sustainable development strategy is important for achieving long-term stability and a balance between economic, social and environmental priorities in business processes.

Keywords: business structure, challenges and uncertainty, principles of sustainable development, systemic approach, own understanding.

**Науковий керівник - КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**

ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ТА ОСОБИСТІСНЕ ПОДОЛАННЯ

**ГАРАЩЕНКО Євгенія, здобувачка вищої освіти
спеціальність 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: У тезах розглянуто проблеми внутрішньоособистісного конфлікту, проаналізовано різні погляди вчених, які працювали в даному напрямі, представлені результати змін, які відбуваються після розв'язання, подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, комплекс неповноцінності, тривога, гнів, страх, фрустрація.

В кінці XIX століття розпочалося дослідження внутрішньоособистісних конфліктів. Термін внутрішньоособистісний конфлікт (За Е. С. Литко) – це конфлікт, який виникає в особистості, тобто в середині її психологічного світу, представлений зіткненням протилежно спрямованих мотивів [1, 129].

К. Юнг внутрішньоособистісний конфлікт бачить як – регрес, нижчий рівень свідомості (сфера несвідомого). Типологія К. Юнга прямування особистості: екстраверсія, інтроверсія, установка особистості кінцевий результат, який виявляється у внутрішньому конфлікті [1, 130].

Автори В. Стамат, А. Цибульська розглядають внутрішньоособистісний конфлікт як фрустрацію, яка розвивається з бажання більше заробляти грошей, прагненням до влади, конкуренцією, людина “опускає руки”. Наслідки конфлікту: негативні (зниження діяльності, роздвоєння особистості, комплекс неповноцінності (А. Адлер), стрес, агресія, тривога); позитивні (розвиток особистості, інтелекту, характеру, сили волі). Їхня думка не породжувати конфлікти, а усвідомити, прожити, відпустити [6].

В. Старновська, О. Шевцова провели емпіричні дослідження внутрішньоособистісного конфлікту для студентів ЗВО, застосовували методику Ларкіної, шкалу толерантності, невизначеності Дж. Брунера. Результати: високий рівень напруженості, сумніви, тривожність, прокрастинація. Впровадили психологічний тренінг, який сприяв у студентів підвищенню самооцінки, впевненості в прийнятті рішення. Вправи тренінгу: на ідентифікацію цінностей, моделювання професійних ситуацій, техніки зняття тривоги [5].

У дослідженні Л. Гуменюк виокремлено такі форми прояву внутрішньоособистісних конфліктів: неврастенія (зниження працездатності, порушення сну, часті головні болі), ейфорія (демонстративна веселість, своєрідний «сміх крізь сльози»), регресія (повернення до більш примітивних моделей поведінки), проекція (приписування іншим власних негативних рис та безпідставна критика), номадизм (часта зміна місця проживання чи роботи, а також звичок або захоплень), раціоналізм (прагнення виправдати власні дії чи вчинки, навіть якщо вони є неадекватними) [4, 83].

Для вирішення внутрішньоособистісних конфліктів застосовують способи, методи: оцінка ситуації; виявлення, аналіз причин конфлікту (викликають тривогу, страх, гнів); творчі заняття, фізичні вправи; уміння прощати інших, себе; виділити пріоритети, мотиви, зосередитися на виконанні [2].

В результаті розв'язання конфліктів відбувається: підвищення професійної компетенції, віри; “професійний імунітет” встановлення професійних, особистісних меж; формування цілей, освоювання нових підходів для розв'язання професійних проблем [3, 152].

Отже, внутрішні конфлікти можуть проявлятися у вигляді головного болю, порушення сну та відчуття фрустрації. У таких ситуаціях люди нерідко вдаються до ліків, наркотиків чи алкоголю, які негативно впливають на здоров'я та можуть призвести до трагічних наслідків. Набагато безпечніше та ефективніше звернутися за допомогою до фахівців. Серед способів подолання конфліктів можна виокремити вміння прощати, фізичну активність, творчість, заняття спортом, розвиток психологічної зрілості та участь у тренінгах. Вважаємо, що такі тренінги варто проводити не лише для студентів, а й для ширшої аудиторії, оскільки для майбутніх психологів це можливість удосконалити професійні навички та отримати досвід, а для інших – шанс покращити своє психологічне благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Литко Е. С. Історія дослідження внутрішньоособистісних конфліктів // Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення

євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (14-15 травня 2015 р.). Том 2 / Мукачево: Вид-во “Карпатська вежа”, 2015. 361 с. С. 129-130. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e2c62e2-fdfc-4076-a472-2348370325ad/content#page=129> (дата звернення: 05.11.2025).

2. Тимофієва М. П., Любіна Л. А. Внутрішньоособистісний конфлікт як криза гармонізації особистості. Інститут психології імені Г.С. Костюка. Фаховий журнал “Психологічний часопис” № 2(6). Київ, 2017. 111-121 с. С. 118. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByField/1123823> (дата звернення: 27.02.2017).

3. Ложкін Г. В., Пов’якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. К. : ВД “Професіонал”, 2006 м. Київ 416 с. С. 152. URL: ela.kpi.ua/items/97eebba9-0614-4759-8254-2a04002d9ee8 (дата звернення: 05.11.2025).

4. Мельничук С. Л. Теоретичний аналіз основ внутрішньоособистісних конфліктів. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, №1, 2022. с. 81-86. С. 83. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.1.12>.

5. Старнавська В., Шевцова О. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник професійної невизначеності у студентів ЗВО. Психологія особистості й суспільства у вимірах у вимірах війни і миру: зб. матер. Всеукраїнської наукової конференції, 22 травня 2025 р. Київ: НУБіП України, 2025. 152 с. С. 76. URL: nubip.edu.ua/sites/default/files/u178/250502_eec2fc96-710e-4222-a821-50743143425f.pdf (дата звернення: 05.11.2025).

6. Стамат В. М., Цибулькіна А. С. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник психологічного розвитку особистості. *Світ наукових досліджень. Випуск 34* : матеріали міжнар. мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 22-23 жовтня 2024 року). / за ред. : О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФОП Шпак В. Б. 2024. 191 с. С. 91-94. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/19372>

Abstract: *In the theses, the problems of intrapersonal conflict are examined, various perspectives of scholars who have worked in this field are analyzed and the outcomes of changes that occur after resolving and overcoming intrapersonal conflicts are presented.*

Key words: *intrapersonal conflict, inferiority complex, anxiety, anger, fear, frustration.*

Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ ЯК ВИКЛИК ДУХОВНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

ГЕРГЕЛЬ Анна, здобувачка вищої освіти

спеціальність 053 Психологія

Національний Університет «Одеська Юридична Академія»

Анотація: У рамках даного дослідження розглядається вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків, зокрема покоління зумерів. Визначено механізми маніпуляцій та фактори ризику психоемоційної дезадаптації, включаючи підвищену тривожність, депресивні симптоми, соматизацію та дистрес. Аналізується роль соціальної комунікабельності користувачів та вплив інтенсивності використання соціальних мереж на когнітивні, емоційні та поведінкові показники. Отримані результати мають теоретичне та практичне значення: вони проливають світло на механізми, за допомогою яких соціальні мережі впливають на емоційний стан, та допомагають розробляти програми підтримки психічного здоров'я молоді в цифровому середовищі.

Ключові слова: емоційний стан, зумери, покоління «альфа», соціальні мережі, депресія, дистрес.

У динамічному та мінливому світі традиційні форми комунікації (мовлення, книги, листування, телефонні розмови) поступово втрачають своє значення. Їм на зміну прийшли інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ), які відкрили нові можливості для взаємодії. З розвитком ІКТ дедалі більшого поширення набули соціальні медіа – інструмент організації комунікаційних процесів, спрямованих на створення, збір, передачу, пошук, поширення та обробку інформації. Найактивнішою групою користувачів Інтернету сьогодні є молодь. Ця соціально-демографічна група являє собою особливий сегмент суспільства, оскільки їхній світогляд все ще формується, що підвищує їхню чутливість до зовнішніх впливів. Щоденний потік тривожних новин, відео руйнувань, втрат та тривог створює інформаційне перевантаження, яке посилює тривогу, страх та стрес серед молоді. Водночас соціальні мережі слугують платформою для емоційної підтримки, обміну досвідом, волонтерства та громадських ініціатив, що може пом'якшити негативні наслідки [2]. Існує зростаюча потреба у вивченні цих подвійних ефектів – загроз та ресурсів – для розробки ефективних стратегій психосоціальної підтримки молоді, гігієни медіа та інформації, здатності протистояти маніпуляціям та підтримки психічного здоров'я в кризових ситуаціях.

В межах даного проєкту було передбачено проведення дослідження впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді. Дослідження проводилось на вибірці

з 50 осіб різного віку і статі, а саме: 25 респондентів належать до покоління «Альфа», що відповідає віку 12-15 років, та 25 респондентів – до покоління «Зумерів», віком 16-28 років. Усі учасники дослідження є активними користувачами соціальних мереж.

Для проведення дослідження ми використали наступні методики:

1. Опитувальник депресії Бека II (BDI-II, (Beck Depression Inventory, BDI) [3].
2. Шкала ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (STAI) [4].
3. Методика – Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ).
4. Методика незакінчених речень (Sacks Sentence Completion Test) [5].

Емпірична частина дослідження продемонструвала сильний зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та змінами в емоційному благополуччі. Зокрема, результати кореляційного аналізу показали прямий зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, та тяжкістю депресивних симптомів ($r = 0,64$; $p < 0,01$), а також тривожністю ($r = 0,58$; $p < 0,05$). Це свідчить про негативний вплив інформаційного перевантаження та соціального порівняння на психоемоційну стабільність. Крім того, було виявлено помірну позитивну кореляцію між активністю в соціальних мережах та агресивною поведінкою ($r = 0,42$; $p < 0,05$). Це підкреслює схильність деяких молодих людей до вербальної агресії та емоційного дистресу в цифрових взаємодіях.

Порівняльний аналіз показав, що учасники дослідження, що належать до покоління Зумерів отримали вищі бали за шкалами депресії ($M = 20,8$) та тривожності ($M = 47,9$), ніж учасники покоління Альфа ($M = 14,6$ та $M = 41,2$ відповідно). Це можна пояснити більшою соціальною інтеграцією, більш вираженим усвідомленням соціальних загроз та вищою емоційною вразливістю у старшій віковій групі. Результати методики завершення речень підтвердили наявність прихованої тривожності, внутрішнього конфлікту між реальним та віртуальним «я», залежність від соціального схвалення та переважання почуття

виснаження та інформаційного перевантаження.

Практична значущість цього дослідження реалізована в розробці та оцінці психокорекційних рекомендацій для роботи з молоддю. Метою є відновлення емоційної рівноваги та сприяння розвитку медіаграмотності, критичного мислення та цифрової саморегуляції. Запропонована модель психокорекційної підтримки включає когнітивно-поведінкові, емоційно-регулюючі та психоосвітні втручання, які ефективно зменшують тривожні та депресивні симптоми та підвищують емоційну стабільність молодих учасників.

Практичне впровадження цих підходів включає використання технік когнітивної реструктуризації, тренінг усвідомленості, вправи для розвитку емоційного самоконтролю та впровадження психоосвітніх програм для розвитку медіаграмотності та цифрової саморегуляції. Особливу ефективність виявилися групові втручання, зокрема тренінги з ненасильницького спілкування, арт-терапія, програми цифрової детоксикації та групи взаємодопомоги. Інтеграція цих програм у діяльність психологічних служб у навчальних закладах, молодіжних центрах та громадських ініціативах сприятиме підвищенню емоційної стійкості, розвитку критичного мислення, зменшенню ознак залежності від цифрового контенту та гармонізації психоемоційного стану сучасної молоді.

Підсумовуючи отримані результати дослідження, варто зазначити що запропонована методико-емпірична модель дослідження не лише описує психологічні механізми впливу соціальних мереж, але й забезпечує практичну основу для розробки освітніх та профілактичних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді в сучасному цифровому суспільстві. Впровадження розроблених рекомендацій сприятиме розвитку емоційної зрілості, стійкості до інформаційного перевантаження та розвитку адаптивних стратегій орієнтування в цифровому світі.

Список використаних джерел:

1. Васильченко С. Теорія поколінь. Онлайн-журнал: Happy Monday, 2025. URL: <https://happymonday.ua/shho-take-teoriya-pokolin#:~:text=>
2. Вольнова Л. М. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді: дис., 2023. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/46a76e0a-fdcf-4eb6-a5b2->

[b222e7c0acad](#) (Дата доступу: 14.10.2025.)

3. Опитувальник депресії Бека PDF. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/ШКАЛА-ДЕПРЕСІЇ-БЕКА_21.pdf (дата звернення: 02.10.2025).

4. Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності (тест Спілбергера-Ханіна: опитувальник.), 2024. URL: <https://osvita.ua/doc/files/news/938/93888/Spielberger-Hanin-test.pdf> (дата звернення: 02.10.2025).

5. Сакс Дж., Леві С. Тест незакінчених речень (адаптована версія). Практикум з психодіагностики особистості. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. С. 112-124.

***Abstract:** This study investigates the influence of social media on the emotional state of young people, particularly Generation Z. The research identifies mechanisms of manipulation and risk factors for psycho-emotional maladaptation, including increased anxiety, depressive symptoms, somatization, and distress. The role of users' social «sociability» and the impact of intensive social media use on cognitive, emotional, and behavioral indicators are analyzed. The obtained results have both theoretical and practical significance, as they clarify the mechanisms of social media influence on emotional states and contribute to the design of programs for supporting the psychological health of young people in digital environments.*

***Keywords:** emotional state, generation Z, generation «alpha», social media, depression, distress.*

*Науковий керівник – ЛЕФТЕРОВ Василь,
д. психол. н., проф.,
Національний університет «Одеська юридична академія»,
м. Одеса*

НОВА ПАРАДИГМА В ПСИХОЛОГІЇ: ІНТЕГРАЦІЯ ДОСВІДУ, СУБ'ЄКТНОСТІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНОГО ПЛЮРАЛІЗМУ

**ГУЛА Лариса, ст. викладач кафедри методики професійного навчання
Миколаївський національний аграрний університет**

***Анотація:** у публікації досліджується формування нової парадигми в психології, що поєднує суб'єктивний досвід, контекстуальність, міждисциплінарний підхід та методологічний плюралізм. Аналізуються історичні корені змін, сучасні тенденції, а також методологічні та теоретичні виклики. Робота покликана сприяти глибшому розумінню психології як науки, що розглядає людину як цілісне й втілене явище.*

***Ключові слова:** суб'єктність, феноменологія, міждисциплінарність, методологічний плюралізм, наукова парадигма.*

Сучасна психологія опинилася на етапі глибокого методологічного та світоглядного перегляду. Більшість з класичних підходів — зокрема редукціоністських, експериментально-об'єктивістських моделей — виявляють обмежену здатність описувати й пояснювати складність людського досвіду в

умовах швидких соціальних змін, культурної різноманітності та екзистенційної невизначеності. Суспільство стикається з новими феноменами, які не вкладаються в межі усталених психологічних категорій таких як: психологічні ефекти цифровізації, нові типи ідентичності, зміщення меж норми та патології та зростання уваги до травматичного досвіду, тілесності та межового досвіду.

У зв'язку з цим зростає потреба у нових дослідницьких і практичних підходах, які були б більш чутливими до суб'єктивного, контекстуального, міжособистісного. Це спричиняє зростання інтересу до:

- феноменологічної та екзистенційної психології;
- тілесно-орієнтованих практик;
- інтерпретативних та якісних методів дослідження.

Актуальність теми також підсилюється кризою довіри до універсальних моделей у психологічній науці. Поширюється усвідомлення, що жодна теоретична школа не здатна охопити всю складність людського буття, тому психологія має переорієнтуватися з пошуку «єдиної істини» на відкритий діалог між різними підходами.

Підвищена цікавість до даної теми проявляється у: підвищеній увазі до міждисциплінарності (нейронауки, філософія, антропологія), перегляді критеріїв валідності у дослідженнях та прагненні інтегрувати перше-особистісний досвід у теоретичні моделі.

З'являються роботи, які повертають до класичних феноменологів і адаптують феноменологію для психотерапевтичної практики [1]. Подібні підходи не лише розширюють розуміння психічного, а й сприяють зростанню уваги до втіленого суб'єкта, у якого досвід є не просто когнітивною репрезентацією, а способом бути у світі [2].

Становлення нової парадигми в психології свідчить про глибокий зсув у розумінні людської природи, пізнання та методів дослідження. Перехід від об'єктивістсько-редукціоністських моделей до підходів, що враховують суб'єктивність, контекстуальність та втіленість досвіду, не є простою модою чи реакцією на кризу, а виявом зрілості науки, здатної до саморефлексії.

Методологічний плюралізм, поєднання якісних і кількісних підходів, а також відкритість до міждисциплінарного діалогу дозволяють психології вийти за межі вузьких рамок і наблизитися до цілісного бачення людини — як живого, втіленого суб'єкта, що діє, переживає і надає сенс своєму буттю у світі.

Формування цієї парадигми ще не завершене, але вже зараз можна відзначити її ключові риси: відкритість до складності, визнання значущості першоособистісного досвіду, повернення до тіла та простору, а також етична чутливість у дослідженні людини. Вона не прагне витіснити попередні підходи, а швидше — інтегрувати різні рівні аналізу, визнаючи їхню відносну цінність. Нова парадигма психології поступово формується за рахунок поєднання суб'єктивного досвіду, міждисциплінарності, контекстуалізму і методологічного плюралізму. Перехід від класичних моделей не є миттєвим, але вже має помітні теоретичні та практичні вияви.

Таким чином, нова парадигма не є остаточною відповіддю, а радше запрошенням до діалогу, до переосмислення і до постійного вдосконалення способів, якими ми досліджуємо, розуміємо та підтримуємо людину. Саме ж дослідження нової парадигми в психології є не лише науково обґрунтованим, але й суспільно необхідним кроком для адаптації психології до викликів сучасного світу.

Майбутні дослідження повинні приділити увагу формалізації понять, розробці методів, які можуть працювати з особистісними даними, установленними стандартами якості для точного дослідження, а також ролі культурних та соціальних детермінант у психіці.

Список використаних джерел:

1. Спінеллі, Е. Інтерпретований світ: вступ до феноменологічної психології / Е. Спінеллі ; пер. з англ. — Київ : Смолоскип, 2015. — 284 с.
2. Галлахер, Ш. Феноменологічний розум: вступ до філософії свідомості та когнітивної науки / Ш. Галлахер, Д. Захаві ; пер. з англ. — Львів : Літопис, 2020. — 312 с.
3. Варела, Ф. Втілений розум: когнітивна наука та людський досвід / Ф. Варела, Е. Томпсон, Е. Рош ; пер. з англ. — Харків : Акта, 2017. — 378 с.

4. Степаненко, М. І. Методологічний плюралізм як ознака постнекласичної науки / М. І. Степаненко // *Проблеми філософії науки*. – 2019. – Т. 3, № 2. – С. 45–52.

5. Мурашова, О. П. Психологія суб'єктності: міждисциплінарний підхід / О. П. Мурашова // *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія*. – 2021. – № 72. – С. 10–18.

Abstract: *The publication explores the formation of a new paradigm in psychology that combines subjective experience, contextuality, an interdisciplinary approach, and methodological pluralism. The historical roots of change, contemporary trends, and methodological and theoretical challenges are analyzed. The work is designed to contribute to a deeper understanding of psychology as a science that views the human being as a holistic and embodied phenomenon.*

Key words: *subjectivity, phenomenology, interdisciplinarity, methodological pluralism, scientific paradigm*

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – ШЛЯХ ДО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ, МИСТЕЦТВО СПІВІСНУВАННЯ У СВІТІ РІЗНОМАНІТТЯ

**ДІДНЯК Анастасія, здобувачка вищої освіти
спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка
сільськогосподарської продукції та харчові технології)»**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. У статті розглядається поняття толерантності як шлях до взаєморозуміння та мистецтва співіснування у світі різноманіття. Аналізуються основні підходи до визначення поняття «толерантність» у філософському, соціальному та культурному контекстах.

Ключові слова: ідентичність, громадянська позиція, особистість, повага, гідність.

Толерантність є багатовимірним соціокультурним явищем, яке охоплює широкий спектр міжособистісної та громадянської взаємодії. Її зміст можна розглядати крізь призму декількох взаємопов'язаних напрямів. Перший, стосується різноманітності форм соціальної взаємодії, що передбачає прийняття та повагу до різних національностей, вікових груп, релігійних та світоглядних орієнтацій, це позитивне ставлення до осіб, наприклад з інвалідністю.

Другий, пов'язаний із формуванням громадянської ідентичності та розвитком громадянської активної позиції, яка реалізується через участь у волонтерстві, соціальних проєктах та програмах суспільного життя. Третій, зосереджується на профілактиці деструктивних проявів у підлітковому та молодіжному середовищі [1, с. 90], стосується запобігання злочинності, в тому числі екстремістського та кримінального характеру, вживанню психоактивних та

наркотичних речовин, насильству та булінгу. Четвертий, охоплює розвиток навичок формування особистої ефективності, що є важливою умовою гармонійного існування індивіда в сучасному суспільстві.

Формування толерантності не може будуватися шляхом готових відповідей чи нормативних установок. Особистість повинна осмислити свій власний досвід, проаналізувати його, зробити висновки. Це є ефективним підходом до формування особистого світогляду. У цьому контексті повинна бути активна позиція молоді. Вона запускає процес, у якому учасники сприймають подану інформацію й беруть участь у її осмисленні та формуванні (співтворення знання). Такий підхід відкриває простір для досягнення досвіду [2, с. 739].

Метою такого формування у молодого покоління системи цінностей є ґрунтування на нетерпимість до будь-яких проявів насильства та цькування [3, с. 30], розвиток особистісних якостей, які будуть сприяти підтриманню цих цінностей, зокрема: емпатія, відповідальність, небайдужість, здатність до взаємодопомоги та підтримки, прийняття різноманітності та усвідомлення важливості.

Толерантна свідомість передбачає дотримання комплексу етичних та соціальних умов, серед яких: повага до гідності кожної людини, визнання прав на індивідуальність, розуміння та прийняття інших людей. Важливим є орієнтація на фактори, що сприяють єднанню. У цьому розумінні, толерантність, не заперечує патріотизму, вона учить шанувати культуру, традиції та історію власного народу, з повагою ставитися до культурних цінностей інших.

Розглянемо кілька видів толерантності, які відображають різні аспекти суспільного життя. Етнічна толерантність, це прийняття та повага до представників інших національностей; релігійна - поважне ставлення до різних конфесій, віровчень тощо; культурна визнання цінностей матеріальних та духовних надбань інших культур.

Сучасний дискурс дедалі частіше звертається до розуміння вікової, адміністративної та професійної толерантності. Вікова передбачає терпиме ставлення до представників різних вікових груп: дітей, людей похилого віку;

адміністративна - конструктивно реагувати на недоліки підлеглих; педагогічна - здатність до прийняття світоглядних відмінностей.

Формування культури толерантності є складним і тривалим процесом, що потребує не лише мудрості, а й мужності, адже йдеться про становлення системи міжлюдських взаємин. Еволюція толерантності охоплює кілька рівнів розвитку: від пасивної терпимості до іншого - прийняття відмінності. Таким чином, толерантність постає не як прояв байдужості чи поступливості, а як активна позиція гуманізму, що ґрунтується на взаємоповазі, емпатії.

Отже, толерантність є ключовим ланцюжком гармонійного розвитку сучасного суспільства, адже вона сприяє формуванню культури світу, взаємоуваги та конструктивного діалогу між людьми різних національностей, релігій, світоглядів та соціальних груп. Формування толерантної свідомості є необхідною умовою стабільного розвитку демократичного суспільства, збереження соціальної єдності та духовного багатства людства.

Список використаних джерел:

1. Матвєєва К. С., Курепін В. М., Марченко Д. Д. Напрямки роботи сімейного педагога у структурі територіального центру соціальної допомоги сім'ї та дітям // Перспективи та інновації науки. 2021. № 2(2). С. 84-98. DOI:[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2\(2\)-84-97](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2(2)-84-97).

2. Іваненко В. С. Цінності та запити сучасної молоді: життєві пріоритети української молоді // Покоління незалежності: ціннісні орієнтири і перспективи : матеріали міжнародної науково-практичної конференції студентів та магістрантів, м. Костанай, 30 березня 2021р. Костанай : Костанайський регіональний університет імені А. Байтурсінова, 2021. С. 737-741. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/9255>.

3. Іваненко В. С. Органи управління в конфліктних і надзвичайних ситуаціях // Глобальні цілі сталого розвитку – безпека світу, соціально-економічні та екологічні прояви, можливості активізації партнерства : тези доповідей - здобувачів вищої освіти денної й заочної форм навчання за результатами щорічного тематичного «круглого столу» на обліково-фінансовому факультеті, м. Миколаїв, 12 листопада 2020 р. Миколаїв : Миколаївський національний аграрний університет, 2020. С. 29-31. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/8203>.

Annotation. The article examines the concept of tolerance as a path to mutual understanding and the art of coexistence in a world of diversity. The main approaches to defining the concept of "tolerance" in philosophical, social and cultural contexts are analyzed.

Keywords: *identity, civic position, personality, respect, dignity.*

*Науковий керівник - КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ПСИХОЛОГІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР) В УМОВАХ ВІЙНИ

**ДОВГАЛЬ Олена, доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри
українознавства та суспільних наук**

**ВЄДНІКОВА Вероніка, здобувач вищої освіти
спеціальності 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: У дослідженні розглянуто психологічні особливості посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в умовах війни, зокрема чинники його виникнення, симптоматику. Проаналізовано сучасні підходи до надання психологічної допомоги.

Ключові слова: ПТСР, повномасштабне вторгнення, психічне здоров'я, травматичний досвід, психологічна допомога.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з найбільш складних та значущих тем в сучасній психології, особливо в умовах повномасштабного вторгнення. Цей розлад постає як наслідок пережитих травматичних подій, таких як бойові дії, насилля, природні катастрофи чи інші екстремальні ситуації, та характеризується тривожними симптомами, емоційною дезорієнтацією та психічними порушеннями. Війна, котра є одним із найжорстокіших проявів людської агресії, залишає важкий слід не лише в історії та економіці, а й у психіці її учасників і жертв.

В умовах повномасштабного вторгнення в Україну, коли напружені стресові обставини є частиною повсякденності, випадки ПТСР як серед цивільного населення, так і учасників бойових дій набирають особливої гостроти. З огляду на це актуальність виникнення та лікування ПТСР особливо збільшується в умовах воєнних дій, адже це період, який характеризується великим психологічним навантаженням та широким спектром посттравматичних реакцій. [1]

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), також відомий як посттравматичний синдром, «комбатантський синдром», «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «східний синдром» та інші, є психічним розладом, що належить до категорії неврозів, проявляється тривалою відповіддю на стрес та виникає внаслідок переживання однієї чи кількох травматичних подій, серед яких: воєнні дії, теракти, аварії, стихійні лиха, катастрофи, серйозні тілесні ушкодження, побутове чи статеве насилля, загроза загибелі, спостереження смерті тощо. [1]

ПТСР містить низку змін, спричинених спогадами про травматичний досвід, що виявляються в таких сферах: емоційній, пізнавальній, фізіологічній та поведінковій. Діти особливо чутливо переживають психотравматичні ситуації, бо їхня психіка ще не сформована і неспроможна адекватно обробляти сильний емоційний тиск. Тип травми визначає симптоми ПТСР, котрі можуть проявитися не одразу, а через роки та вплинути на подальше життя. [1]

Досліджуються також й риси прояву ПТСР у цивільних. Н. Фролова виявила особливості спричиненого повномасштабним вторгненням травматичного досвіду цивільних в Україні. Цей досвід відрізняється динамічністю, хронічним вираженням й охопленням всієї території держави. Поширення станів тривоги, депресії, а також виникнення симптомів ПТСР у різних верств цивільного населення зумовлені дією ряду предикторів. Це й втрата членів родини, і досвід проживання в окупації, і навіть участь у волонтерській роботі. Специфічним для українців предиктором травматизації є прагнення відстоювати почуття національної ідентичності. Певну роль у вторинній та локальній травматизації цивільних осіб відіграє брак навичок інформаційної гігієни (Фролова, 2024). Такого роду дослідження сприяють уточненню напрямків і цілей, удосконаленню методів психологічної реабілітації травмованих під час війни цивільних. [2]

Психологічна підтримка осіб, які постраждали в умовах збройного конфлікту, може бути надана через різноманітні підходи в психотерапевтичній або психологічній практиці. Важливим аспектом надання першої психологічної допомоги є надання підтримки без тиску на тих, хто не бажає її отримувати, а

також правильне оцінювання потреб і психологічних труднощів осіб, які зазнали наслідків війни. Слухати людей, не примушуючи їх говорити, і акцентувати на позитивних моментах є важливим елементом для стимулювання внутрішніх сил для подолання екстремальних ситуацій. Психотерапевтичні методи, що включають когнітивно-біхевіоральну, позитивну, раціональну, клієнт-центричну і гештальт-терапію, є ефективними для активізації внутрішніх ресурсів постраждалих осіб у умовах війни. [3]

Залежно від тяжкості та складності життєвих обставин, пов'язаних із війною, можна виокремити кілька важливих типів психологічної допомоги для підтримки постраждалих. Це включає кризове втручання, яке має на меті усунення або зменшення психологічних наслідків ситуації, таких як неадекватні емоційні реакції, виведення з шокового стану, зменшення ознак кризового стану, а також підвищення здатності людини до управління своєю поведінкою і виходу з гострої кризової ситуації. Важливою складовою є також соціальна підтримка. Іншим типом є психологічно-терапевтична допомога, яка передбачає тривалу терапевтичну, психокорекційну та реабілітаційну роботу з фахівцями для відновлення соціально-психологічного благополуччя та психічного здоров'я особистості, яка постраждала від військової агресії, а також для допомоги в подоланні значущих психологічних проблем. Останнім важливим аспектом є самодопомога, що включає здатність людини підтримувати себе самостійно, спираючись на внутрішній потенціал, зокрема на віру, надію та любов до себе, що є важливим елементом адаптації до найбільш складних життєвих ситуацій. [3]

Отже, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у контексті війни — це не лише особистісна психологічна проблема, а й масштабне соціальне явище, яке має серйозні наслідки для суспільства в цілому. Війна, як потужне джерело стресу, впливає не тільки на матеріальні умови життя, а й глибоко руйнує внутрішній світ людини. Як військовослужбовці, так і мирні мешканці можуть зазнати тяжких психічних травм, що виявляються у формі підвищеної тривожності, депресії, розладів сну, емоційного виснаження, агресивної чи замкненої поведінки.

Особливої уваги потребують найбільш уразливі категорії населення — діти, жінки, особи, які втратили близьких або пережили насильство.

Список використаних джерел:

1. ГОРВАТ А. М. ВІЙНА ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД: МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПІДХОДИ ДО ЛІКУВАННЯ. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2025. № 1. С. 132–138. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2025.1.15358> (дата звернення: 04.07.2025). <file:///C:/Users/user/Downloads/25.pdf>
2. СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ СИМПТОМАТИКИ ПТСР В ОСОБИСТІСНОМУ ВИМІРІ ЖИТТЯ І ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ / Ю. Бойчук та ін. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2025. № 72. С. 55–87. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.04> (дата звернення: 04.07.2025). <file:///C:/Users/user/Downloads/17126-49998-1-SM.pdf>
3. Пилипенко Н. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПІДТРИМКА ПОСТТРАВМАТИЧНИМ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ В УКРАЇНІ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 142–148. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-142-148> (дата звернення: 04.07.2025). <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/263647/264595>

Abstract: The study examines the psychological characteristics of post-traumatic stress disorder (PTSD) in the context of war, with a particular focus on the factors contributing to its development and its symptomatology. Contemporary approaches to providing psychological support and assistance are analyzed.

Keywords: PTSD, Full-scale invasion, mental health, traumatic experience, psychological assistance.

ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ІСТОРИЧНОЇ ПАМ'ЯТІ

ДОРОЖ Марина, здобувачка вищої освіти
Спеціальність Н6 Ветеринарна медицина
Миколаївський аграрний університет

Abstract: the theses highlight the role and significance of the historical and cultural heritage of our people for preserving the national self-identification of youth and refugees in the conditions of globalization and war.

Keywords: historical and cultural heritage, self-identification, historical memory, refugees, internally displaced persons.

На початку ХХІ століття, в умовах швидких і часто руйнівних для самоідентифікації як окремої людини, так і суспільства в цілому глобалізаційних процесів, інтерес до історичного минулого власного народу в усій його

багатогранності є могутнім стимулом для збереження історичної пам'яті. Важливою складовою суспільного консенсусу є виховання любові до рідної землі, обізнаність, осмислення, повага та гордість за здобутки попередніх поколінь, бажання продовжувати й розвивати традиції та найкращі практики минулого. Сьогодні, через військові дії, ми маємо мільйони біженців і вимушених переселенців, які відірвані від свого дома, від звичного життя, від звичної для себе рідної культури. В цих умовах задача збереження національно-культурної самоідентифікації стає надзвичайно актуальною.

Як справедливо зазначає Н.М. Барановська, національно-культурні пам'ятки є винятковим свідченням минулого, джерелом історичної мудрості, яка пронизує усі аспекти національно-духовного життя. Вони активізують уяву, історичний та художньо-культурний інтерес, стають вагомим об'єднавчим чинником, стимулюють відродження інтересу суспільства до національної спадщини як цінного інтелектуального народного надбання, дієвого модусу самоідентифікації та консолідації суспільства [1, с. 9].

Історико-культурна спадщина має величезний загальноосвітній, виховний та консолідаційний потенціал, є важливою складовою державної інформаційної безпеки, а тому завдання її виявлення, дослідження, захисту, збереження та примноження народного культурного надбання та всебічну підтримку розвитку культури і мистецтва, відповідно до статті 10 «Засади внутрішньої політики в гуманітарній сфері» Закону України «Про засади внутрішньої і зовнішньої політики», повинні займатися відповідні державні органи [2, пункт 11].

В умовах повномасштабного вторгнення, загрози збереженню нашої історико-культурної спадщини різко зростають. На сьогодні ми маємо страшні цифри руйнації. Згідно із оцінками Міністерства культури та інформаційної політики України, які було оприлюднено на конференції «Шлях до відновлення українського культурного сектору» (червень 2024 р., Вільнюс), в Україні, станом на початок 2024 року було зруйновано і втрачено 1080 пам'яток культурної спадщини і 2003 заклади культури, 1700000 музейних предметів залишаються на

окупованих територіях, майже півмільйона музейних предметів втрачено та евакуйовано [3, с. 23].

Під значною загрозою перебуває існування не тільки об'єктів матеріальної культурної спадщини, до якої відносяться історичні, археологічні, культурні об'єкти, зразки монументального, садово-паркового, ландшафтного мистецтва, об'єкти науки та техніки тощо. Серйозне занепокоєння викликає стан збереження нематеріальної культурної спадщини (НКС), головними елементами якої є мова й фольклор, народні свята та традиції, сімейна обрядовість, різноманітні традиційні ремесла й ритуали, народна кулінарія.

Сьогодні в Україні діє низка програм, направлених на захист і збереження народної культурної спадщини, її широку популяризацію як всередині держави, так і за її межами. Найбільш значимі елементи занесені до Національного переліку нематеріальної культурної спадщини України, який станом на 2025 рік налічує 115 зразків, які представляють народну культуру з усіх куточків нашої держави [4]. В Національному переліку представлені два елемента нематеріальної культурної спадщини Миколаївщини: традиція весільної обрядової випічки з Баштанщини та народні настінні розписи, які отримали назву «таврійського розпису».

Список використаних джерел:

1. Барановська Н.М. Національна історико-культурна спадщина в системі історичної пам'яті та викликів сучасної глобалізації / Н.М. Барановська // Historical and Cultural Studies. – Vol. 3, No. 1, 2016. – С. 7 – 12. URL: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2018/jan/7722/4.pdf>
2. Про засади внутрішньої і зовнішньої політики: Закон України від 1 липня 2010 року, № 2411-VI/. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2411-17#Text>
3. Істотні питання політики: культурна спадщина. Базовий звіт Міністерства культури та стратегічних комунікацій (МКСК) за 2024 рік. URL: https://www.ppv.net.ua/uploads/work_attachments/RESPOL_Cultural_heritage-2024.pdf
4. Національний перелік елементів нематеріальної культурної спадщини України. URL: <https://mcsc.gov.ua/wp-content/uploads/2025/07/nacjonalnyj-perelik-elementiv-nks-stanom-na-16.07.2025.pdf>

Abstract: the theses highlight the current problem of preserving the historical and cultural heritage of our people as an important factor of national identity, which is relevant for modern Ukrainian society.

Keywords: *historical and cultural heritage, self-identification, historical memory, refugees, internally displaced persons.*

*Науковий керівник – БОЖКОВА Ганна,
кандидат історичних наук, доцент
кафедри українознавства та суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
М. Миколаїв*

ПРОЯВИ БАР'ЄРІВ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ З АКЦЕНТУЙОВАНИМИ РИСАМИ ХАРАКТЕРУ

**ДУДНИК Анастасія, здобувачка вищої освіти
спеціальність С4 «Психологія»**

Міжнародний гуманітарний університет

Анотація: Метою дослідження є розроблення психолого-педагогічних заходів, спрямованих на подолання виявлених бар'єрів спілкування. У межах дослідницького проєкту обґрунтовано вибір комплексного психодіагностичного інструментарію, який включає опитувальник акцентуації характеру К. Леонгарда – Х. Шмішека, *Communication Skills Questionnaire*, *Non-Verbal Communication Questionnaire* та опитувальник міжособистісних відносин Т. Лірі. Емпіричне дослідження проведено серед 38 підлітків 12–16 років. Результати показали, що більшість респондентів мають середній рівень акцентуації (55,26 %), поєднаний із підвищеною емоційною реактивністю та зниженим рівнем асертивності (66 %), що зумовлює виникнення бар'єрів у спілкуванні. Водночас виявлено високий рівень кооперативності та достатню невербальну чутливість, що відображає потенціал для розвитку ефективної комунікації.

Ключові слова: комунікативні бар'єри, акцентуйовані риси характеру, підлітки, асертивність, невербальна поведінка.

У підлітковому віці формуються ключові механізми соціалізації, становлення особистості та самосвідомості. Водночас цей період зумовлюється підвищеною чутливістю до соціальної оцінки, емоційною нестабільністю та потребою в самоствердженні. Наявність акцентуйованих рис характеру — тобто надмірно виражених індивідуально-психологічних особливостей — значно ускладнює процес міжособистісного спілкування. Саме в підлітковому середовищі, де домінувальним видом діяльності є спілкування з ровесниками, будь-які комунікативні труднощі набувають особливої гостроти.

Акцентуації характеру зумовлюють специфічні бар'єри у спілкуванні — емоційні, когнітивні, поведінкові, які проявляються у неадекватному сприйнятті соціальних сигналів, порушенні емпатійних процесів, підвищеній конфліктності

чи униканні контактів. Наслідком є соціальна ізоляція, девіантні форми поведінки або труднощі у побудові конструктивних міжособистісних відносин.

У проведеному дослідженні було здійснено комплексну діагностику комунікативних бар'єрів підлітків із різними типами акцентуацій характеру на основі багатовимірного психодіагностичного інструментарію. Вибірка з 38 школярів 7–10 класів дозволила отримати репрезентативні емпіричні дані щодо індивідуально-психологічних особливостей та специфіки їхньої соціальної взаємодії. Дослідження включало організаційну підготовку, двоетапне опитування, цифрову обробку результатів у середовищі Excel та статистичний аналіз із використанням математичних операторів, що забезпечило точність і надійність отриманих показників.

Застосовані у дослідженні чотири психодіагностичні методики охоплюють ключові аспекти формування комунікативної поведінки підлітків. Опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Х. Шмішека спрямований на виявлення домінантних акцентуєваних рис, що визначають внутрішні передумови можливих комунікативних бар'єрів. Communication Skills Questionnaire (CSQ) дозволяє оцінити рівень розвитку вербальних, кооперативних й асертивних навичок, які формують базову комунікативну компетентність. Non-Verbal Communication Questionnaire (NVCQ) дає змогу проаналізувати здатність підлітків сприймати та використовувати невербальні сигнали, що є важливим індикатором емоційної чутливості та ефективності міжособистісного контакту. Методика Т. Лірі визначає стиль соціальної поведінки у координатах домінування та дружності, окреслюючи характер взаємодії підлітків у групі. Сукупність цих інструментів забезпечила всебічну оцінку комунікативних характеристик та потенційних бар'єрів.

Узагальнення результатів дослідження засвідчило, що комунікативний профіль підлітків є відносно збалансованим, однак характеризується виразними проблемними зонами, пов'язаними передусім із низькою асертивністю, недостатньою невербальною експресивністю та схильністю до уникнення суперечок. Дані трьох опитувальників дали змогу сформулювати комплексне

уявлення про рівень розвитку комунікативних умінь. За результатами CSQ найбільш сформованими виявилися кооперативні навички, високий рівень яких мають 63,2% підлітків. Загальні комунікативні вміння вирізняються значною варіативністю, оскільки третина респондентів демонструє низький рівень і майже така сама частка — високий. Найбільш проблемною сферою стала асертивність: 66% учнів мають її низькі показники, тоді як високі відсутні зовсім, що свідчить про труднощі у здатності впевнено та аргументовано відстоювати власну позицію. Результати NVCQ вказали на достатній рівень розвитку невербальної соціальної чутливості: 50% респондентів мають високий рівень невербальної компетентності, зокрема 78,9% узгоджують міміку та пошту з своїм емоційним станом, а 65,8% адекватно розпізнають невербальні сигнали співрозмовника. Водночас лише 10,5–31,6% демонструють стабільну позитивну невербальну експресію, що свідчить про наявність внутрішньої скруті та стриманості. Опитувальник Лірі показав поєднання просоціальної спрямованості з емоційною дистанційованістю. Високий рівень вираженості міжособистісних характеристик мають 57,9% учнів, тоді як 26,3% — низький. Відтак, структурний профіль включає одночасну готовність допомагати та підтримувати інших і схильність до стриманості, недовіри та уникання конфліктів, що є типовим для підлітків, які функціонують у стані хронічного стресу.

Анотація: *The aim of the study is the development of psycho-pedagogical measures designed to address the identified communication barriers. The project substantiates the selection of an integrated psychodiagnostic toolkit, which includes the Character Accentuations Questionnaire by K. Leonhard – H. Schmieschek; the Communication Skills Questionnaire; the Non-Verbal Communication Questionnaire; and T. Leary's Interpersonal Relations Inventory. The empirical study involved 38 adolescents aged 12–16. The findings indicate that the majority of participants exhibit a moderate level of accentuation (55.26 %), accompanied by heightened emotional reactivity and reduced assertiveness (66 %), which contributes to the emergence of communication barriers. At the same time, a high level of cooperativeness and sufficient nonverbal sensitivity were observed, reflecting the potential for developing effective communication.*

Keywords: *communication barriers, accentuated personality traits, adolescents, assertiveness, nonverbal behavior, communicative competence*

Науковий керівник - МЕЛЕНЧУК Наталя,
кандидатка психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри педагогіки
та психології
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса

КОНЦЕПТ ІСТИНИ У СУЧАСНІЙ ФІЛОСОФІЇ НАУКИ

ЄМЕЦЬ Андрій, здобувач вищої освіти

Спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: У роботі розглядається еволюція концепту істини у сучасній філософії науки, аналізуються основні підходи до її розуміння — кореспондентна, когерентна, прагматична, конвенціоналістська та інтегративна концепції. Визначаються головні характеристики наукової істини — об'єктивність, відносність, конкретність і процесуальність, а також показано, що істина в науці постає не як завершений результат, а як постійно уточнюваний процес пізнання.

Ключові слова: істина, наукове пізнання, філософія науки, критерій істини, об'єктивність, відносність.

Проблема істини є центральною у філософії науки, адже саме істина визначає мету й критерії наукового пізнання. У філософській традиції істину розуміли по-різному: як відповідність знання дійсності, як узгодженість тверджень між собою, як практичну корисність або як соціальну умовність. У сучасному контексті вона постає як складне, багатовимірне поняття, що поєднує як об'єктивний, так і суб'єктивний виміри пізнання [1; 2].

Класична концепція відповідності (кореспонденції) визначає істину як адекватне відображення об'єктивної реальності у свідомості людини. Вона ґрунтується на уявленні про можливість пізнання світу таким, яким він є, незалежно від суб'єкта. У науці цей підхід означає, що істинними визнаються ті знання, які точно відповідають фактам і об'єктивним зв'язкам реальності. Водночас сучасна філософія звертає увагу на те, що така відповідність не є абсолютною, адже сам суб'єкт пізнання, методи та засоби наукового дослідження впливають на результати пізнання [1].

Когерентна концепція визначає істину як внутрішню логічну узгодженість системи знань. Згідно з нею, істинним є те, що не суперечить іншим істинним твердженням і вписується в цілісну теоретичну систему. Цей підхід важливий для розвитку наукових теорій, проте має обмеження, адже не гарантує зв'язку знання з об'єктивною дійсністю [3].

Прагматична концепція розглядає істину як корисність знання, його здатність працювати на практиці. Відповідно цій позиції, істинним є те, що дає

практичний результат, дозволяє пояснювати явища, передбачати події та досягати ефективності. Такий підхід набув поширення у прикладних науках, проте піддається критиці, оскільки корисне не завжди є істинним, а тимчасові гіпотези можуть давати позитивні результати, не являючись істинними [2].

Згідно з конвенціоналістським підходом, істина в науці є результатом домовленості наукового співтовариства. Наукові теорії й поняття формуються на основі певних угод (конвенцій), прийнятих у конкретний історичний період. Істина тут має умовний характер і змінюється з розвитком знань, наукових методів та культурного контексту [1]. Цей підхід відображає історичність науки, але викликає питання щодо збереження її об'єктивності.

Сучасна філософія науки прагне синтезувати різні концепції істини. Вона визнає, що істина є не стільки результатом, скільки процесом — історично обумовленим і відкритим до змін. У науковому пізнанні істина набуває відносного характеру: кожна теорія вірна лише в межах своєї системи понять і методів. Водночас вона має об'єктивний зміст, оскільки відображає певні реальні властивості світу. Тому сучасна філософія розглядає істину як діалектичну єдність абсолютного і відносного [3].

Серед основних характеристик істини виділяють об'єктивність, абсолютність, відносність і конкретність. Об'єктивність означає, що зміст істинного знання не залежить від волі чи бажань суб'єкта, а визначається об'єктивними закономірностями дійсності. Абсолютна істина — це знання, що повністю збігається з об'єктом і не може бути спростоване. Відносна істина — правильне, але неповне знання, яке уточнюється в ході розвитку науки. Конкретність істини полягає в тому, що вона завжди історично обумовлена, залежить від рівня розвитку науки, культури, техніки, суспільства [1; 2].

Таким чином, у сучасній філософії науки істина розглядається не як статичне відображення реальності, а як безперервний процес уточнення знання. Вона формується у взаємодії суб'єкта й об'єкта пізнання, інтегрує елементи відповідності, когерентності, прагматизму та конвенціоналізму. Ідеал абсолютної істини зберігається як регулятивний принцип, що спрямовує наукове пізнання,

проте реальне знання завжди залишається відносним, історично змінним і відкритим для перегляду. Отже, концепт істини у сучасній філософії науки виражає діалектичну єдність об'єктивного та суб'єктивного, абсолютного й відносного, результату й процесу, що забезпечує розвиток наукового мислення й поступ людського пізнання.

Список використаних джерел:

1. Проблема істини у філософії та науковому пізнанні. [Електронний ресурс]. – URL: https://pidru4niki.com/10170905/filosofiya/problema_istini_filosofiyi_naukovomu_piznanni (дата звернення: 20.10.2025)
2. Проблема істини у філософії. [Електронний ресурс] // Освіта.ua. – URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/philosophy/13147/> (дата звернення: 20.10.2025)
3. Проблема істини у філософії та науці. [Електронний ресурс] – URL: <https://studfile.net/preview/5720918/page:4/> (дата звернення: 20.10.2025)

Abstract: The theses examine the evolution of the concept of truth in modern philosophy of science, analyze the main approaches to its understanding - the correspondent, coherent, pragmatic, conventionalist and integrative concepts. The main characteristics of scientific truth are determined - objectivity, relativity, concreteness and procedurality, and it is also shown that truth in science appears not as a completed result, but as a constantly refined process of cognition.

Key words: truth, scientific knowledge, philosophy of science, criterion of truth, objectivity, relativity.

**Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
к.філос.н., ст. викладачка
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв**

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ІНФОРМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ЄРМОЛАЄВА Ганна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри інформаційної діяльності та медіа-комунікацій

Національного університету «Одеська політехніка»

Анотація: Висвітлити ключові аспекти підготовки майбутніх фахівців у сфері інформаційної діяльності під час повномасштабного російського вторгнення, проаналізувати існуючі механізми та рекомендації для забезпечення ефективного освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Ключові слова: професійна підготовка, інформаційна діяльність, освіта в умовах війни, цифрові технології в освіті, компетентності фахівців.

Постіндустріальне інформаційне суспільство спричинило зміни у всіх сферах життя. Зміни торкнулися і освітню галузь: інноваційні технології вплинули на оновлення змісту навчання, підходи до викладання та організаційні моделі освітнього процесу, а саме орієнтація на формування компетентностей та практичних навичок здобувачів освіти.

До чинників, що спричинили необхідність оновлення технологій організації освітнього процесу у вищах, незалежно від розвитку наукових концепцій належать карантинні обмеження, збройна агресія з боку росії. Освітня система була змушена адаптуватися до нових умов реалізації якості професійної підготовки.

З отриманим у період пандемії досвідом дистанційної взаємодії система освіти змогла оперативнo відновити навчальний процес після початку повномасштабного вторгнення у 2022 році та забезпечити доступ до якісних освітніх послуг усім категоріям здобувачів. Особливості функціонування освітнього процесу в умовах воєнної агресії визначають його актуальність як об'єкта наукових досліджень [2, С.161].

У цей період Міністерство освіти і науки, міжнародні організації, військові адміністрації та глобальна освітня спільнота розробляють рекомендації й механізми забезпечення безпеки учасників освітнього процесу та планування навчання в умовах надзвичайних ситуацій.

Важливим завданням стає організація навчання в умовах постійних ризиків, пов'язаних з повітряними тривогами, нестабільним доступом до Інтернету, відключеннями електроенергії, участю здобувачів у волонтерській діяльності чи службі, а також із психологічним напруженням і проблемами зі здоров'ям.

Майбутні фахівці інформаційної діяльності виконують широкий спектр професійних функцій, пов'язаних зі створенням, обробкою та аналізом інформаційних потоків, орієнтуванням у динамічному документообігу та забезпеченням ефективної взаємодії між суб'єктами інформаційного обміну. Якість виконання цих обов'язків безпосередньо залежить від рівня підготовки

здобувачів освіти у вищі, що охоплює як фахові знання та професійні навички, так і особистісні якості та комунікативну культуру [1, С.102.].

У цьому контексті навчання здобувачів освіти за спеціальністю В13 «Інформаційна, бібліотечна та архівна справа» набуває особливого значення, оскільки саме від комплексної підготовки залежить ефективність їхньої майбутньої професійної діяльності. Значна частина професійних знань формується через роботу з інтернет-ресурсами, під час якої викладач організовує пошукову діяльність, створює умови для опрацювання інформації та виступає наставником, а активна участь здобувачів підвищує їхню мотивацію, відповідальність і навички презентації результатів.

Фахівець нового покоління має володіти цифровими компетентностями, а саме вміння аналізувати та оцінювати дані, працювати з цифровим контентом, створювати нові інформаційні продукти, застосовувати творчі та технологічні рішення для розв'язання професійних завдань. Саме такі компетентності є основою професійної конкурентоздатності в цифровому середовищі.

Гостро постає питання готовності викладачів опановувати сучасні засоби подання навчального матеріалу та ефективно використовувати їх у навчальному процесі. Використання активних методів навчання сприяє активізації пізнавальної діяльності здобувачів, підвищенню мотивації та формуванню професійних умінь і навичок.

Не можна забувати і про індивідуальні особливості здобувачів, їхні потреби та психологічний стан під час занять. Підготовка до занять повинна передбачати психологічну підтримку, заходи для швидкої стабілізації душевного стану, використання мотивуючих та інтерактивних форм навчання, а також розвиток відкритого і довірливого спілкування з ними.

Масовий виїзд здобувачів з місць постійного проживання у більш безпечні регіони України та за кордон унеможливив проведення навчальних практик на традиційних базах, що зумовило необхідність корегування форм їх проведення, етапів, програм та змісту. Під час онлайн-практики студенти виконують індивідуальні завдання, які забезпечують послідовне і систематичне поєднання

теорії з практикою, поступове ускладнення матеріалу, розвиток творчої активності та враховують індивідуальні особливості студентів.

Незважаючи на складну ситуацію в освіті сьогодні, сучасні онлайн-технології забезпечують доступ здобувачам до матеріалів, гнучкий графік, можливість продовжувати навчання незалежно від умов ризику та обмежень обставин.

Перспективи підготовки майбутніх фахівців інформаційної діяльності в умовах воєнного стану пов'язані з удосконаленням навчально-методичного забезпечення та розробкою методичних рекомендацій для дистанційного проведення практичних занять і самостійної роботи здобувачів освіти.

Список використаних джерел:

1. Єрмолаєва. Г. А. Інтерактивні технології у навчанні майбутніх фахівців з інформаційної діяльності. *Держава та регіони*. Серія: Соціальні комунікації, 2021. 1. С.102-107. URL: <http://libs.mfknuim.mk.ua/jspui/handle/123456789/1714> (дата звернення 20.11.2022).

2. Пономарьова Г. Ф., Беляев С. Б. Сучасна технологія дистанційного навчання в системі професійної підготовки в умовах воєнної агресії. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2024. № 82. С.161-168. URL: <https://jped.uipa.edu.ua/index.php/JPED/article/view/586/507> (дата звернення: 01.11.2025).

Abstract: *This paper highlights the preparation of future specialists in information activity during the full-scale Russian invasion of Ukraine. It analyzes existing mechanisms and recommendations to ensure an effective educational process under wartime conditions, with a focus on professional competencies and the use of digital technologies in education.*

Key words: *professional development, information activity, education in conditions of war, digital technologies in education professional competencies*

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОНОРІВ КРОВІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

**ЗАПОРОЖЧЕНКО Олена, здобувачка вищої освіти (магістратура)
спеціальність 053 Психологія**

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Анотація: У статті розглядається актуальна проблема психологічної підтримки донорів крові в умовах війни в Україні. Донорство в кризовий період набуває особливого значення як прояв соціальної відповідальності, емпатії та громадянської солідарності. Метою дослідження є вивчення особливостей емоційної сфери донорів крові та розробка практичних

рекомендацій щодо її корекції. У роботі використано психодіагностичні методики для оцінки самопочуття, активності, настрою та рівня ситуативної тривожності. Результати дослідження свідчать про позитивну динаміку емоційного стану після донації, а також про потребу в психологічному супроводі, особливо під час першої процедури. Запропоновано комплекс заходів, зокрема психоедукацію, індивідуальну та групову підтримку, вправи для саморегуляції, що сприяють зниженню тривожності та формуванню позитивного досвіду донорства. Робота має практичне значення для фахівців у сфері психології, медицини та соціальної роботи.

Ключові слова: донорство крові, війна в Україні, психологічна корекція, ситуативна тривожність, ментальне здоров'я, психоемоційна підтримка

У сучасних умовах війни в Україні донорство крові набуває особливого значення не лише як медична процедура, а й як акт громадянської відповідальності, емпатії та солідарності. Донори крові — це люди, які добровільно приймають рішення допомагати іншим, часто перебуваючи у складних життєвих обставинах. Саме тому дослідження їхнього психоемоційного стану та розробка ефективних методів його корекції є актуальним завданням практичної психології.

Метою роботи є дослідити психологічні чинники зміни емоційної сфери донорів крові у воєнний час з розробкою корекційних заходів.

У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу самопочуття, активності та настрою, опитувальник ситуативної тривожності Ч. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна (STAI), опитувальник депресії А. Бека (BDI), опитувальник професійного вигорання Маслач (MBI), опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики (Scl-90-R) та опитувальник життєстійкості (Hardiness) [1, с. 224].

Проведене вивчення психологічної літератури та емпіричні дослідження щодо особливостей психологічної готовності до донорства крові, її ймовірних складових, а також чинників, що визначають її ступінь та характер, показало, що після донації крові донори демонструють покращення самопочуття, стабільний настрій та незначне зниження активності, що є природною реакцією організму. Середній рівень ситуативної тривожності перед процедурою був низьким, що свідчить про психологічну готовність більшості учасників до донорства.

Методика САН дала нам змогу відслідкувати як змінюються чинники «самопочуття», «активність» та «настрій» за 2-3 дні до того, як людина прийняла рішення врятувати чиєсь життя та зробити донацію крові, та після донації через 2-3 дні. Також окремим опитуванням ми проаналізували рівень тривожності у людей безпосередньо перед донацією. Це дало змогу оцінити якість роботи самих Центрів крові по різних регіонах України, ставлення персоналу до донорів та надати рекомендації щодо покращення обслуговування постійних донорів та залучення нових донорів до кроводачі в перший раз.

Опитування показало, що після донації крові на 2-3 день у людей значно покращується показник самопочуття, низький рівень втоми, врівноваженість людини та гарний настрій, що підтверджує дію ефекта «теплого сяйва», який виникає після донації: донори відчують емоційне піднесення та радість [2, с. 31].

Результати діагностики рівня тривожності донорів перед донацією крові показали, що рівень тривожності у переважної більшості постійних донорів низький. Це свідчить про високий рівень довіри до якості послуг у Центрах крові по всіх регіонах України. Це є свідченням того, що регулярні донори крові здатні долати життєві труднощі та відновлюватися після стресових ситуацій, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність. Це також свідчить про вміння донорів адаптуватися до несприятливих змін та успішно розвиватися в умовах, які швидко змінюються. Регулярні донори крові швидко адаптуються в ситуації невизначеності та мають низький рівень тривожності.

Водночас перша донація часто супроводжується хвилюванням, внутрішніми сумнівами та емоційним напруженням. Це пов'язано з відсутністю досвіду, страхом бути незрозумілим, браком інформації та соціальної підтримки. Тому важливою складовою корекції емоційної сфери є психоедукація, індивідуальна та групова підтримка, а також створення комфортного середовища у Центрах крові [3, с. 10].

У роботі запропоновано низку практичних рекомендацій для зниження рівня емоційного напруження у людей, які прийняли рішення про кроводачу:

- проведення інформаційних зустрічей, тренінгів та семінарів;
- ознайомлення донорів із техніками саморегуляції (дихальні вправи, когнітивне перенаправлення, майндфулнес);
- організація груп підтримки та неформальних зустрічей;
- забезпечення медичного супроводу та умов для відпочинку;
- впровадження системи визнання внеску донорів (сертифікати, подяки, публічне визнання).

Окрему увагу приділено вправам, які допомагають знизити тривожність перед першою донацією: «Камінчик» (техніка тілесного розслаблення), «Заземлення» (усвідомлення себе в моменті), «Амулет спокою» (використання особистих символів підтримки).

Психодіагностичні дослідження під час індивідуальних психологічних консультацій з донорами та донорками крові підтвердили важливість профілактики емоційного вигорання, що передбачає регулярний моніторинг психоемоційного стану, ротацію активних учасників та визнання їхнього внеску. Такий підхід дозволяє не лише зберегти емоційний ресурс донорів, а й підвищити рівень їхньої залученості, впевненості та психологічної готовності до подальшої участі в донорських ініціативах [4, с. 204].

Жінкам набагато важче підтримувати здоровий емоційний стан в умовах війни через багатофункціональність ролей (робота, материнство, побут), емоційну чутливість та меншу соціальну підтримку.

Чоловікам важко підтримувати здоровий емоційний стан в умовах війни через накопичення внутрішньої напруги, стримування емоцій, переживання втрат і відповідальність за безпеку інших.

Однак, жінки частіше звертаються по допомогу через те, що мають вищу емоційну відкритість. Це є позитивним чинником для корекції їхнього емоційного стану. Тоді як чоловіки схильні ігнорувати власні потреби, їм набагато важче звернутися до допомоги, що може призводити до відкладених психологічних наслідків.

Чоловікам притаманний високий рівень самоконтролю, стриманість у вираженні емоцій, але вони часто переживають внутрішні конфлікти (через втрату дому, сім'ї, нереалізовані плани), накопичену агресію, емоційну втому, потребу в визнанні та підтримці. Попри це, чоловіки здатні трансформувати емоційні переживання у соціально корисну діяльність — донорство, просвітництво, опіку над іншими.

Серед основних психологічних чинників, які впливають на емоційну сферу донорів крові, важливо визначити наступні:

1. Мотивація до допомоги — внутрішнє бажання бути корисним, рятувати життя.
2. Фізичний стан — втома, зниження гемоглобіну, хронічне перенавантаження.
3. Соціальний контекст — війна, втрати, нестабільність, евакуація.
4. Почуття провини — через неможливість продовжувати донорство.
5. Визнання та підтримка — наявність або відсутність соціального схвалення.
6. Особисті втрати — руйнування дому, розлучення, смерть близьких.
7. Рівень життєстійкості — здатність адаптуватися до змін і зберігати внутрішній ресурс.

Найбільш істотний вплив мають такі чинники: фізичне виснаження, як бар'єр до донорства [5], внутрішня мотивація та альтруїзм, соціальна підтримка та визнання значущості донорства, психологічна здатність трансформувати втрати у позитивну дію.

Також варто зазначити, що в умовах війни мотивація до донорства набуває особливого значення — вона часто пов'язана з бажанням допомогти пораненим, підтримати армію або проявити громадянську позицію. Це формує специфічний емоційний фон, який необхідно враховувати при подальшій психологічній роботі з донорами.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що корекція емоційної сфери донорів крові в умовах війни має бути комплексною, чутливою до індивідуальних

потреб та спрямованою на збереження внутрішнього ресурсу. Психологічна підтримка донорів — це не лише турбота про їхнє благополуччя, а й внесок у загальну стійкість суспільства в умовах кризи.

Список використаних джерел:

1. Астремська І. В. Супервізія: профілактика та корекція емоційного вигорання працівників професій допомоги: *монографія*. Миколаїв: ФОП Швець В.М., 2023. 328 с. ISBN 978-617-7421-97-8
2. Белей М.Д., Тодорів Л.Д. Основи діагностичної психології / М.Д.Белей, Л.Д.Тодорів.— Івано-Франківськ, 2008. - 295с.
3. Діяльність закладів служби крові України у 2020 році: довідник / П. М. Перехрестенко, Н. В. Горіянова, О. М. Аладьєва. Київ : ТОВ «Діа». 2021. 76 с.
Коkun О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р.
4. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
5. Закон України Про донорство крові і її компонентів.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/239/95-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 18.10.2025).

Abstract: *The article examines the current problem of psychological support for blood donors in the conditions of war in Ukraine. Donation in a crisis period acquires special importance as a manifestation of social responsibility, empathy and civic solidarity. The aim of the study is to study the features of the emotional sphere of blood donors and develop practical recommendations for its correction. The work used psychodiagnostic methods to assess well-being, activity, mood, and the level of situational anxiety. The results of the study indicate a positive dynamic of the emotional state after donation, as well as the need for psychological support, especially during the first procedure. A set of measures is proposed, including psychoeducation, individual and group support, and self-regulation exercises that help reduce anxiety and create a positive experience of donation. The work has practical significance for specialists in the fields of psychology, medicine, and social work.*

Keywords: *blood donation, war in Ukraine, psychological correction, situational anxiety, mental health, psycho-emotional support*

Науковий керівник - ГРИГОР'ЄВА Людмила,
докторка біологічних наук, професорка, завідувачка кафедри екології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ У СИСТЕМІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

**КОВАЛЕНКО Андрій, здобувач вищої освіти
спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка
сільськогосподарської продукції та харчові технології)»**

Миколаївський національний аграрний університет

***Анотація.** Роль українських народних традицій у системі патріотичного виховання молоді в умовах сучасних громадських трансформацій є значної. Народні звичаї, обряди та культурні надбання є потужним засобом формування національної свідомості, почуття гордості за свій народ та державу. Звернення до народних традицій сприяє розвитку духовно-моральних цінностей, громадянської активності та патріотичної позиції молодого покоління.*

***Ключові слова:** патріотичне виховання, молодь, традиції, формування особистості.*

Майбутнє України безпосередньо залежить від того, яким чином сьогодні буде сформовано у молоді активну громадянську позицію, почуття патріотизму та усвідомлення єдності із власним народом. Виховання молоді на основі національних традицій спрямоване на ствердження вірності ідеалам демократичної та правової держави, формування гордості за належність до української нації, стимулювання національного відродження, розвитку громадянської свідомості.

Важливим аспектом цього процесу є усвідомлення глибинного взаємозв'язку між національною ідентичністю, духовністю особистості, її інтелектуальною зрілістю та естетичною культурою. Народні традиції, їх самобутність і здобутки становлять невід'ємну частину загальнолюдської духовної спадщини, збагачуючи світову культурну скарбницю та засвідчуючи внесок українського народу в розвиток універсальних цінностей людства.

Традиції та виховання становлять взаємопов'язані соціокультурні феномени, які не можуть існувати окремо один від одного. Історичний розвиток людства засвідчує, що кожен народ передає від покоління до покоління свій суспільний та соціальний досвід, духовні надбання та моральні цінності як невід'ємну частину культурної спадщини. У цьому процесі народ виступає провідним вихователем молоді, а саме виховання набуває народного характеру, відображаючи ментальні, етичні та культурні особливості.

Українські класики наголошують: виховання, створене самим народом і засноване на національних традиціях, має особливу виховну силу, недосяжну для систем, побудованих на абстрактних чи запозичених ідеях. Такий підхід підкреслює значення народної педагогіки як джерела формування духовності, моральності та патріотизму підростаючого покоління, що забезпечує тяглість культурного розвитку та збереження національної самобутності.

Народознавчий підхід відіграє важливу роль у процесі формування особистості, оскільки він не лише забезпечує глибоке та всебічне засвоєння знань, нагромаджених попередніми поколіннями, а й виховує повагу до рідного краю, його історії, культури та духовної спадщини. Українські народні традиції мають потужний педагогічний потенціал, оскільки вони об'єднують у собі історичний досвід, сучасні ціннісні орієнтири та перспективи майбутнього розвитку молоді.

Ці традиції стверджують право нації на самобутність, творчу діяльність та самовираження, водночас передаючи наступним поколінням високі моральні ідеали та духовні орієнтири. Цінність народознавчого підходу полягає у його спрямованості на формування національної свідомості молоді, виховання почуття гідності, патріотизму та досягнення гармонійного поєднання національних і загальнолюдських якостей та ціннісних пріоритетів.

Українські народні традиції, а також процеси їхньої трансформації в умовах сучасності та майбутнього розвитку виступають вагомим фактором удосконалення сучасної педагогічної теорії та практики. У глобалізованому світі, де людство прагне до зближення інтересів і взаємодії для спільного розвитку та виживання, кожен народ одночасно прагне зберегти власну культурну самобутність, неповторність і духовні надбання.

Сучасний розвиток історії України зумовлює необхідність впровадження нових підходів до патріотичного виховання молодого покоління. У цьому контексті особливого значення набуває орієнтація виховання молоді на національних традиціях та звичаях, історичних та культурних цінностях українського народу, що забезпечує тяглість поколінь і зміцнює духовно-культурний зв'язок. Звернення до історії та народних традицій України створює

умови для формування у молоді почуття національної гідності, відповідальності за долю держави та усвідомлення своєї належності до української спільноти.

Отже, пріоритетними засобами впливу на виховання та розвиток молодого покоління визначаються національні культурні надбання, серед яких особливе місце посідають народні традиції. Аспекти зазначеної проблематики завжди були та залишаються актуальними. Ця тема вимагає глибшого вивчення та теоретичного обґрунтування, зокрема методичних засад виховання молоді засобами народних традицій з урахуванням регіональної специфіки.

Список використаних джерел:

1. Курепін В. М. Історія аграрної професійної освіти України. Актуальні питання історії науки і техніки : матеріали 24-ї Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 9-10 жовтня 2025 р.). Київ : Центр пам'яткознавства НАН України і УТОПІК, 2025. С. 110-113. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/22427>.

2. Іваненко В. С. Історична та культурна спадщина Миколаївської області, як стратегія національної безпеки України // Розвиток територіальних громад: правові, економічні та соціальні аспекти : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції м. Миколаїв, 23-24 червня 2021 р. Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 97-100. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/9824>.

3. Іваненко В. С. Цінності та запити сучасної молоді: життєві пріоритети української молоді // Покоління незалежності: ціннісні орієнтири і перспективи : матеріали міжнародної науково-практичної конференції студентів та магістрантів, м. Костанай, 30 березня 2021р. Костанай : Костанайський регіональний університет імені А. Байтурсінова, 2021. С. 737-741. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/9255>.

Annotation. *The role of Ukrainian folk traditions in the system of patriotic education of youth in the conditions of modern social transformations is significant. Folk customs, rituals and cultural heritage are a powerful means of forming national consciousness, a sense of pride for one's people and state. Appeal to folk traditions contributes to the development of spiritual and moral values, civic activity and patriotic position of the younger generation.*

Keywords: *patriotic education, youth, traditions, personality formation.*

**Науковий керівник - КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**

ВОДА ЯК ЧИННИК ПІДТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я АДВОКАТІВ У КОНТЕКСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

КОЗАК Ігор, здобувач вищої освіти за третім (освітньо-науковим) рівнем спеціальності 053 Психологія

Міжнародний класичний університет імені Пуліпа Орлика, м. Миколаїв

Анотація: У статті розглядається вода як один із фізіологічних ресурсів, що відіграє важливу роль у профілактиці професійного вигорання адвокатів. На основі аналізу сучасних наукових джерел висвітлено взаємозв'язок між рівнем гідратації, когнітивною продуктивністю та емоційною стійкістю фахівців юридичної сфери. Підкреслюється значення підтримання водного балансу як чинника збереження психофізіологічної рівноваги, зниження рівня стресу та підвищення ефективності професійної діяльності. Зазначено, що формування культури гідратації може бути складовою системи психогігієнічної профілактики вигорання серед адвокатів.

Ключові слова: професійне вигорання, адвокати, гідратація, вода, психологічне здоров'я, фізіологічні ресурси.

Професійне вигорання юристів, зокрема адвокатів, сьогодні розглядається як складний багатовимірний феномен, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію, когнітивне перевантаження та зниження ефективності професійної діяльності. У правничому середовищі воно часто формується під впливом високої інтенсивності роботи, відповідальності за долі клієнтів, конфліктних ситуацій і надмірного емоційного напруження. За К. Маслач і М. Лейтером [1], вигорання є результатом тривалого дисбалансу між вимогами середовища та ресурсами особистості. Саме тому питання підтримання фізіологічних ресурсів, серед яких особливе місце посідає вода як чинник підтримання водного балансу, набуває актуальності у профілактиці цього стану.

Аналіз наукових досліджень показує, що адекватна гідратація прямо пов'язана з функціонуванням когнітивних і психоемоційних процесів. Так, В. Попкін, К. Дансі та І. Розенберг [2] у своїй роботі підкреслюють, що вода є критично важливим фактором підтримання гомеостазу організму. Навіть незначна дегідратація — на рівні 1–2 % — здатна знижувати концентрацію уваги, когнітивну гнучкість, викликати відчуття втоми та дратівливості. Ці прояви мають безпосередній зв'язок із первинними симптомами професійного вигорання,

особливо в адвокатів, діяльність яких потребує високої розумової активності, стійкості до стресу та швидкого прийняття рішень.

Л. Армстронг [3] зазначає, що підтримання оптимального водного режиму є передумовою стабільності нервової системи та нормального гормонального фону. Вживання недостатньої кількості води сприяє підвищенню рівня кортизолу — основного гормону стресу, що своєю чергою провокує емоційне виснаження, тривожність і порушення сну. Для адвокатів, які часто працюють у стані хронічного психологічного напруження, це має безпосереднє значення: стабільний водний баланс може виступати природним регулятором психофізіологічного стану.

З психологічної точки зору, як наголошують науковці, ефективна профілактика вигорання вимагає не лише розвитку психологічних ресурсів (саморефлексії, емоційної саморегуляції), а й підтримання тілесних і фізіологічних чинників, які забезпечують загальне відчуття благополуччя. У цьому контексті вода може розглядатися як один із інструментів самодопомоги, який одночасно діє на фізіологічному, енергетичному та емоційному рівнях. Вона сприяє активації парасимпатичної нервової системи, стабілізації серцевого ритму та нормалізації дихання, що особливо помітно при водних процедурах — душі, купанні чи відпочинку біля водойм.

Практичний аспект профілактики професійного вигорання адвокатів передбачає формування культури підтримання гідратації. Простими, але дієвими заходами можуть стати: регулярне споживання чистої води протягом робочого дня, контроль за кількістю випитої рідини, заміна кави та енергетичних напоїв на воду або трав'яні настої, а також перерви для коротких водних ритуалів (миття рук, обличчя, навіть контакт із водою як елемент відновлення концентрації). Такі практики допомагають знизити рівень психофізіологічного напруження, підвищити продуктивність і покращити загальний стан самопочуття.

Отже, вода виступає не лише базовим фізіологічним елементом життєдіяльності, а й ефективним ресурсом збереження професійного здоров'я адвокатів. Її вплив виявляється у підтриманні когнітивної ефективності, емоційної

стабільності та зниженні рівня стресу. Інтеграція гідратаційних та водних практик у систему заходів психогігієни може суттєво підвищити стійкість до професійного вигорання, сприяючи гармонізації фізичного та психічного стану фахівця.

Список використаних джерел:

1. Maslach C., Jackson S. E. Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986. 25 p. URL: <https://www.mindgarden.com/maslach-burnout-inventory/685-mbi-manual.html> (дата звернення 12.09.2025).
2. Popkin B. M., D'Anci K. E., Rosenberg I. H. Water, hydration and health. *Nutrition Reviews*. 2010. № 68(8). P. 439–458. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x> (дата звернення 10.10.25).
3. Armstrong L. E. Challenges of linking chronic dehydration and fluid consumption to health outcomes. *Nutrition Reviews*. 2012. № 70(Suppl_2). P.121-127. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2012.00539> (дата звернення 10.05.25).

Abstract: *The article examines water as one of the physiological resources that plays a significant role in preventing professional burnout among lawyers. Based on the analysis of contemporary scientific sources, the study highlights the relationship between hydration level, cognitive performance, and emotional resilience of legal professionals. The importance of maintaining water balance as a factor in preserving psychophysiological stability, reducing stress levels, and enhancing professional efficiency is emphasized. It is noted that the formation of hydration culture can become an integral component of the psychohygienic system for preventing burnout among lawyers.*

Keywords: *professional burnout, lawyers, hydration, water, psychological health, physiological resources.*

*Науковий керівник – Євдокимова Наталія,
доктор психологічних наук, професор
Міжнародний класичний університет імені Пуліпа Орлика
м. Миколаїв*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

ТОЛЕРАНТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

КОНОПЛЯНИК Дмитро, асистент кафедри українознавства та суспільних наук,

ОРЛОВА Ксенія, здобувач вищої освіти

Спеціальність 053 Психологія

Миколаївській національний аграрний університет

Анотація: у дослідженні розглядаються психологічні, правові та соціальні аспекти взаємодії у соціальних мережах, акцентуючи увагу на феномені толерантності в онлайн-середовищі. Аналізується унікальна природа віртуального спілкування, де слова та зображення формують складні комунікаційні ланцюги, що впливають на емоційний стан та самооцінку користувачів.

Ключові слова: соціальні мережі, онлайн-спілкування, психологія взаємодії, толерантність.

Соціальні мережі в Інтернеті створюють унікальний світ спілкування, де слова та фотографії переплітаються з нескінченними ланцюгами спілкування. Це віртуальне середовище відкриває нам шлях до нескінченних контактів та взаємодій, де кожен внесок, кожен коментар може викликати нову дискусію.

Спілкування в онлайн-середовищі – це не лише обмін повідомленнями, але й реальне поле для вираження емоцій та ідентичності. Це вимагає не лише здатності висловлювати свої думки, але й здатність слухати інших та реагувати на інших. Тут кожен вибір слів має значення, яке знаходиться далеко за рамками простої розмови.

Українські фахівці з психологічної допомоги зазначають, що психологія взаємодії в мережах досліджує тонкощі цього процесу, розкриваючи, як віртуальні зв'язки впливають на наше емоційне становище, самооцінку та сприйняття світу. Відомо, що в мережах ми стикаємося з новими формами взаємодії, де важливою стає не лише наша словесна реакція, а й образна, символічна комунікація [1].

Взаємодія в соціальних мережах є важливою частиною сучасного соціального життя, тому питання толерантності в онлайн-мережі потребує усвідомленого вивчення. Психологічні властивості таких взаємодій визначаються специфічністю віртуального середовища та породжують унікальні умови для симптомів як резистентності, так і непереносимості поведінки.

Правовою основою для захисту честі та гідності особи в інформаційному просторі виступає Конституція України, зокрема статті 32 та 34, які гарантують право на свободу думки і слова, на вільне вираження своїх поглядів і переконань, водночас наголошуючи на відповідальності за поширення недостовірної інформації та заклики, що розпалюють ворожнечу [3].

На думку професора психології Джона Сулера, ключовим психологічним аспектом взаємодії в соціальних мережах є ефект розгальмовування в онлайні (online disinhibition effect), який полягає у зниженні соціальних бар'єрів та самоконтролю у віртуальному спілкуванні. Цей ефект може мати як позитивну

форму (сприяння відкритості та щирості), так і токсичну, що виражається в агресії, мові ворожнечі та кібербулінгу [4, с. 321].

Основним завданням вивчення психологічних властивостей взаємодій толерантності є виявлення факторів, що сприяють або втручаються у формування поведінки толерантності. Ці фактори включають анонімність, асинхронну комунікацію, відсутність невербальних сигналів та можливість негайного розподілу інформації. Вони є важливими, оскільки їх вивчення надає можливість покращити когнітивні спотворення, такі як групова поляризація та підтвердження, ускладнюючи взаємне розуміння.

Одним із ключових бар'єрів на шляху до толерантної взаємодії є так званий «дефіцит емпатії» у цифровому середовищі. За відсутності живого контакту, інтонацій, міміки та мови тіла, які становлять до 70% інформації у реальному спілкуванні, користувачам значно складніше співпереживати та адекватно інтерпретувати емоційний стан співрозмовника. Текстові повідомлення позбавлені емоційного забарвлення, що може призводити до непорозумінь, хибного тлумачення намірів і, як наслідок, до невинуватої агресії. Людина по той бік екрану абстрагується, перетворюючись на аватар чи нікнейм, що психологічно спрощує можливість її образити чи проігнорувати її почуття.

Важливу роль у формуванні терпимості та прийняття відіграють алгоритми самих соціальних мереж, які створюють «фільтраційні бульбашки» та «ехо-камери». Постійно пропонуючи користувачеві контент, схожий на той, з яким він взаємодівав раніше, платформи несвідомо ізолюють його від альтернативних думок. Перебуваючи в такому інформаційному кокони, людина втрачає здатність до критичного аналізу та починає сприймати власну точку зору як єдино правильну, а будь-яку іншу – як ворожу чи хибну. Це значно знижує готовність до діалогу та компромісу.

Не можна оминути й таке явище як деіндивідуалізація, що посилюється анонімністю в мережі. На думку фахівців Українського психологічного ХАБу, деіндивідуалізація є одним з механізмів впливу натовту. Люди, які знаходяться у натовпі, часто відчують свою анонімність та непомітність. Це зменшує почуття

відповідальності за свої вчинки й призводить до збільшення ймовірності ризикованої та агресивної поведінки [5]. Втрачаючи відчуття особистої ідентичності та розчиняючись у натовпі (наприклад, у великій групі чи в коментарях під резонансним дописом), у людини знижується почуття персональної відповідальності за свої слова та вчинки. Це спонукає до поведінки, яку вона ніколи б собі не дозволила у реальному житті. В умовах деіндивідуації індивідуальні моральні гальма слабшають, а групові норми, навіть якщо вони агресивні, стають домінантними.

Крім того, слід враховувати вплив когнітивного дисонансу на поведінку користувачів. Коли людина стикається з інформацією, що суперечить її усталеним переконанням, виникає психологічний дискомфорт. Найпростіший спосіб його позбутися в онлайн-просторі – не аналізувати нові дані, а агресивно атакувати їхнє джерело. Таким чином, замість того, щоб докласти зусиль для переосмислення своєї позиції, користувач обирає шлях її захисту через дискредитацію опонента, що є прямою протилежністю толерантній взаємодії.

Використовуючи сучасні методи психологічної діагностики, аналізу контенту та великого аналізу даних (Big data), є можливість розробити стратегії виявлення моделей спілкування, визначити маркери токсичної поведінки та запобігти їм. Цифрова грамотність та розвиток гігієни медіа відіграють важливі ролі, такі як критичне мислення та навички емоційної саморегуляції.

Особлива увага приділяється захисту персональних даних та психологічної безпеки особистості. Діяльність у цьому напрямку регулюється Законом України «Про захист персональних даних», який встановлює вимоги до обробки та захисту особистої інформації в мережі [2].

Необхідно підкреслити необхідність високої психологічної культури користувачів, яким потрібно поважати емпатію, набувати конструктивних навичок діалогу та відмінності. Важливо запровадити навчальні програми та навчальні курси, спрямовані на розвиток соціальних та психологічних навичок.

Формування толерантного середовища серед молоді створюється завдяки спільній діяльності учасників освітнього процесу, інформаційно-просвітницькій

роботі та психологічній підтримці та розвитку. Завдяки спільній роботі цих суб'єктів гарантується узгодженість кроків у запобіганні кібербулінгу та дезінформації.

На думку автора, в умовах інформаційної війни та соціальної напруги, питання толерантності є особливо актуальним, оскільки вона допомагає зменшити соціальну агресію, інтегрувати громадян та протидіяти маніпулятивним впливам.

Незважаючи на успіхи в дослідженнях інтернет-середовища, є проблеми, пов'язані з неадекватними юридичними нормами соціальних мереж, специфічною складністю анонімних зловживань та необхідністю розвитку нових психологічних засобів для роботи у віртуальному просторі.

Автор робить припущення про те, що наступним етапом розвитку толерантності під час комунікації в соціальних мережах є впровадження штучного інтелекту для інтеграції психологічних знань у розвиток соціальних мереж, модернізація змісту та розвиток культури толерантного спілкування на соціальному рівні.

Отже, психологічні властивості толерантних взаємодій у соціальних мережах є складним поєднанням когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів, що передаються унікальними умовами цифрового середовища. Підвищення рівня психологічної культури, розвиток цифрової грамотності та ефективних соціальних взаємодій є важливими умовами для створення безпечного та толерантного онлайн-середовища.

Список використаних джерел:

1. Психологія спілкування в соцмережах – відкриття ключів успішних онлайн-відносин. Офіційний вебпортал «Psychologist. Психологічна допомога». URL: <https://psychologist.com.ua/psixologiya-spilkuvannya-v-sotsialnix-merezhax-sekrety-uspishnix-vidnosin-v-onlajn-seredovishi/> (дата звернення: 05.11.2025).
2. Закон України «Про захист персональних даних» від 01.06.2010 № 2297-VI. Відомості Верховної Ради України. 2010. № 34. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17#Text> (дата звернення: 05.11.2025).
3. Конституція України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР. Відомості Верховної Ради України. 1996. № 30. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254k/96-vr#Text> (дата звернення: 05.11.2025).
4. Suler, J. The Online Disinhibition Effect. CyberPsychology & Behavior. 2004.

5. Визначення поняття «ефект натовпу». Офіційний вебпортал «Український психологічний ХАБ». URL: <https://www.psykholoh.com/post/ефект-натовпу-це> (дата звернення: 05.11.2025).

Abstract: the study examines the psychological, legal, and social aspects of interaction on social networks, focusing on the phenomenon of tolerance in the online environment. It analyzes the unique nature of virtual communication, where words and images form complex communication chains that influence the emotional state and self-esteem of users.

Keywords: social networks, online communication, psychology of interaction, tolerance.

МОВНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

КРАВЧЕНКО Тетяна, кандидат філологічних наук, доцент кафедри українознавства та суспільних наук,

КУЗНЕЦОВА Софія, здобувачка вищої освіти

спеціальність 211 Ветеринарна медицина

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: У доповіді порушено проблему мовної толерантності, що є складовою мовної культури сучасної молоді. Особливу увагу приділили студентському середовищу, яке є основою для розвитку поваги до мовного різноманіття. Визначили, що мовна толерантність покращує взаєморозуміння, зменшує конфлікти та формує комфортні умови для навчання і розвитку.

Ключові слова: мовна толерантність, студенти, комунікація, повага, самооцінка, взаєморозуміння.

Мова є не лише інструментом для передачі думок, а й відображає культуру та світогляд людини. Ставлення до мови іншої людини –передає й ставлення особисто до неї. У студентському середовищі, де зустрічаються люди з різних міст, регіонів чи країн, мовна толерантність є важливим чинником для якісного спілкування та комунікації.

Загалом, толерантність віддзеркалює повагу до індивідуальності й унікальності кожної людини, враховуючи її життєві принципи, спосіб життя та цінності, які вона вважає важливими для себе. Толерантність допомагає створити атмосферу взаємоповаги і відкритості, де кожна людина може бути почутою та знайти підтримку у будь-якій ситуації. Коли люди розуміють, що таке толерантність, їхнє сприйняття світу стає комфортним і безпечним.

Мовну толерантність охарактеризовуємо як здатність приймати, поважати та розуміти мовні відмінності без критики чи зверхності. Це вміння не лише

говорити, а й уважно слухати співрозмовника, навіть якщо його стиль спілкування не дуже знайомий.

У студентському середовищі це питання відіграє особливо важливу роль, адже саме у шкільному та університетському середовищі формуються комунікативні навички, погляди на світ і взаємодія між людьми. Осуд через "неправильну" мову може створювати бар'єри, напруженість і підривати довіру. А навпаки, повага до мовного вибору інших, допомагає створити спокійну, доброзичливу атмосферу, у якій кожен може вільно висловлюватися про свої переживання та думки.

Мовна толерантність охоплює не лише прийняття різних мов чи здатність сприймати різні акценти, але й внутрішній світ особистості, її вихованість і готовність бачити в кожній – людину, а не оцінювати за тим, як вона говорить, оскільки там де є повага, завжди можливо знайти спільну мову і досягти взаєморозуміння.

Самооцінка є важливим елементом особистості і завжди передбачає усвідомлення власної цінності і можливостей. Вона показує, як людина будує стосунки з оточенням, реагує на успіхи і невдачі, і наскільки вимоглива до себе. Існує три основні типи самооцінки: занижена, завищена та адекватна. Остання є бажаною, оскільки уявлення людини про себе відповідає реальності. Навпаки, необ'єктивна оцінка власних можливостей часто призводить до заниженої або надто високої самооцінки, що викликає дисбаланс між тим, якою є людина насправді, і тим, як її бачать інші.

Підсумовуючи, можна сказати, що розвиток мовної толерантності є одним з найвагоміших моментів у вихованні сучасної молоді. Вона створює основу для чесних, відкритих і гармонійних стосунків, де підтримується взаємодопомога, яка сприяє ефективному та цікавому діалогу.

Список використаних джерел:

1. Завірюха Л.А. Оволодіння засадами толерантності у студентському середовищі / Завірюха Л.А. // Педагогіка толерантності. – 2003. – С.76-86.
2. Пеклич С.А. Аксіологічні у змістовлення толерантності у студентському середовищі. -2018.- С.20-23.

Abstract: This paper examines the doctrine of linguistic tolerance, which is an integral part of the linguistic culture of modern youth. Particular attention is paid to the role of the student environment, which serves as the basis for the development of respect for linguistic diversity. It is emphasized that language tolerance contributes to improving mutual understanding, reducing conflicts, and creating comfortable conditions for learning and development.

Keywords: language tolerance, students, communication, respect, self-esteem, mutual understanding.

СТАЛИЙ РОЗВИТОК У ГЛОБАЛЬНОМУ ВИМІРІ: ЕКОЛОГІЧНЕ ВИСНАЖЕННЯ ЧИ ШЛЯХ ДО ВІДНОВЛЕННЯ

КУРЕПІН Вячеслав,

канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. Більшість людей інтуїтивно пов'язують концепцію сталого розвитку насамперед із охороною навколишнього середовища. Сприйняття такого поняття сталого розвитку не є хибним, але це суттєве спрощення зміст поняття.

Ключові слова: сталий розвиток, система взаємодій, компоненти життя, існування.

Сталий розвиток, це модель управління системами взаємодій суспільного життя при якій добробут нинішніх поколінь забезпечується не зниженням потенціалу задоволення потреб майбутніх, а гармонічним розвитком соціальних, економічних та екологічних компонентів життя існуючого покоління. Інакше кажучи, людство має зберегти стан планети не гіршим, ніж той, який він отримав від попередніх поколінь [1, с. 147].

Орієнтація на майбутнє не передбачає обмежень у теперішньому часі. Сталий розвиток про ефективне управління наявними ресурсами з метою повного задоволення потреб сучасного суспільства без порушення екологічної рівноваги та соціально-економічної стабільності. У минулому джерелом натхнення концепції сталого розвитку було лісокористування. Протягом тисячоліть умови існування людини потребували деревини у величезних обсягах [2, с. 66]. У якийсь момент людство зрозуміло - ключем до виживання є дотримання балансу між вирубкою та посадкою лісу (баланс самовідновлення).

Поняття «стійкий розвиток» уперше з'явилося в 1987 році (доповідь Дж. Брунтланд «Наше спільне майбутнє»), як революційна та однозначно необхідна думка, вона домінувала і буде домінувати у майбутньому. Поняття «стійкий

розвиток» формулює основні засади впровадження сталого розвитку у світі, особливо в умовах локального життя.

Навіть найпрогресивніші ідеї втрачають своє значення, якщо не знаходять практичного втілення. Саме з цієї причини в останньому стратегічному документі Організації Об'єднаних Націй: «Порядку денному на період до 2030 року» було сформульовано конкретні цілі сталого розвитку, які спрямовані на реалізацію принципів збалансованого суспільного життя.

Ці цілі охоплюють широкий спектр глобальних проблем, серед яких подолання бідності та голоду [3, с. 511], забезпечення належного рівня охорони здоров'я, доступу до якісної освіти та досягнення гендерної рівності. Окрему увагу приділено питанням раціонального управління водними ресурсами та енергетикою, стимулюванню економічного зростання та зменшення рівня безробіття. Крім того, стратегія передбачає підвищення безпеки в урбанізованих середовищах, а також активну протидію зміні клімату та забрудненню довкілля.

Для кожної з визначених цілей сталого розвитку розроблено детальний план реалізації, який містить конкретизовані орієнтири та очікувані результати, заплановані досягнення до 2030 року. У цих документах визначено ряд практичних заходів, серед яких: зменшення обсягів утворення відходів, відновлення деградованих екосистем та територій, а також боротьба з нелегальними фінансовими потоками. Крім того, до колу завдань включено припинення браконьєрства та незаконної торгівлі видами флори та фауни, що перебувають під захистом.

Важливим структурним елементом сучасної стратегії реалізації політики сталого розвитку є формування глобального партнерства. Держави, що приєдналися до виконання «Порядку денного на період до 2030 року», взяли на себе зобов'язання сприяти міжнародній співпраці шляхом надання фінансової підтримки країнам, які потребують допомоги, передачі екологічно безпечних технологій, а також розвитку відкритої та справедливої торгівлі.

На перший погляд, принципи сталого розвитку, проголошені ООН, видаються цілком бездоганними та логічно виваженими. Втім, у дискусіях дедалі

частіше лунають критичні зауваження, що стосуються трьох основних уразливих аспектів цієї концепції: її надмірної абстрактності, низької привабливості для широкої аудиторії та запізненого характеру дії. Через відсутність чітких критеріїв та вимірюваних показників концепція сталого розвитку сприймається як декларативний лозунг без конкретного практичного змісту. У зв'язку з цим пропонується відмовитися від універсалістського підходу, зосередивши зусилля насамперед на проблемах екологічного характеру.

Отже, реалізація принципів сталого розвитку може бути вже надто запізненою. Знищення природних екосистем, вимирання тисяч видів живих організмів та незворотні кліматичні зміни, які спостерігаються нині, свідчать про те, що людство, можливо, перетнуло критичну межу. У цьому контексті дедалі частіше лунає припущення, що мова має йти не стільки про «стале розвиток», скільки про збереження розумів для виживання цивілізації в найближчому майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Ivanenko V. Technological load on the natural environment of the Mykolaiv region: problems, solution ways. Науково-практична конференція, присвячена Всесвітньому метеорологічному дню «На варті кліматичних дій» та Всесвітньому дню водних ресурсів «Вода для миру» (м. Київ, 22-23 березня 2024 р.). Київ, 2024. С. 146-148. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/18868>.

2. Іваненко В. О. Моніторинг небезпечних факторів виробничого середовища. Проблеми цивільного захисту населення та безпеки життєдіяльності: сучасні реалії України : матеріали XI Всеукраїнської заочної наук.-практ. конф., м. Київ, 25 квітня 2025 р. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. С. 66-67. <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/21289>.

3. Іванова В. В., Сухорукова А. Л. Стратегічне управління продовольчою безпекою в умовах сталого землекористування в Європейському Союзі. Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених : матеріали XVIII міжнародної науково-практичної конференції магістрантів та аспірантів (м. Харків, 19–22 листопада 2024 р.). Харків : НТУ «ХП», 2024. С. 510-511. <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/20661>

Annotation. Most people intuitively associate the concept of sustainable development primarily with environmental protection. This perception of sustainable development is not wrong, but it is a

significant simplification of the concept.

Keywords: *sustainable development, system of interactions, components of life, existence.*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖІНКАМ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ФІЗИЧНОГО ТА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА, ЗАСОБАМИ АРТ- ТЕРАПІЇ ТА МУЗИКОТЕРАПІЇ

КУТУЗАКІ Катерина, здобувачка вищої освіти

спеціальність С4 (053) Психологія

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Анотація: У дослідженні висвітлено специфіку психологічної підтримки жінок, які зазнали фізичного чи сексуального насильства, із застосуванням арт-терапевтичних і музикотерапевтичних методів. Проаналізовано, як пережитий травматичний досвід відбивається на емоційній сфері, поведінкових реакціях і системі міжособистісних взаємин постраждалих осіб. Описано ефективність арт-терапевтичних технік як засобу вираження пригнічених емоцій, зниження рівня тривожності, агресії та самоагресії, а також формування відчуття безпеки. Визначено, що поєднання візуальних і музичних методів сприяє гармонізації психоемоційного стану, підвищенню самооцінки та відновленню внутрішнього відчуття цілісності.

Ключові слова: арт-терапія, музикотерапія, психологічна допомога, насильство, ПТСР.

Насильство є одним із найгостріших соціально-психологічних викликів сучасності. Воно не зводиться лише до фізичного примусу, а охоплює широкий спектр поведінкових, емоційних і культурних впливів, спрямованих на позбавлення людини автономії, гідності та свободи вибору. У психологічному вимірі насильство означає втрату суб'єктності – ситуацію, коли особа перестає бути автором власного досвіду, втрачає контроль над тілом і життям. Такий досвід призводить до внутрішнього розпаду цілісності особистості й потребує фахової психологічної допомоги.

Як соціально-психологічне явище, насильство має багатовимірну природу. За визначенням О. Ткаленко, воно є будь-яким впливом, що змушує особу діяти проти власної волі, завдаючи шкоди фізичному чи моральному благополуччю. Л. Кулик підкреслює, що це також форма обмеження умов для розвитку особистості, реалізована через владні або соціальні механізми. Таким чином, насильство виступає не просто актом агресії, а системним порушенням міжособистісного балансу, коли один суб'єкт нав'язує іншому свою волю через контроль чи примус.

Воно завжди формується в соціокультурному контексті, підтримується гендерними стереотипами й патріархальними моделями взаємодії [1, 2].

Найбільш травматичними різновидами є фізичне та сексуальне насильство. Фізичне охоплює побиття, обмеження рухів, погрози, примус до небезпечних дій і веде до руйнування базового відчуття безпеки [3]. Сексуальне насильство — це дії інтимного характеру, що відбуваються без добровільної згоди особи, та призводять до порушення її тілесних і психологічних меж. Такі ситуації викликають у потерпілої почуття сорому, провини й страху. Часто насильник застосовує емоційний тиск або маніпуляції, що з часом формують у жертви синдром «вивченої безпорадності» [4]. Повторюваний цикл насильства («напруга — вибух — примирення») створює ілюзію контролю й утримує жертву у травматичних стосунках.

Наслідки фізичного й сексуального насильства охоплюють усі рівні психічного функціонування. Найчастіше виникає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що проявляється нав'язливими спогадами, гіперпильністю, уникненням нагадувань і емоційним відчуженням. У разі тривалого або повторного впливу формується комплексний ПТСР, який супроводжується глибоким почуттям провини, втратою ідентичності, труднощами у встановленні довірливих стосунків [5]. Часто спостерігаються депресивні та тривожні прояви, соматичні розлади, алекситимія, соціальна ізоляція. Тіло, що стало об'єктом насильства, сприймається як «чуже», а це ускладнює процес самоприйняття.

Психологічна допомога жінкам, які пережили насильство, повинна бути комплексною та поетапною. На першому етапі важливо забезпечити безпеку й стабілізувати емоційний стан, навчити базових навичок саморегуляції. Далі відбувається поступове опрацювання травматичних спогадів через усвідомлення, символізацію й емоційне вираження. Завершальний етап спрямований на відновлення самооцінки, розвиток ресурсності, формування нових життєвих стратегій і соціальних зв'язків. Основними принципами роботи є безпечність, емпатія, конфіденційність і травмоінформованість [6].

Серед ефективних засобів психокорекційної підтримки – методи, що активують невербальні механізми вираження. Арт-терапія та музикотерапія є потужними інструментами, оскільки дозволяють працювати з глибинними емоціями, які складно вербалізувати. Арт-терапія забезпечує можливість безпечного вивільнення переживань через творчість, сприяє відновленню внутрішньої цілісності, підвищує самооцінку та контроль над життям [7]. Музикотерапевтичний вплив реалізується через властивості ритму, мелодії та тембру, які стимулюють роботу парасимпатичної нервової системи. Завдяки цьому зменшується рівень тривожності, відновлюється емоційна рівновага та стабілізуються фізіологічні процеси організму [8]. Рецептивні техніки (прослуховування музики) та активні (спів, гра, імпровізація) допомагають встановити емоційний контакт, відновити довіру й почуття гармонії. У груповій роботі музикотерапія формує відчуття підтримки та спільності, що полегшує подолання ізоляції.

Поєднання арт-терапії та музикотерапії в програмах реабілітації постраждалих жінок дозволяє впливати на когнітивний, емоційний і тілесний рівні, сприяючи відновленню цілісності, самоприйняттю та стійкості до стресу. Ці методи не лише лікувальні, а й профілактичні: вони формують нові способи емоційної регуляції, допомагають адаптуватися до життя після травми.

Отже, насильство щодо жінок необхідно розглядати не тільки як соціальну чи кримінальну проблему, а як глибоку психологічну травму, що руйнує особистісну цілісність. Ефективна допомога має поєднувати науково обґрунтовані та гуманістичні підходи, спрямовані на безпечну інтеграцію досвіду. Арт-терапія й музикотерапія є перспективними напрямками психологічної практики, які сприяють самовираженню, емоційному зціленню та поверненню внутрішньої свободи жінкам, що пережили насильство.

Список використаних джерел:

1. Ковальчук О. М. Роль арт-терапії у психологічній реабілітації переселенців. Львів: Світ, 2023. С. 101–118

2. Юрків Я. Сутність та зміст соціального феномену «наси́льство в сім'ї». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. Вип. 27. С. 234-237
3. Щур Г. В. Травмо-фокусована арт-терапія для дітей, які пережили військові дії : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. псих. наук, доц. Олена Петрівна Шестопалова. Кривий Ріг, 2024. 63 с
4. Макітренко В. Віктимол. характер. жінки як жертви домаш. насил. *Злочинці і жертви злочинів : матеріали XX всеукр. наук. конф., м. Харків, 16 листоп. 2020 р. Харків, 2020. С. 408–411.*
5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки знущань (від знущань в сім'ї до політичного терору). Львів : Вид-во Старого Лева, 2022. 424 с.
6. Вахоцька І. Психологічна допомога жертвам психологічного насилля у сучасній сім'ї. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 57. С. 23–31.
7. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України: теорет. та наук.-метод. часопис*. 2010. № 3. С. 87–97

Abstract: The paper examines the peculiarities of providing psychological assistance to women who have suffered physical and sexual violence, using art therapy and music therapy methods. The impact of traumatic experiences on the emotional state, behavioral reactions, and interpersonal relationships of victims is analyzed. The effectiveness of art therapy techniques as a means of expressing suppressed emotions, reducing anxiety, aggression, and self-aggression, as well as forming a sense of security is described. It has been determined that the combination of visual and musical methods contributes to the harmonization of the psycho-emotional state, increased self-esteem, and the restoration of an inner sense of integrity.

Keywords: art therapy, music therapy, psychological assistance, violence, PTSD.

*Науковий керівник – Старченко Ася,
викладач кафедри психології,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв*

РОЛЬ САМООЦІНКИ В ЖИТТІ ПІДЛІТКА

КУЧМА Даніл, здобувач вищої освіти

Спеціальність 053 Психологія

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: У тезах розглянуто роль самооцінки у формуванні особистості підлітка та її вплив на поведінку й соціальну адаптацію.

Ключові слова: самооцінка, підліток, самовідчуття, особистість, самосвідомість, мотивація.

Самовідчуття і самооцінка відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні індивідуальності підлітка. У цей період життя вони значною мірою визначають погляди на світ, життєві пріоритети, особисті прагнення та сподівання. Самооцінка безпосередньо впливає на поведінку підлітка, його взаємодію з оточенням і спосіб життя загалом. Під час переживання емоційних труднощів або конфліктних ситуацій підліток отримує можливість пізнати себе, формує власне «Я», аналізує свої дії та оцінює можливості. Важливо відзначити, що багато аспектів життя підлітка, зокрема міжособистісні стосунки, вимогливість до себе, ставлення до власних успіхів і невдач, безпосередньо залежать від рівня його самооцінки. Формування цілісної особистості в підлітковому віці є одним із центральних завдань психології, адже цей період характеризується інтенсивними змінами і численними труднощами, які вимагають від молодого людини мобілізації внутрішніх ресурсів та здатності адаптуватися до нових умов життя [1].

Підлітковий вік супроводжується значним посиленням внутрішніх суперечностей розвитку. Ці суперечності обумовлені переходом від дитинства до дорослого життя, коли відбувається якісна перебудова фізичної, емоційної та соціальної сфер особистості. Прагнення підлітків зрозуміти себе, знайти своє місце у світі та одночасно підтримувати взаємини з оточенням часто призводять до внутрішніх конфліктів і емоційної напруженості. На рівень самооцінки впливають не лише внутрішні переживання, але й реакція родини, однолітків і педагогів, а також особливості соціального середовища. Важливим чинником є те, що підліток прагне реалізувати свої здібності і водночас зіставляє себе з іншими, що може як підвищувати, так і знижувати його самооцінку [1].

Розвиток самосвідомості починається ще на ранніх етапах життя, коли дитина поступово відокремлює себе від навколишнього світу та інших людей. Спочатку вона не розрізняє власні рухи від рухів інших, проте поступово набуває здатності усвідомлювати свої дії та їх наслідки. Перші ігри, маніпуляції предметами та взаємодія з дорослими формують первинний образ власного тіла і стимулюють розвиток сенсорних і моторних навичок. Кожна нова активність,

включно з самотійним пересуванням у просторі та освоєнням навколишніх предметів, дозволяє дитині розширювати межі власного «Я», відкривати нові шляхи пізнання себе і навколишнього світу. Таким чином підліток розвиває відчуття автономності та відповідальності за власні дії [2].

Особливу роль у формуванні самосвідомості відіграє мовлення. Воно дозволяє дитині запам'ятовувати власні дії та події, узагальнювати накопичений досвід і формувати складніші когнітивні структури. Мовлення стає інструментом не лише для комунікації, а й для розвитку рефлексивної здатності, що дозволяє підлітку аналізувати свої емоції, мотиви та поведінку. Саме завдяки мовленню підліток починає усвідомлювати себе як самотійного суб'єкта, здатного до самоконтролю і планування власних дій [2].

Високий рівень самооцінки позитивно впливає на навчальні успіхи та соціальні вміння підлітків. Діти, які відчують власну компетентність, демонструють більшу мотивацію, легше справляються з труднощами та невдачами, ефективніше виправляють помилки і досягають поставлених цілей. Вони більш ініціативні, відкриті до нових знань і здатні встановлювати здорові соціальні зв'язки. Тому підтримка позитивної самооцінки підлітка є необхідною умовою його гармонійного розвитку та успішної адаптації в соціальному середовищі [3].

У сучасному українському шкільництві особлива увага приділяється процесу самоусвідомлення всіх учасників освітнього процесу. Під впливом соціальних, економічних та моральних змін підлітки переживають різні психоемоційні стани, що впливають на їхню самореалізацію, міжособистісні стосунки та здатність адаптуватися до змін у житті. Гуманізація навчально-виховного процесу та комплексне вивчення самосвідомості стають нагальною потребою сучасної освіти, адже лише глибоке розуміння внутрішнього світу підлітка дозволяє створити умови для формування цілісної та психологічно стійкої особистості [1; 5; 6; 7].

Особливо актуальною є проблема розвитку моральної самооцінки та самоакцептації підлітків. Соціокультурні чинники, складнощі переходового

періоду та кризові ситуації впливають на сприйняття власного образу «Я» та формування внутрішніх конструкцій ідентифікації. Позитивна самооакцептація та адекватна моральна самооцінка дозволяють підлітку ефективно функціонувати в соціумі, реалізовувати свої здібності та формувати високі моральні стандарти, які стають орієнтиром у прийнятті рішень та взаємодії з іншими людьми [4].

Отже, самооцінка підлітка є багатограним і визначальним чинником його розвитку. Вона впливає на поведінку, емоційний стан, навчальні досягнення, соціальні навички та моральні цінності. Формування позитивного самовідчуття та адекватної моральної самооцінки є необхідним для забезпечення гармонійного розвитку особистості, її адаптації в соціумі та досягнення життєвих цілей. Саме через усвідомлення власного «Я» підліток здобуває внутрішню опору, яка дозволяє долати труднощі та зростати як самостійна, свідомо і морально зріла особистість.

Список використаних джерел:

1. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. Харків, 2022. URL: https://www.researchgate.net/publication/363143558_DOSLIDZENNA_SAMOOCINKI_OSOBISTOSTI_SERED_PIDLITKIV (дата звернення: 10.07.2025)
2. Барбуха В. В. Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. К., 2024. URL: https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/7258?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 10.07.2025)
3. Стеценко А. Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». Вінниця, 2024. URL: https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/158?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 10.07.2025)
4. Потюк С. В. Психологічні особливості самооцінки, її вплив на агресивність у ранньому юнацькому віці. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. Суми, 2024. URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/480?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 10.07.2025)

Abstract: The theses examine the role of self-esteem in the formation of a teenager's personality and its impact on behavior and social adaptation.

Key words: self-esteem, teenager, self-perception, personality, self-awareness, motivation.

*Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

КУЧМА Даніл, здобувач вищої освіти

Спеціальність 053 Психологія

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: У тезах досліджується психологічна стійкість особистості у воєнний час, зокрема вплив стресу та травматичних подій на психічний стан військовослужбовців. Розглядаються способи підтримки психологічної безпеки та методи першої допомоги в екстремальних умовах війни.

Ключові слова: психологічна безпека, психологічна стійкість, військовослужбовці, посттравматичний стресовий розлад, війна, стрес.

Соціальні, економічні та духовні зміни, що відбуваються в українському суспільстві на тлі російсько-української війни, актуалізують потребу нового підходу до розуміння питань безпеки у соціумі, зокрема її психологічної складової. Різке зростання напруження в суспільстві та інтенсивні політико-психологічні трансформації, що значною мірою провокуються спеціальними інформаційними операціями країни-агресора, створюють середовище постійного негативного впливу на свідомість людей і формують нові ціннісні орієнтири [1]. У такій ситуації проблема психологічної безпеки та стійкості військовослужбовців набуває особливої ваги, адже від їхнього стану залежить ефективність виконання професійних завдань і захист держави. Це питання є самостійним об'єктом дослідження, але також розглядається як частина ширшої проблематики інформаційно-психологічної безпеки особистості у професійній діяльності.

Сучасні реалії війни вимагають від військовослужбовців високого рівня психологічної готовності та витривалості. Прикордонники та інші представники силових структур щодня стикаються з ризиком, обмеженістю ресурсів та постійним фізичним і емоційним навантаженням. Вони, а також члени їхніх родин, належать до вразливої групи населення. Їхня професія передбачає перебування в екстремальних умовах, де психологічне навантаження є природною

складовою служби. Водночас у воєнний час ризики травмування чи загибелі зростають, що ще більше підсилює вразливість та психологічний тиск.

Психологічна стійкість можна розуміти як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, швидко адаптуватися до стресових подій, знаходити сили діяти навіть у критичних умовах і продовжувати виконувати свої обов'язки. Під час війни ця якість набуває вирішального значення: вона формується завдяки досвіду подолання труднощів, вмінню визнавати власні помилки та робити з них висновки. Стійкість передбачає здатність управляти власними емоціями, мобілізувати внутрішні ресурси, ефективно взаємодіяти з оточенням. Це не лише про спокій чи впевненість – це також про прийняття страждання та вміння жити відповідно до власних цінностей. Турбота про себе, здатність до відновлення та підтримка соціальних контактів є ключовими факторами цієї якості.

Рівень витривалості та здатності зберігати психічний баланс залежить від комплексу чинників: навичок саморегуляції, сімейного виховання, соціальної підтримки, вольових якостей та особистісних рис [2]. Війна ж, у свою чергу, стає потужним джерелом стресу, який накладає відбиток на ментальне здоров'я усього населення.

Тривале перебування в умовах бойових дій, невизначеність майбутнього, щоденні втрати та руйнування призводять до хронічного стресу, що проявляється підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням, відчуттям безсилля та страху. Поширеними стають проблеми концентрації уваги, роздратованість, відчуття безнадії. У багатьох людей з'являються симптоми депресії: апатія, втрата інтересу до життя, порушення сну, зокрема нічні жахи чи безсоння. Постійний страх і напруження призводять до того, що навіть короткотривалий відпочинок не дає належного відновлення сил. Це негативно позначається на фізичному стані людини: підвищується ризик соматичних розладів, таких як головний біль, м'язова напруга, порушення роботи шлунково-кишкового тракту та ослаблення імунної системи.

Особливо небезпечними є травматичні події: обстріли, бомбардування, загибель близьких. Люди, що їх пережили, часто демонструють симптоми

посттравматичного стресового розладу (ПТСР), зокрема флешбеки, нав'язливі спогади, емоційне оніміння та уникнення всього, що нагадує про травму. Війна призводить і до соціальної ізоляції: вимушене переселення, втрата друзів і родини поглиблюють відчуття самотності та безпорадності [3].

Однією з природних реакцій організму на сильний стрес є неконтрольоване тремтіння, яке починається невдовзі після травматичної події. Це не прояв холоду, а фізіологічний механізм розрядки, завдяки якому організм позбавляється внутрішнього напруження. Переривати цей процес не можна, адже придушення реакції може призвести до м'язових блоків, психосоматичних захворювань і навіть проблем із серцево-судинною системою. Перша допомога в таких випадках полягає в тому, щоб підтримати цей процес: короткочасне струшування плечей постраждалого допомагає організму звільнитися від напруження, після чого людині необхідно дати час на відпочинок.

Ще однією важливою реакцією на стрес є плач, який також виконує функцію емоційної розрядки. Під час сліз у крові з'являються біохімічні речовини, що знижують рівень стресу та надають полегшення. Стимування сліз, навпаки, підвищує психологічне навантаження та погіршує емоційний стан. Допомога людині в такому стані полягає в створенні безпечного простору, тактовній підтримці та уважному слуханні без осуду чи поспішних порад.

Сьогодні українське суспільство живе в умовах масштабних трансформацій та високих ризиків, а отже, потребує розвитку системи психологічної підтримки та формування культури психічного здоров'я як невід'ємної складової національної безпеки [4].

Список використаних джерел:

1. Шевчук Л. П. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану / Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 16 травня 2025 р.). ХНУВС. Вінниця, 2025. С. 398–401. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/8407b37d-4cfe-4481-8800-0432ce51f0bf> (дата звернення: 10.07.2025)

2. Матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції. Особистість в екстремальних умовах. ФОП Корпан Б.І., Вінниця, 2019. URL:

https://conf.ldubgd.edu.ua/documents/Zbirnyk_osobystist.pdf (дата звернення: 10.07.2025)

3. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український медичний часопис*. Київ, 2022. URL: <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297> (дата звернення: 10.07.2025)

4. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів Університет «Україна». Київ, 2023. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf (дата звернення: 10.07.2025)

Abstract: *The thesis examines the psychological resilience of the individual in wartime, in particular the impact of stress and traumatic events on the mental state of military personnel. It examines ways to maintain psychological safety and methods of first aid in extreme war conditions.*

Key words: *psychological safety, psychological resilience, military personnel, post-traumatic stress disorder, war, stress.*

*Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ВИКОРИСТАННЯ ПОТЕНЦІАЛУ ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН ДЛЯ ДУХОВНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ЗБАГАЧЕННЯ МОЛОДІ

**ЛЕСИК Ганна, канд.пед.наук, с.н.с., викладач української мови та літератури
Комунальний заклад професійної (професійно-технічної) освіти Київський
професійний коледж артдизайну**

Анотація: У статті визначається потенціал використання гуманітарних дисциплін як духовних та моральних компонентів у навчальні предмети гуманітарного циклу для обговорення вічних цінностей, моральних дилем, формування критичного мислення та здатності до самостійного аналізу інформації. Окреслено унікальні можливості гуманітарних дисциплін на прикладі української літератури, а також її інтеграції з історією України у площині освітнього середовища коледжу для духовно-інтелектуального збагачення молоді.

Ключові слова: *потенціал гуманітарних дисциплін, інтеграція знань, компетентність, особистість, здобувач освіти.*

Формування гармонійної особистості шляхом розвитку її ціннісно-смислової сфери та інтелекту першочергово ґрунтується на духовно-моральних і національних цінностях. Це досягається через передачу культурно-історичного досвіду народу, його традицій, звичаїв, зразків поведінки, знання мови, культури,

історичних етапів розвитку людства тощо. Всі ці складові впливають на формування громадянина, народження свідомої особистості, патріота.

Ідея гуманітаризації освіти не є новою. Чимало держав поклали її в основу чинних освітніх систем. Її суть полягає в забезпеченні ґрунтового загальнокультурного розвитку формування гармонійної особистості, яка здатна до подальшого саморозвитку і професійного становлення. Вона має «передбачати переорієнтацію пріоритетів у визначенні освітніх ідеалів – відмову від технократичних підходів у цій справі і спрямування освітнього процесу на формування передусім духовного світу особистості, утвердження духовних цінностей як першооснови у визначенні мети і змісту освіти, олюднення знання, формування цілісної гармонійної картини світу з повноцінним відображенням у ній культури і світу людини» [1, с.76-77].

Використання потенціалу гуманітарних дисциплін в коледжі (українська і зарубіжна література, українська мова, ділова українська мова, іноземна мова, історія України тощо) є ключовим засобом реалізації духовно-інтелектуального виховання. Ці предмети за своєю суттю є скарбницею вічних цінностей, моральних дилем та культурної спадщини, які активно формують світогляд та етичні погляди молоді.

Зокрема література надає унікальну можливість пережити життєві ситуації та моральні випробування через художні образи, розгляд ситуацій в житті письменників, випадково зафіксовані та літературно оброблені історії. Аналіз класичних творів дозволяє обговорювати теми любові, дружби, честі, зради, особистісних мотивів. Художні конфлікти наявні у програмових творах: вибір між справедливістю і помстою, обов'язком і почуттями, пошуком справедливості й убивством – спонукають молодь до критичного мислення та формування власної моральної позиції, перегравання та поширення сюжету, пошуку інших рішень для героя і його навкружжя, розширюють емоційний інтелект, відпрацьовують комунікативні навички, розуміння людства і культури.

На що спрямована робота з текстом на уроці літератури: проаналізувати складні ідеї та бачити приховане, інтерпретувати мотиви персонажів, символіку,

підтекст і авторську позицію. Такі вправи є тренажером для мозку, вчать розбиратися у складних ситуаціях і текстах. Іншим не менш важливим видом роботи з текстом є дослідницька робота або есе, які вимагають структурування думок, формулювання тез, наведенням цитат із тексту для підкріплення своїх думок переконливими доказами з авторського твору. Ці вправління спрямовані на вдосконалення навичок логічного мислення, збагачують словниковий запас та покращують граматику і стиль здобувачів освіти.

Усні вправи на уроках літератури розвивають уміння чітко артикулювати, доводити свою точку зору, ефективно вести діалог, слухати опонентів та наводити переконливі аргументи на доказ власних висловлювань.

Інтеграція літературних знань та історичних під час занять з літератури дозволяє сфокусувати увагу на цінності традицій та внеску предків до національної самосвідомості та розуміння загальнолюдського прогресу. Обговорення історичних подій і фактів, які стали основою для творення літературної реальності, постатей, які демонстрували героїзм чи власну нищість, уможливорює аналіз і порівняння конкретних історичних прикладів з літературними героями, а відтак дозволяє більш глибоке осмислення добра і зла, впливу умов на здійснення вчинків, власне особисті переконання героїв та формування їхніх характерів, осмислення можливих і реальних наслідків дій у перебігу історико-літературної реконструкції. Слід зауважити, що саме дане поєднання й масштабування подій у літературному полі сприяє культивуванню патріотизму, поваги до прав людини та готовність захищати свободу.

Вважаємо, що потребують на увагу й засоби реалізації гуманітарних знань в коледжах та закладах вищої освіти. Окрім передачі досвіду, зокрема ознайомлення з культурно-історичним досвідом, традиціями, звичаями та багатовіковою виховною мудрістю народу, стимулювання самопізнання та самовизначення, обговорення питань свободи, відповідальності, щастя та призначення людини, розв'язання проблемних питань, маємо вибудувати системність у використанні науково обґрунтованих методів і форм навчання та виховання, які розробляє педагогіка, оптимізувати синергію процесу формування особистості з процесом

здобуття знань, вмінь і навичок, себто набуття компетентностей, універсальних навичок (soft skills), які є актуальними для будь-якої обраної професії.

На нашу думку, духовно-інтелектуальне виховання та навчання молоді є комплексним процесом, який спрямовано на формування моральних цінностей, світогляду, творчого й критичного мислення та пізнавальних здібностей. Навички набуті у процесі вивчення гуманітарних дисциплін є фундаментальним засобом для формування цілісної особистості, що поєднує інтелект, методологію мислення та ціннісні орієнтири необхідні для успіху в сучасному світі. Вивчаючи класичні зразки літератури, усвідомлюємо особливості культурних кодів, відмінності у сприйнятті і потрактування історії та цінностей різних народів і епох, що уможливорює формування власної етичної системи та світогляду.

Отже, інтеграція духовних та моральних компонентів у навчальні предмети гуманітарного циклу дисциплін коледжу є потребою для обговорення вічних цінностей, моральних дилем, культурної спадщини, формування критичного мислення та здатності до самостійного аналізу інформації. Перспективними для взаємного духовно-інтелектуального збагачення молоді вважаємо використання проєктної діяльності та кейс-методів для розвитку навичок командної роботи, усвідомлення відповідальності та творчого вирішення завдань; створення в навчальному закладі атмосфери взаємоповаги, толерантності, співпраці та підтримки.

Список використаних джерел:

1. Гончаренко С. Український педагогічний словник. К., 1997. – 373 с.
2. Державний стандарт базової і повної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti> (дата звернення: 10.11.2025)

Abstract: The article identifies the potential of using the humanities as spiritual and moral components in the teaching of subjects of the humanities cycle for discussing eternal values, moral dilemmas, forming critical thinking and the ability to independently analyze information. The unique possibilities of the humanities are outlined on the example of Ukrainian literature, as well as its integration with the history of Ukraine in the educational environment of the college for the spiritual and intellectual enrichment of young people.

Keywords: potential of humanities, integration of knowledge, competence, personality, education seeker.

СВОБОДА СЛОВА ЯК ЗАСІБ САМОВИРАЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

ЛОТАРЄВА Дар'я, здобувачка вищої освіти

спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології)»

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. Свобода слова як засіб самовираження особистості є одним із фундаментальних прав людини, що забезпечує можливість формування, висловлення та поширення власних поглядів та переконань. Вона виступає необхідною умовою розвитку індивідуальності, реалізації творчого потенціалу та участі громадян в громадській житті.

Ключові слова: демократичний лад, переконання, конфлікт інтересів, захист свободи.

Свобода вираження думок є невід'ємним елементом демократичного ладу та одним із базових прав людини. Вона забезпечує кожній особі можливість формувати, висловлювати та поширювати власні погляди та переконання, отримувати та передавати інформацію без неправомірного втручання з боку державних інституцій. Це право створює умови для вільного обміну ідеями, сприяє розвитку плюралізму думок.

Свобода вираження думок виступає одним із ключових інструментів діяльності засобів масової інформації та суспільства в цілому, оскільки забезпечує можливість здійснення громадського контролю за діяльністю держави, її інституцій. Вона відіграє особливо важливу роль у виявленні та висвітленні фактів корупції, зловживання владою чи конфліктів інтересів в органах державного управління. Саме тому це право має виняткове значення для журналістів та працівників медіа [1, с. 83], професійна діяльність яких полягає у виконанні функції захисника демократії. Реалізація цього завдання передбачає забезпечення для них можливості вільно збирати, аналізувати та поширювати інформацію, а також критикувати їх.

Свобода вираження думок охоплює широкий спектр форм та способів самовираження, включаючи як вербальні, так і невербальні засоби комунікації. Вона поширюється на візуальні (зображення, фотографії, малюнки, відеоматеріали), звукові (музичні твори, усні висловлювання, промови) та поведінкові форми (виконання або дія), що можуть мати символічний чи протестний характер. Таким чином, це право забезпечує можливість передання ідей і переконань через будь-які канали комунікації, незалежно від їхньої форми.

Свобода вираження думки захищає ідеї чи думки, які можуть бути спірними, тривожними чи навіть шокуючими, адже толерантність є одною з основних цінностей демократичного суспільства.

Не всі форми висловлювань підлягають захисту у межах свободи вираження поглядів [2, с. 240]. Зокрема, висловлювання, що містять ознаки розпалювання ворожнечі чи заклики до насильства, не можуть бути захищені, оскільки вони суперечать основним засадам демократії та принципам поваги прав людини.

Свобода вираження поглядів не має абсолютного характеру, тому її реалізація може бути обмежена за певних умов. Відповідно до положень Європейської конвенції з прав людини, обмеження цього права вважається правомірним лише за наявності чітко визначених підстав: воно має бути передбачене законом, демократичного суспільства. Такий підхід забезпечує баланс між правом на свободу.

Необхідно чітко розмежовувати право особи на формування власної думки та право на її публічне висловлення. Перше має абсолютний характер і не підлягає жодним обмеженням. Ніхто не може бути позбавлений можливості мати власні переконання, незалежно від їхньої популярності чи змісту. Водночас саме вираження цих переконань може підлягати певним правовим обмеженням з огляду на необхідність захисту прав інших осіб чи громадського порядку.

Гарантом реалізації права на свободу думки та її вираження є держава, яка несе основну відповідальність за її забезпечення та захист. Обов'язок держави полягає у невтручанні у реалізацію права на свободу вираження поглядів, що передбачає утримання від будь-яких довільних чи непропорційних дій, які можуть обмежити вільний обмін ідеями та інформацією. Такий підхід забезпечує простір для формування відкритого суспільного дискурсу та сприяє розвитку демократичних інституцій.

У свою чергу інший обов'язок вимагає від держави активних дій, спрямованих на ефективний захист цього права від будь-яких форм втручання: державних органів, приватних осіб чи структур. Це передбачає створення належних правових та інституційних гарантій [3, с. 130], зокрема дієвих

механізмів захисту громадян, незалежної та справедливої судової системи, а також процедур, що забезпечують ефективне розслідування таких випадків.

Отже, право на свободу слова як засіб самовираження особистості, гарантує відкритість комунікації, сприяє формуванню демократичної культури, що ґрунтується на толерантності та взаємній повазі. У правовому полі свобода слова розглядається як соціальний механізм відповідальності, що передбачає баланс між самовираженням особистості та захистом прав інших осіб та громадських інтересів.

Список використаних джерел:

1. Курепін В. М., Сухорукова А. Л. Менеджмент функціонування вітчизняного медіа в кризовій економіці воєнного періоду: тенденції та прогнози. *Modern Economics*. 2025. № 52(2025). С. 81-88. DOI:[https://doi.org/10.31521/modecon.V52\(2025\)-12](https://doi.org/10.31521/modecon.V52(2025)-12).

2. Іваненко В. С. Національно-патріотичне виховання молоді як складова побудови незалежної держави. Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів : тези доп. Всеукр.наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 17 травн. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внут. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця : ХНУВС 2023. С. 239-242. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/14176>.

3. Курепін В. М. Іваненко В. С. Взаємодія місцевих органів влади та засобів масової інформації як фактор реалізації інформаційної політики при надзвичайних ситуаціях. *Modern Economics*. 2025. № 49(2025). С. 124-132. DOI: [https://doi.org/10.31521/modecon.V49\(2025\)-17](https://doi.org/10.31521/modecon.V49(2025)-17).

Annotation. *Freedom of speech as a means of self-expression is one of the fundamental human rights, providing the opportunity to form, express and disseminate one's own views and beliefs. It is a necessary condition for the development of individuality, the realization of creative potential and the participation of citizens in public life.*

Key words: *democratic system, beliefs, conflict of interest, protection of freedom.*

**Науковий керівник – КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**

МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПРАЦІВНИКІВ АВТОМОБІЛЬНОЇ СФЕРИ

**МАЛИШЕВА Єлизавета, здобувачка вищої освіти, 465 група
спеціальність 053 «Психологія»**

ЧНУ імені Петра Могили

Анотація: розглянуто роль мотивації як чинника формування та становлення лідерського потенціалу працівників автомобільної сфери. Проаналізовано психологічний вплив зовнішніх та внутрішніх мотивів на професійну діяльність. Сформульовано висновок про нагальну потребу цілового розвитку внутрішньої зрілої мотивації фахівців задля створення умов забезпечення ринкової спроможності організації автомобільної галузі (зокрема, автоцентра).

Ключові слова: мотивація, лідерський потенціал, лідерство, професійна діяльність, автомобільна сфера, внутрішня та зовнішня мотивація, мотив.

Сфера автомобільних послуг характеризується постійною динамікою, технічним вдосконаленням та високими вимогами до кваліфікації працівників. В цьому контексті професійна діяльність вимагає від особистості працівника високого рівня лідерства, відповідальності та ініціативності. Тому надзвичайно актуальним постає питання розвитку лідерського потенціалу працівників автомобільної сфери (зокрема, автоцентрів), адже саме він є основою для ефективної праці. Серед можливих чинників, що впливають на становлення лідерського потенціалу, можна виділити систему мотивації особистості працівника.

Аналіз наукових праць та публікацій з наведеної проблематики є доволі складним, адже стосується одразу двох багатограних феноменів: лідерства та мотивації. Проблематику лідерства досліджували такі вчені як: Ф. Фідлер, Г. Фейрхольм, У. Шмідт, Р. Блейк, Дж. Моутон, Д. Лайкер та К. Ходжкінсон [1]. До відомих дослідників, що зробили значний внесок у розуміння мотиваційної сфери особистості, можна віднести А. Маслоу, К. Замфіра, Є. Ільїна, Ф. Герцберга, В. Осьодло та Д. Мак-Клелланда [2].

Взаємозв'язок лідерства (зокрема, лідерського потенціалу) й мотивації у професійному колективі досліджували в своїх працях наступні науковці: М. Кононець, І. Носенко, Т. Гура, Б. Фурманець, Ю. Федорова, О. Філатова, І. Сушик [3].

Важливо розтлумачити терміни «лідерський потенціал» та «мотивація». Лідерський потенціал – це індекс суб'єктивної активності, що являє собою автономну систему певних відновлювальних внутрішніх ресурсів працівника, до прикладу, знань, умінь, якостей та лідерських здібностей, які розвиваються та розкриваються протягом життя, зокрема, в професійній діяльності [1].

Мотивацію, за Е. Фергюссоном, можна визначити у двох аспектах: 1) це внутрішні стани організму, які зумовлюють появу спонукань, спрямованості та визначеності у поведінці; 2) мотивація часто визначається як синонім до поняття «мета», що залежить від внутрішніх мотивів, а не зовнішнього впливу [2].

Не можна не погодитись, що мотивація – це не блискавка, яка може раптово влучити посеред дня. Мотивація – це процес, цілеспрямовані дії й наполеглива праця, які працівник, використовуючи свої лідерські можливості, втілює у свою професійну діяльність як спонукання до ліпшого результату [3].

На характер лідерської поведінки впливає ступінь інтринсивності (тобто внутрішньої мотивації) та екстринсивності (зовнішньої мотивації). Внутрішня мотивація формується завдяки усвідомленню того, наскільки значущою є власна праця, чи є задоволення від процесу діяльності та наскільки розвинено прагнення до професійного зростання; саме цей вид мотивації стимулює до ініціативності та пошуку нових рішень. Зовнішня мотивація, у свою чергу, зумовлюється зовнішніми стимулами, до прикладу: матеріальним стимулюванням, позитивною оцінкою керівництва, престижем, страхом осуду. Така мотивація може бути ефективною у короткостроковому періоді, але без внутрішнього усвідомлення цінності своєї праці сталий розвиток лідерського потенціалу не є можливим [4].

Для формування лідерського потенціалу важливу роль має не сама наявність мотивації, а й те, наскільки вона зріла. Ознаками зрілої мотивації можна вважати: багатогранність/множинність мотивів, наявність спонукань, виділення домінуючих мотивів, якість кожного із них (дієвість, стійкість, усвідомлення), переважання конструктивної спрямованості мотивації, гнучкість мотивів [3].

При наявності у працівника автоцентру обмежено зрілої мотивації удосконалення своїх професійних навичок виражено помітні такі ознаки: велика кількість внутрішніх конфліктів між власними мотивами та спонуканнями, присутність лише мотивів, які є несуттєвими та другорядними для професійного вдосконалення, переважання зовнішніх мотивів над внутрішніми, наявність незрілих спонукальних чинників (тобто їх нестійкість, неусвідомленість або суперечливість), динамічне зростання/згасання мотивації, її нестійкість [4].

В результаті проведеного теоретичного аналізу, можна зробити висновок: мотиваційна сфера особистості – це один із ключових чинників формування лідерського потенціалу працівників автомобільної сфери. Розвиток лідерського потенціалу працівників автоцентрів не є можливим без інтегративного підходу до дослідження та стимулювання мотиваційної сфери особистості. Але лише інтринсивно забарвлена та зріла мотивація може стати фундаментом для ефективного, сталого розвитку лідерського потенціалу.

Список використаних джерел:

1. Лідерство та комунікації в організації : навч. посіб. / упоряд. Н. Я. Михаліцька, М. Р. Яцик. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 512 с.
2. Резвих Є., Булах І. Мотивація професійної діяльності дорослих. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 17 (62), 2022.
3. Кревська О. О. Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості. URL: <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Krevska-O.O.-dysertatsiya.pdf> (дата звернення: 17.10.2025).
4. Власенко Т. А. Лідерство та мотивація підприємця в сучасних умовах / Т. А. Власенко, С. В. Степаненко // *Причорноморські економічні студії*. № 79. 2023. С. 75-79.

Abstract: notes on the role of motivation as a factor in the formation and development of leadership potential of employees in the automotive sector. The psychological impact of external and internal motives on professional activity is analyzed. A conclusion is formulated about the urgent need for targeted development of internal mature motivation of specialists to create conditions for ensuring market efficiency of the organization of the automotive industry (in particular, the auto center).

Keywords: motivation, leadership potential, leadership, professional activity, automotive industry, intrinsic and extrinsic motivation, motive.

**Науковий керівник – АСТРЕМСЬКА Ірина,
д-р психол. наук, професор кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили,
м. Миколаїв, Україна**

ЕКОНОМІЧНА БЕЗПЕКА ЯК ПЕРЕДУМОВА СТАЛОГО РОЗВИТКУ ДЕРЖАВИ

МАТЮЩЕНКО Олена, здобувачка вищої освіти

Спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: У роботі розглянуто економічну безпеку як ключовий елемент системи національної безпеки та фундамент сталого розвитку держави. Визначено сутність економічної безпеки, її структурні складові, основні загрози та напрями зміцнення. Акцентовано на взаємозв'язку економічної стабільності, конкурентоспроможності та сталого зростання як чинників забезпечення добробуту суспільства.

Ключові слова: економічна безпека, сталий розвиток, національна безпека, економічна стабільність, держава, загрози.

Економічна безпека є одним із найважливіших чинників стабільності та розвитку будь-якої держави. Вона виступає основою формування ефективної економічної політики, здатної забезпечити не лише поточні потреби суспільства, а й створити умови для сталого розвитку в майбутньому [1]. Згідно з сучасними підходами, економічна безпека — це стан економічної системи, який гарантує захист національних інтересів, стійкість до внутрішніх і зовнішніх загроз, а також здатність до відтворення ресурсів та інноваційного розвитку [2].

Сталий розвиток держави передбачає гармонійне поєднання економічного зростання, соціального добробуту та екологічної рівноваги. У цьому контексті економічна безпека відіграє роль механізму, що забезпечує фінансову, виробничу, інвестиційну та енергетичну стабільність. Недостатній рівень економічної безпеки призводить до дисбалансів у державному управлінні, зниження конкурентоспроможності та втрати суверенітету на світових ринках [3].

Економічна безпека є системною категорією, що охоплює не лише макроекономічні показники, а й соціально-економічні умови розвитку суспільства [2]. Вона включає фінансову, інвестиційну, зовнішньоекономічну, енергетичну, продовольчу та інноваційну безпеку. Стан кожної з них визначає загальний рівень національної економічної стійкості. Особливу роль у сучасних умовах відіграє фінансова безпека, адже саме від неї залежить стабільність державного бюджету, банківської системи та грошово-кредитної політики.

Економічна безпека є основою сталого розвитку, адже забезпечує передбачуваність економічних процесів, стійкість фінансової системи та ефективне використання ресурсів [3]. Вона виступає інтегральним показником соціально-економічного потенціалу держави, її спроможності реагувати на кризи та адаптуватися до глобальних змін. Порушення економічної безпеки призводить до посилення соціальної напруги, зростання тіньової економіки, інфляційних процесів і втрати довіри до державних інституцій.

Серед основних загроз економічній безпеці України дослідники виокремлюють:

- низький рівень диверсифікації економіки;
- високий зовнішній борг;
- залежність від імпорту енергоносіїв;
- корупцію;
- недосконалу податкову систему;
- відтік трудових ресурсів [1; 4].

У контексті воєнних дій та післявоєнного відновлення особливої актуальності набувають питання фінансової стійкості, енергетичної незалежності та залучення інвестицій у відновлення інфраструктури.

Для зміцнення економічної безпеки необхідна системна державна політика, спрямована на диверсифікацію економіки, підтримку національного виробництва, цифровізацію фінансових процесів та розвиток людського капіталу [4]. Важливу роль відіграє і посилення інституційної спроможності держави щодо моніторингу, прогнозування та запобігання економічним загрозам. Ефективне функціонування системи економічної безпеки передбачає взаємодію держави, бізнесу та громадянського суспільства в межах концепції «економічної солідарності».

Таким чином, економічна безпека є не лише компонентом національної безпеки, а й стратегічним орієнтиром сталого розвитку держави. Її забезпечення вимагає комплексного підходу, який поєднує економічну ефективність, соціальну справедливість і раціональне використання природних ресурсів. Зміцнення

економічної безпеки — це запорука стабільності, інвестиційної привабливості та конкурентоспроможності України у глобальному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Гаркавий Валерій. Економічна безпека як обов'язковий елемент сталого розвитку. *International Science Journal of Management, Economics & Finance*. Vol. 3, No. 3, 2024, pp. 58- 69. doi:10.46299/j.isjmef.20240303.06.
2. Економічна безпека: конспект лекцій / О.М. Вишневецька, О.М. Зуб. Миколаїв : МНАУ, 2015. 88 с.
3. Дацун А.О. Економічна безпека як основа сталого розвитку держави. *ХНЕУ*, 2013. [Електронний ресурс]. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/3794/1/> (Дата звернення: 21.10.2025)
4. Економічна безпека держави: навчально-методичний посібник / Живко З.Б., Черевко О.В., Копитко М.І., Зачосова Н.В., Живко М.О., Середа В.В., Занора В.О., Бієвець А.В.; за ред. Живко З.Б. Черкаси : видавець Чабаненко Ю.А., 2019. 240 с.

Анотація: *The article examines economic security as a key element of the national security system and the foundation of sustainable development of the state. The essence of economic security, its structural components, main threats and directions of strengthening are determined. The emphasis is on the relationship between economic stability, competitiveness and sustainable growth as factors ensuring the well-being of society.*

Ключові слова: *economic security, sustainable development, national security, economic stability, state, threats.*

**Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
к.філос.н., ст. викладач
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв**

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ВПЕВНЕНІСТЮ У СОБІ ТА ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ

**МЕЛЕНЧУК Наталя, кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри педагогіки та психології**

Міжнародного гуманітарного університету м. Одеса

**МОРОЗОВА М., здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія**

Міжнародного гуманітарного університету м. Одеса

Анотація. *У тезах розглянуто взаємозв'язок між впевненістю у собі та емоційним інтелектом як важливими особистісними чинниками соціальної адаптації та саморегуляції. Емпірично встановлено наявність статистично значущих кореляцій між рівнем впевненості*

та окремими компонентами емоційного інтелекту. Показано, що високий рівень впевненості у собі супроводжується низькою потребою в активній емоційній рефлексії та контролі емоційних процесів. Водночас, виявлено, що соціальна сміливість характеризується розвиненими навичками управління та розуміння емоцій, що підкреслює важливість формування емоційної компетентності як умови особистісної стійкості.

Ключові слова: *впевненість у собі, емоційний інтелект, емоційна регуляція, соціальна адаптація.*

Актуальність теми дослідження. Впевненість у собі є ключовим елементом особистісного розвитку й успішної адаптації в сучасному світі, оскільки як комплексний психологічний феномен вона охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти особистісного функціонування [1, 2, 3]. Водночас емоційний інтелект виступає важливим механізмом усвідомлення й регуляції емоцій, що визначає ефективність міжособистісної взаємодії та психологічної стійкості. Міжнародні дослідження підтверджують взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та самооцінкою, стресостійкістю і соціальною адаптивністю [5, 6], однак співвідношення впевненості у собі та складових емоційного інтелекту в українському науковому середовищі вивчено недостатньо, що зумовлює необхідність подальшого емпіричного аналізу.

Метою статті є викладення результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку впевненості у собі та емоційного інтелекту.

Методики дослідження. Діагностика показників впевненості в собі здійснювалась за допомогою «Тесту впевненості в собі» В. Г. Ромека; дослідження показників емоційного інтелекту – з використанням методики «Тест-опитувальник емоційного інтелекту» Д. В. Люсіна [4].

З метою пошуку взаємозв'язку між показниками впевненості у собі та показниками емоційного інтелекту нами був здійснений кореляційний аналіз даних за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Microsoft Windows.

Отже, розглянемо результати кореляційного аналізу між показниками впевненості у собі та показниками емоційного інтелекту. Отримані значимі кореляційні зв'язки наведені в таблиці 1.

Таблиця 1. Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками впевненості у собі та показниками емоційного інтелекту

Показники впевненості у собі	Показники емоційного інтелекту						
	МУ	ВР	МЕІ	ВЕІ	РЕ	УЕ	ЗЕІ
ВпС	-337*	-353*		-383*			
ССм	500**	425**	332*	368*	400*	557**	593**

Примітка: 1) нулі і коми не позначені; 2) * - $\rho \leq 0,05$; ** - $\rho \leq 0,01$; 2) N=37; 3) умовні позначення показників впевненості у собі: ВпС – впевненість у собі; ССм – соціальна сміливість; 4) умовні позначення показників емоційного інтелекту: МУ – управління чужими емоціями; ВР – розуміння своїх емоцій; МЕІ – міжособистісний ЕІ; ВЕІ – внутрішньоособистісний ЕІ; РЕ – розуміння емоцій; УЕ – управління емоціями; ЗЕІ – загальний показник ЕІ.

Аналіз табл. 1. свідчить про наявність значимих додатніх і від’ємних зв’язків на 1% та 5% рівнях між показниками, що вивчаються. Так, показник впевненості у собі ВпС встановив значимі від’ємні зв’язки на 5% рівні з такими показниками емоційного інтелекту, як МУ (управління чужими емоціями), ВР (розуміння своїх емоцій) та ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ). Виявлені від’ємні кореляції свідчать про те, що зі зростанням рівня впевненості у собі відбувається зниження інтенсивності емоційної рефлексії та потреби у свідомому контролі як власного емоційного стану, так і емоційного стану інших людей.

Такий результат може бути інтерпретований через специфіку психологічної природи зазначених конструктів. Показник МУ (управління чужими емоціями) віддзеркалює здатність впливати на емоції інших людей, у тому числі знижувати інтенсивність небажаних переживань або викликати бажані емоційні стани, що потенційно може включати елементи маніпулятивності. Від’ємний зв’язок між показниками МУ та ВпС вказує, що особи з вищою упевненістю у собі менше потребують регулювання емоцій інших для підтримання власного статусу чи психологічної рівноваги, тобто вони не розглядають емоційне поле соціальної взаємодії як ресурс для самоствердження. Від’ємний кореляційний зв’язок між показниками ВпС та ВР (розуміння власних емоцій) свідчить про те, що чим більше рівень упевненості в собі, тим менше схильності до детального аналізу та вербалізації власних переживань. Натомість низький рівень упевненості у собі

часто супроводжується підвищеною зосередженістю на внутрішніх станах та пошуком причин власних емоцій. Подібну тенденцію відображає і від'ємний зв'язок між показниками ВпС та ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ). Внутрішньоособистісний емоційний інтелект характеризує здатність не лише усвідомлювати, а й ефективно регулювати власні емоції. Ймовірно, у більш упевнених у собі осіб регуляція емоцій здійснюється переважно на рівні стабільних ціннісних установок, життєвої позиції та сформованої «Я-концепції», а не за допомогою ситуативної емоційної саморегуляції. Узагальнюючи, можна стверджувати, що високий рівень упевненості у собі супроводжується низькою потребою в активній емоційній рефлексії та контролі емоційних процесів.

В свою чергу, показник соціальної сміливості (ССм) продемонстрував значну кількість додатних кореляційних зв'язків з компонентами емоційного інтелекту, причому більшість з них – на високому рівні статистичної значущості (1%). Це свідчить про те, що соціальна сміливість та відкритість до взаємодії характеризуються розвиненими емоційними компетентностями як у сфері усвідомлення емоцій, так і їх регуляції в міжособистісному та внутрішньоособистісному вимірах.

Таким чином, можна стверджувати, що емоційний інтелект виступає психологічною основою соціальної активності, забезпечує впевнене включення в міжособистісні взаємодії та сприяє адаптивній поведінці у соціально насичених або потенційно напружених ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Гірняк А. М. Психологічні чинники формування впевненості в собі в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2021. № 3(2). С. 45–51.
2. Меленчук Н.І. Особливості емоційного інтелекту у осіб, схильних та не схильних до авантюристичності. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України*. Одеса, 2014. № 2. С. 37–41.
3. Смоляр Л. В. Розвиток впевненості в собі як умова психологічної стійкості особистості в умовах невизначеності. *Психологія і особистість*, 2023. № 2(18). С. 112–120.
4. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

5. Bsharat M. Emotional Intelligence and Self-Esteem among Nursing Students. *Journal of Nursing Education*. 2024

6. Petrides K., Mikolajczak M. Trait Emotional Intelligence and Emotional Regulation. *Emotion Review*, 2020. № 12(1).

Abstract. *The theses consider the relationship between self-confidence and emotional intelligence as important personal factors of social adaptation and self-regulation. Empirically, the presence of statistically significant correlations between the level of confidence and individual components of emotional intelligence has been established. It has been shown that a high level of self-confidence is accompanied by a low need for active emotional reflection and control of emotional processes. At the same time, it has been found that social courage is characterized by developed skills in managing and understanding emotions, which emphasizes the importance of forming emotional competence as a condition for personal stability.*

Keywords: *self-confidence, emotional intelligence, emotional regulation, social adaptation.*

ЕВОЛЮЦІЯ ГРОМАДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ: ВІД КУЛЬТУРИ ПРАГМАТИЗМУ ДО КУЛЬТУРИ ГІДНОСТІ

**МЕЛЬНИК Наталя, здобувачка вищої освіти
спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка
сільськогосподарської продукції та харчові технології)»**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. Як би ми не ставилися до толерантності, вона міцно увійшла до нашої ментальності. За всієї її невизначеності толерантність вже давно увійшла до масової свідомості. Термін «толерантність» широко використовується у різних сферах життєдіяльності людини: політичній, соціальній, виробничій тощо.

Ключові слова: толерантність, мистецтво жити, українські традиції, добрі побажання, еволюційна норма.

Толерантність перестала бути міфом, вона стала однією з нових норм поведінки та свідомості. Толерантність глибоке та широке поняття, яке треба досліджувати. В повсякденні часто термін «толерантність» асоціюють з поняттям «терпимість». Якщо дослідити ключові вітчизняні словники, такі як: «Словник української мови» (за редакцію Білодіда), «Великий тлумачний словник сучасної української мови» (за редакцію Бусела) та «Словник української мови» Грінченка, видання 1907-1909 року в яких термін «толерантність» не асоціюється зі словом «терпимість». Терпимість, скоріш всього співпадає з поняттям чогось слабкого [1, с. 107]: «витримай, потерпи, будь стійким», це поняття поблажливості.

Дослідивши наукову літературу та публікації вітчизняних науковців-філософів Є. Швачко, Ю. Іщенко, О. Тягло, які розглядали толерантність із філософських позицій, зокрема в українському науковому просторі, виділяємо три поняття, які найточніше передають для вітчизняної свідомості сенс поняття «толерантність». Перше - терпіння (не терпимість); друге – розсудливість; третє - великодушність.

Якщо у одних громадян толерантність, це широта душі, великодушність, бажання бути корисними у невизначених ситуаціях (а це інша ціннісна характеристика, ніж терпимість), то у інших толерантність асоціюється з відкритістю свідомості. Говорячи про душу- це ближче до наших українських традицій [2, с. 38]. Більш раціональна когнітивна свідомість говорить про відкритість свідомості, про можливість діалогу, про прагнення діалогу. І за цим смислові характеристики толерантності.

Толерантність - це визнання права іншої людини бути іншим, це мистецтво жити разом із несхожими людьми, оскільки нині культурна різноманітність зростає, зокрема релігійна, етнічна. Жити мирно у світі різноманітності, це і є толерантність. Толерантність як цивілізована норма у світі різноманітності, з одного боку допомагає нам залишитися самими собою, а з іншого - вступити в діалог з іншими людьми та сприйняти все те, на що вони багаті.

Отже, толерантність, це запорука розвитку та стійкості будь-яких відносин. Тому толерантність не просто добрі побажання, не лише чудовість. По суті, це еволюційна норма, що допомагає людині бути людиною.

Список використаних джерел:

1. Kurepin V. Spiritual development of youth through the world of science and culture. *Лісівнича освіта і наука: стан, проблеми та перспективи розвитку* : матеріали VI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Ломжа-Малин, 21 березня 2024 р.). Ч. 2. Ломжа : MANS в Ломжі, 2024. С. 101-111. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/17481>.

2. Бахишова Ш. В., Курепін В. М. Педагогічні аспекти міжкультурної комунікації з іноземними студентами. *Українознавчий вимір у сучасній науці: гуманітарний аспект*: матеріали VII всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Миколаїв, 25 квітня 2024 р.). Миколаїв : МНАУ, 2024. С. 36-39. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/17483>.

Annotation. *No matter how we feel about tolerance, it has firmly entered our mentality. For all its uncertainty, tolerance has long entered the mass consciousness. The term «tolerance» is widely used in various spheres of human life: political, social, industrial.*

Keywords: *tolerance, art of living, Ukrainian traditions, good wishes, evolutionary norm.*

Науковий керівник – КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В КОНТЕКСТІ БОЙОВИХ ДІЙ

МЕЛЬНИКОВА Юлія, здобувачка освітнього ступеня магістра
Спеціальність 053 Психологія

Державний університет економіки і технологій

Анотація: *В тезах висвітлено психологічні особливості міжособистісних стосунків військовослужбовців в контексті бойових дій. Розкрито зміст понять «ендопсихіка» та «екзопсихіка», як основи гармонійного розвитку особистості та ефективної взаємодії в колективі. Проаналізовано вплив соціально-психологічних і організаційних чинників на динаміку стосунків у військовому середовищі, а також значення підтримки, довіри та емпатії для збереження психологічної стійкості військових. Акцентовано роль військового психолога у формуванні позитивного психологічного клімату, профілактиці дезадаптації та створенні безпечного емоційного простору. Визначено, що розвиток конструктивних міжособистісних стосунків є важливою умовою психологічного благополуччя та бойової ефективності військовослужбовців.*

Ключові слова: *військовослужбовці, міжособистісні стосунки, психологічна стійкість, бойові дії, соціальна підтримка, згуртованість, військовий психолог, психологічне благополуччя.*

В умовах повномасштабної війни в Україні особливої значущості набуває вивчення психологічних аспектів взаємодії військовослужбовців, адже якість міжособистісних стосунків безпосередньо впливає на згуртованість, бойову ефективність та психологічне благополуччя військових. Екстремальні умови служби, постійна загроза життю, втрата побратимів і тривале перебування у стані

стресу змінюють характер комунікації та емоційної взаємодії між членами військового колективу. Саме тому дослідження психологічних особливостей міжособистісних стосунків військовослужбовців є актуальним завданням сучасної військової та практичної психології, спрямованим на пошук шляхів підвищення їхньої стресостійкості, довіри та соціальної підтримки в бойових умовах.

Міжособистісні стосунки розглядаються як система суб'єктивних зв'язків між людьми, що формується в процесі їхнього спілкування, спільної діяльності та емоційної взаємодії [41]. Ці стосунки мають низку характерних рис: взаємність, яка відображає двосторонній вплив учасників взаємодії; динамічність, що полягає у їх постійному розвитку під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників; емоційну забарвленість, яка охоплює широкий спектр переживань; а також цілеспрямованість, пов'язану із задоволенням особистісних потреб та досягненням соціально значущих цілей [41].

Вагомий внесок у вивчення проблеми структури особистості та закономірностей міжособистісної взаємодії здійснив О. Лазурський, який запропонував концепцію двох рівнів психічної адаптації – ендопсихіки та екзопсихіки [31, с.85]. В межах цієї теорії людина розглядається як цілісна система, яка перебуває в постійному обміні з навколишнім середовищем. Ендопсихіка відображає внутрішній, природжений рівень психічної організації, який визначає потенційні можливості особистості, тоді як екзопсихіка репрезентує зовнішній рівень соціальної адаптації, включаючи способи взаємодії, соціальні ролі, ціннісні орієнтації та моделі поведінки. Дослідник підкреслював, що гармонійний розвиток особистості й ефективне формування міжособистісних стосунків можливі лише за умови узгодженості між цими рівнями [31].

Міжособистісні стосунки, в свою чергу, становлять складну систему взаємозв'язків, що базується на внутрішніх установах, уявленнях та очікуваннях індивідів один щодо одного. Вони формуються у процесі спільної діяльності, обміну цінностями та досягнення спільних цілей, що створює основу для формування психологічного клімату колективу. Саме від якості цього клімату

залежить рівень емоційного комфорту, згуртованості, а також ефективність спільної роботи й вирішення конфліктів у групі [30].

Формування міжособистісних стосунків у військовому середовищі є складним процесом, що зумовлюється поєднанням індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців і впливом соціальних, організаційних та культурних чинників. В бойових умовах такі стосунки виконують регулятивну й адаптаційну функції, сприяючи психологічній стійкості, зниженню ризику посттравматичних розладів і зміцненню згуртованості колективу.

В психологічній науці міжособистісні стосунки розглядаються як система соціальних зв'язків, що формуються в процесі спільної діяльності та впливають на емоційний стан, мотивацію й самореалізацію особистості [9, с.36-37]. Військова служба з її високим рівнем стресу та ризику створює специфічні умови для розвитку таких зв'язків, які можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив. Підтримувальні взаємини, побудовані на довірі та емпатії, підвищують психологічну стійкість [5, с.98-102]. Як зазначають Т. Britt і А. Adler, згуртованість військового підрозділу знижує тривожність, посилює соціальну ідентичність і підвищує ефективність виконання завдань [1]. Водночас, за результатами К. Thomas та співавт., соціальна підтримка є чинником, що зменшує прояви посттравматичного стресового розладу й пом'якшує наслідки бойової травматизації [13, с.321-324].

Жорстка ієрархічна структура військових формувань, система субординації та формалізованість службових ролей часто обмежують глибину міжособистісної взаємодії, що може зумовлювати виникнення комунікативних бар'єрів, конфліктів та емоційної ізоляції серед військовослужбовців. Як зазначають L. Pearlin та C. Schooler, дефіцит емоційної відкритості у колективі ускладнює формування ефективної системи внутрішньогрупової підтримки [10, с.18-20].

В межах гуманістичного підходу міжособистісна взаємодія має ґрунтуватися на принципах емпатії, безумовного прийняття та автентичності. С. Rogers підкреслював, що атмосфера довіри й прийняття сприяє саморозкриттю, особистісному зростанню та гармонізації психологічного функціонування [11,

с.138-142]. Тому у військовій системі важливо забезпечити умови, де кожен військовослужбовець має доступ до емоційної підтримки – через підготовку командирів до психологічно компетентного спілкування, створення груп підтримки та можливостей індивідуального консультування.

Слід звернути увагу на те, що в сучасних умовах військовий психолог виконує багатофункціональну роль – він не лише здійснює психологічне консультування, а й виступає медіатором в конфліктних ситуаціях, фасилітатором групової взаємодії, тренером з розвитку комунікативної компетентності та супроводжує процеси особистісних змін військовослужбовців. Саме фахівець-психолог здатний своєчасно виявляти прояви дезадаптації, формувати підтримувальний клімат в підрозділі та забезпечувати безпечний простір для емоційного самовираження військових. Особливого значення набуває його безпосередня присутність в польових умовах, участь у повсякденній діяльності підрозділу та надання етичної підтримки особовому складу.

Міжособистісні стосунки у військових колективах є не лише елементом організаційної структури, а й основою психологічної безпеки та благополуччя особистості. Їхній розвиток має бути цілеспрямованим завданням як командування, так і системи психологічного супроводу. Таким чином, міжособистісні стосунки у військовому середовищі постають ключовим чинником психологічної стійкості, професійної ефективності та гармонійного функціонування військовослужбовців. Позитивний психологічний клімат, довіра, підтримка та згуртованість виступають захисними факторами від дезадаптації та посттравматичних розладів. Забезпечення таких умов вимагає системного підходу з боку командирів і психологічної служби, адже вони є запорукою не лише психологічного добробуту, а і ефективного виконання бойових завдань.

Список використаних джерел:

1. Britt, T. W., & Adler, A. B. (Eds.). The psychology of the peacekeeper: Lessons from the field. Praeger, 2003. p. 149-167.
2. King, L. A., King, D. W., Vogt, D. S., Knight, J., & Samper, R. E. (2006). Deployment Risk and Resilience Inventory: A collection of measures for studying

deployment-related experiences of military personnel and veterans. *Military Psychology*, 18(2), P. 89-120.

3. Myers D. G. *Social Psychology*. McGraw-Hill Education, 2013. 672 p.

4. Pearlin L. I., & Schooler, C. The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 1978, P. 2-21.

5. Rogers, C. On Becoming a Person. A Therapists View of Psychotherapy. Houghton Mifflin. Boston, 1961. 422 p. Режим доступу: https://teots.org/wp-content/uploads/2021/08/On-becoming-a-person-by-Rogers-Carl-R.-z-lib.org_.pdf

6. Thomas K. H., Hurwitz, E. L., & Allen, C. A. Social support and PTSD symptoms among veterans. *Military Psychology*, 23(3), 2011. P. 321-334.

7. Крамченкова В. О., Зима Є. О. Гендерні особливості міжособистісних стосунків. *The 10 th International scientific and practical conference «Current challenges of science and education» (June 3-5, 2024) MDPC Publishing, Berlin, Germany*, 2024. С. 325-329.

8. Леонтьєва І. В. Теорія особистості О. Ф. Лазурського. *Педагогіка і психологія*. № 1, 2014. С. 80-87.

9. Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки Українського католицького університету. Педагогіка. Психологія*. Вип. 1, 2015. С. 1-12.

Анотація: *The theses highlight the psychological features of interpersonal relationships among military personnel in the context of combat operations. The concepts of «endopsychics» and «exopsychics» are revealed as the foundations of harmonious personal development and effective interaction within the collective. The influence of socio-psychological and organizational factors on the dynamics of relationships in the military environment is analyzed, as well as the importance of support, trust, and empathy in maintaining soldiers' psychological resilience. The role of the military psychologist in shaping a positive psychological climate, preventing maladaptation, and creating a safe emotional space is emphasized. It is determined that the development of constructive interpersonal relationships is a crucial condition for the psychological well-being and combat effectiveness of military personnel.*

Ключові слова: *military personnel, interpersonal relationships, psychological resilience, combat operations, social support, cohesion, military psychologist, psychological well-being.*

**Науковий керівник – МАЄР Юлія,
докторка філософії в галузі Психологія,
доцента кафедри публічного управління та адміністрування
Державний університет економіки і технологій
м. Кривий Ріг**

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ СТАЛОГО РОЗВИТКУ РЕГІОНУ

**МИХАЛКО Дмитро, здобувач вищої освіти
спеціальність 208 «Агроінженерія»**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. *Регіональні системи не є ізольованими утвореннями, а функціонують та еволюціонують в межах загальнонаціонального вітчизняного простору. Реалізація спільних*

цілей, серед яких ключовим є забезпечення сталого розвитку, потребує координації інтересів та можливостей розвитку держави, її окремих регіонів та територій з урахуванням їхньої ієрархічної взаємозалежності та супідрядності.

Ключові слова: концептуальна модель, сталий розвиток, уніфіковані показники, регіони.

Під час формування концептуальної моделі сталого розвитку регіону важливу роль відіграють загальнодержавні концепції та стратегії соціально-економічного розвитку, а також міжнародні програми та конвенції, що визначають нормативно-методологічні рамки аналізу регіонального розвитку та коригування його цілей. На сьогодні в Україні відсутній уніфікований перелік показників, що формує концептуальну модель сталого розвитку. У практичній діяльності застосовуються окремі набори індикаторів, які варіюються залежно від цілей та специфіки їх реалізації. Будь-яка система показників має відповідати основним методологічним вимогам, зокрема забезпеченню доступності та достовірності даних, повноті охоплення та зручності інтерпретації отриманих результатів.

У межах системи індикаторів сталого розвитку доцільно виокремити два інтегральні показники: рівень якості життя населення та стан якості навколишнього природного середовища. В межах концепції сталого розвитку якість життя суспільства базується на безперервному забезпеченні гармонійної відповідності природного та соціального середовища потребам людини для всіх осіб, чия життєдіяльність здійснюється на певній території [1, с. 64].

Оцінювання якості життя в соціальному вимірі може здійснюватися на основі індексу соціального розвитку, який має відображати два взаємопов'язані аспекти життєдіяльності: біотичний (необхідний) та соціальний (достатній). Ці аспекти розглядаються як у поточній, так і у довгостроковій перспективі. До показників, що формують індекс соціального розвитку належать: захищеність життєдіяльності населення та забезпеченість людськими ресурсами; інші - життєвий рівень населення та забезпеченість інтелектуальними ресурсами.

Захищеність життєдіяльності населення є інтегральним індикатором, що відображає рівень безпеки населення. Його структура охоплює три основні макропоказники, які характеризують техногенну безпеку, соціальний та правовий

захист населення [2, с. 64]. Забезпеченість людськими ресурсами є узагальненим показником, що визначає рівень наявності та ефективності використання людського потенціалу. Структурно показник формується на основі трьох складових: демографічного стану, рівня здоров'я населення та зайнятості.

Життєвий рівень населення розглядається як інтегрований показник, що відображає сукупність соціально-економічних умов життєдіяльності [3, с. 163]. Його структура включає такі основні складові: територіальний дохід, індивідуальний прибуток; забезпеченість житлом. Забезпеченість інтелектуальними ресурсами характеризує потенціал суспільства у сфері знань, науки та культури. До її структури належать показники освітнього рівня, розвитку науки та розвитку культури. Зазначені індикатори мають агрегований характер і можуть деталізуватися або коригуватися відповідно до особливостей регіону.

Чинна система показників, що застосовується в Україні, має узагальнений характер і служить основою для оцінювання стану навколишнього середовища. Відбір показників здійснювався з урахуванням положень міжнародних угод, домовленостей та відповідних директив Європейського Союзу [43, с. 66]. Головним принципом формування цієї системи є орієнтація на моніторинг виконання міжнародних зобов'язань у частині зниження антропогенного навантаження на довкілля. Зауважимо, сучасна система показників в Україні відповідає базовим вимогам щодо кількісних та якісних параметрів екологічного моніторингу, однак її склад потребує суттєвого розширення для забезпечення повноцінного аналізу екологічних процесів на реальних об'єктах, зокрема на об'єктах підвищеної небезпеки, кількість яких в країні залишається значною.

Отже, формування показників інтегральної концептуальної моделі сталого розвитку регіонів України має ґрунтуватися на достовірних статистичних даних, які збираються та надаються безпосередньо регіональними органами. При цьому розробка такого показника має обов'язково враховувати національну специфіку, природно-географічні особливості, соціального розвитку країни.

Список використаних джерел:

1. Курепін В. М. Іваненко В. С. Застосування цифрових технологій у сільському господарстві для досягнення цілей сталого розвитку. *Modern Economics*. 2024. № 47(2024). С. 62-69. DOI: [https://doi.org/10.31521/modecon.V47\(2024\)-09](https://doi.org/10.31521/modecon.V47(2024)-09).

2. Курепін В. М. Розумні бізнес-рішення та інвестиції у безпеку здоров'я на підприємстві: зниження ризику та небезпеки. Охорона праці: освіта і практика : збірник наукових праць IV всеукраїнської науково-практичної конференції викладачів та фахівців-практиків. Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2024. С. 39-41. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/18271>.

3. Піндера М. В., Курепін В. М. Погляд на моделювання місцевого економічного розвитку громади // Екологічні та соціальні аспекти розвитку економіки в умовах євроінтеграції : матеріали X всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Миколаїв, 25-27 жовтня 2023 року). Миколаїв : МНАУ, 2023. С. 162-164. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/15757>.

4. Іваненко В. С., Курепін В. М. Наближення національного законодавства до міжнародних норм з питань безпеки праці // OSHAgro – 2023: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 3 жовтня 2023 р.). Київ : НУБіП України, 2023. С. 66-69. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/15934>.

***Annotation.** Regional systems are not isolated entities, but function and evolve within the national domestic space. The implementation of common goals, among which the key is ensuring sustainable development, requires coordination of the interests and development opportunities of the state, its individual regions and territories, taking into account their hierarchical interdependence and subordination.*

***Keywords:** conceptual model, sustainable development, unified indicators, regions.*

***Науковий керівник - КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв***

СТАЛИЙ РОЗВИТОК В ЕТИЧНОМУ ВИМІРІ

МІРОШКІНА Наталія, кандидат філософських наук, старший викладач кафедри українознавства та суспільних наук,

ШЕРЕМЕТ Ксенія, здобувач вищої освіти

Спеціальність 181 Харчові технології

Миколаївський національний аграрний університет

***Анотація:** стверджується, що концептуальний підхід до сталого розвитку не можливий без етичної основи, яка наголошує на особистій відповідальності людини за існування як біосфери так і самого людства.*

***Ключові слова:** мораль, відповідальність, людина, життя, природа.*

Загальне розуміння необхідності встановлення балансу між сучасними потребами людського співтовариства та захистом можливостей майбутніх поколінь, включаючи їх потребу в ресурсному потенціалі та безпечному довкіллі, отримало втілення в концепції сталого розвитку [1, с 124].

Шлях до сталого розвитку ставить вимогою не тільки технологічні та економічні зміни, а також зміни в свідомості людини. Людство потребує нової моралі, яка б будувалася не стільки на індивідуальних цінностях, скільки на необхідності адаптації людства як глобальної системи до навколишнього світу, в першу чергу, природному. Така мораль повинна будуватися на принципах глобального еволюціонізму, системному підході та синергетиці. Вона потребує відображення в етичних вченнях, які наголошують на обмеження свободи дії людей в процесі боротьби за існування, перетворення людини з завойовника природи в рівноправного члена всесвітньої екологічної спільноти. При цьому треба спрямуватись на те, щоб у кожної людини формувалась особиста відповідальність за світ, у тому числі й на підставі релігійних вимог та ідеалів.

Сучасна етика зможе виконати свої суспільні функції тоді, коли вона зуміє знайти шлях до забезпечення сталості через синтез антропоцентричної та біоцентричної моралі та засадах екоцентризму. Вирішення цієї задачі залежить не тільки від індивідуальної свідомості людей, але й від політичної волі всього суспільства. Це не означає, що світ повинен мати єдину універсальну етику сталого розвитку. Можливий етичний плюралізм: в різних регіонах земного шару можуть існувати свої етики сталого розвитку, які ґрунтуються на особливостях природи регіону, культур, релігій, способів життя людей. Такі етики повинні носити прикладний характер та гармонізувати відношення між природою та людьми, техносферою та біосферою, різними людськими спільнотами в конкретних місцевостях Земного шару.

Важливим завданням етики сталого розвитку є формування у людей схильності до екологоорієнтованої поведінки. Вона повинна забезпечувати прийняття таких рішень, які забезпечують баланс переваг, ризиків та відповідальностей. Етика сталого розвитку походить з того, що людина є істота,

яка мислить та здатна поводити себе розумно. Тільки так вона може досягнути екзистенційної досконалості, що гарантує її подальше існування у світі. Етика сталого розвитку повинна створювати ідеальний позитивний образ, зразок сталого світу, тобто, вона спрямована не на ту модель цивілізації, яка є, а на ту, що повинна бути.

Особливістю етики сталого розвитку є те, що вона розглядає кожну людину як суб'єкта життя, який несе принципову відповідальність за збереження життя. Саме відповідальність пов'язує перспективи людини та суспільства, стратегії особистого життя індивіда та стратегію людства. Розум та відповідальність вимагають від особистості такої побудови стратегії особистого життя, яка б знаходилася в узгодженні з ноосферними перспективами людства та в гармонії з природою.

Кожна людина суспільства споживання може знаходити практики життя, які відповідають етиці сталого розвитку. Наприклад, людина може обирати товари, які мають довгий час використання, надавати перевагу товарам, які не потребують перевезення на великі відстані, відмовлятися від надмірних послуг, витрати на які значно перевищують вигоди від них, відмовитися від придбання товарів в упаковці, яку складно переробляти. Чим довше товар можна використовувати, тем в меншій кількості його треба виробляти, а це зменшує екологічне навантаження на планету. Це перші свідомі кроки людей, спрямовані на розумне споживання, яке має не тільки економічний, але й етичний аспект. Такі практики засновані на реалізації принципу достатності, який обметає споживання.

Таким чином, реалізація стратегії сталого розвитку не може бути втілена без створення нового типу моралі на засадах особливої етичної концепції – етики сталого розвитку.

Список використаних джерел:

1. Карпаш О. М., Блощинська В. А., Карпаш М. О. Філософія, екологічна етика та сталий розвиток. *Науково-технічний журнал*. 2021. № 2 (24). С.123-130.

Abstract: *It is argued that a conceptual approach to sustainable development is not possible without an ethical basis that emphasizes the personal responsibility of man for the existence of both the biosphere and humanity itself.*

Keywords: *morality, responsibility, man, life, nature.*

КОМУНІКАТИВНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА СПІЛКУВАННЯ

**МОЛЧАН Ельвіра, здобувач вищої освіти
спеціальність 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: Розглянуто значення комунікативної толерантності у процесі гармонізації міжособистісних стосунків та створенні комфортного соціального середовища. Рисами комунікативної толерантності визначено безоцінне спілкування, неупередженість, пошук порозуміння, взаємоповага сторін комунікативної дії.

Ключові слова: комунікативна толерантність, спілкування, міжособистісна взаємодія, морально-етичні норми, уникнення конфліктів, етика комунікації, партнерство, соціальна компетентність.

У сучасному багатокультурному та інформаційно насиченому суспільстві особливої ваги набуває розвиток комунікативної толерантності як основи ефективної взаємодії між людьми. Зростання соціальної напруги, поява нових форм комунікації та потреба у збереженні морально-етичних орієнтирів зумовлюють необхідність формування толерантної поведінки у процесі спілкування. Цей процес є надзвичайно важливим для гармонізації міжособистісних стосунків, запобігання конфліктам і створення сприятливого соціального середовища.

Комунікативна толерантність являє собою терпиме аудіювання – неупереджене, спокійне, можливо нейтральне, позбавлене суб'єктивного ставлення, безоцінне, безособове розуміння сказаного іншим навіть тоді, коли експлікована мовцем думка не збігається з наявною в слухача (реципієнта) думкою. Одне з найточніших визначень толерантності розглядає її як моральну рису, що виявляється у ставленні до переконань, вірувань, звичок, інтересів і поведінки інших людей. Вона проявляється в прагненні знайти спільне порозуміння та гармонізувати різні точки зору й інтереси шляхом переконання і діалогу, без вдавання до примусу [1]. На думку дослідників, комунікативна толерантність і комунікативна інтолерантність становлять смислову опозицію, полярні значення якої перебувають у стані амбівалентності, тобто суперечливої взаємодії протилежностей.

Комунікативна толерантність — це інтегрована сукупність особистісних якостей, таких як повага, совість, честь, відповідальність, внутрішня свобода,

гідність, доброта, емпатія, справедливість, чуйність, співчуття, милосердя та інші. Комунікативна толерантність передбачає здатність впливати на свідомість і поведінку співрозмовника, вміння обирати адекватні форми взаємодії з різними людьми, узгоджувати власні дії з морально-етичними нормами суспільства, ефективно входити в комунікативну ситуацію, визначати доречні теми для розмови та уникати конфліктів під час спілкування [2]. Толерантна комунікація передбачає, що учасники спілкування здатні висловлювати свої думки, сприймати й розуміти мовлення одне одного без необхідності постійних пояснень чи додаткового тлумачення сказаного. При цьому вони зберігають взаємну повагу й терпимість, навіть якщо мають різні погляди, переконання, способи мовленнєвого самовираження, рівень мовної компетентності, культуру поведінки, світогляд, традиції чи звичаї. Такий підхід визнає індивідуальність, унікальність і різноманіття кожної особистості. У культурному середовищі можуть з'являтися наративи, які відрізняються від офіційних державних позицій і навіть їм протистоять, особливо коли значна частина суспільства підтримує зовсім інший, часто дисидентський, наратив, що суперечить тому, що проголошують владні кола. Вибір стратегії виходу з конфлікту залежить не лише від особистих уподобань учасника конфлікту та його морально-етичних переконань, а й від об'єктивних чинників, таких як рівень завданої шкоди, масштаби втрат у конфліктній ситуації, прогноз можливих наслідків залежно від обраного способу дій, спосіб розв'язання проблеми та значущість результату для учасника [3].

Отже, лише за умови чітко сформульованої мети та продуманої стратегії можна розраховувати на успішне вирішення комунікаційного конфлікту через компроміс як досягнення згоди шляхом взаємних поступок, коли сторони, що мають різні погляди, знаходять спільне рішення, відмовляючись від частини своїх початкових вимог. Компроміс постає найкращим шляхом узгодження позицій. Конфліктні ситуації є частим явищем у процесі комунікації, тому саме виховання комунікативної толерантності сприяє зниженню їх кількості у суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Bar-Tal D. Intergroup Conflicts and Their Resolution: A Social Psychological Perspective. Routledge. 2011. Розділ «Socio-psychological barriers to conflict resolution». 217–240.
2. Deutsch M., Coleman P., & Marcus E. The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice (2-е вид.). Wiley, 2007. Розділ про Allport та контактну гіпотезу. 50–80.
3. McKeown S. & Taylor L. Intergroup Contact and Peacebuilding: Promoting Youth Civic Engagement in Northern Ireland. *Journal of Social and Political Psychology*, 5(2), 2017. 415–434.

Abstract: *The importance of communicative tolerance in the process of harmonizing interpersonal relationships and creating a comfortable social environment is considered. The features of communicative tolerance are defined as non-judgmental communication, impartiality, the search for understanding, and mutual respect between the parties to communicative action.*

Key words: *communicative tolerance, communication, inter-social interaction, moral and ethical standards, uniqueness of conflicts, communication ethics, partnership, social competence.*

**Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
к.філос.н., ст. викладач
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв**

ЦИФРОВА АГРЕСІЯ І ТОЛЕРАНТНІСТЬ: ПОВЕДІНКА В ОНЛАЙН ПРОСТОРИ

МУДРИК Аліна, здобувачка вищої освіти,

Спеціальність 053 Психологія

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: *У тезах висвітлено проблему цифрової агресії та значення толерантної поведінки в онлайн-просторі. Розглянуто форми агресії, її наслідки для психіки та роль освіти й виховання у формуванні цифрової культури.*

Ключові слова : *Цифрова агресія, толерантність, онлайн-простір, кібербулінг, мова ворожнечі, критичне мислення, цифрова етика.*

Сучасне інформаційне суспільство характеризується високим рівнем цифровізації, що створює нові форми комунікації, а також — нові виклики. Одним із них стала поява цифрової агресії — форми агресивної поведінки, яка реалізується через інтернет, месенджери та інші цифрові канали. Актуальність проблеми обумовлена зростанням кількості випадків кібербулінгу, тролінгу,

хейту, що впливають не лише на психологічний стан окремих осіб, а й на загальну культуру спілкування.

Цифрова агресія — це агресивна дія у віртуальному середовищі, яка завдає шкоди іншому користувачеві або групі. Здебільшого вона виявляється у формі приниження, цькування, маніпуляцій, дискримінаційних висловлювань, мови ворожнечі, погроз чи публікації особистої інформації без згоди. Згідно з даними Національної соціальної сервісної служби України, понад 40% підлітків хоча б раз стикалися з формами цифрового насильства [1].

Особливу увагу викликає проблема онлайн-булінгу серед підлітків, які є найбільш уразливою категорією через психологічну нестійкість та сильну залежність від думки однолітків. Цифрова агресія в може спричинити депресію, тривожні розлади, ізоляцію, навіть суїцидальні думки. При цьому агресор часто залишається анонімним або відчуває всюдозволеність через дистанційний характер комунікації. З іншого боку, саме цифровий простір може стати середовищем формування та розвитку толерантності — здатності приймати іншого в його інакшості, з повагою ставитись до відмінностей думок, культур та поглядів. Поняття цифрової толерантності охоплює етичні норми взаємодії в інтернеті, дотримання стандартів етикету, критичне ставлення до мови ворожнечі та розвиток емпатії у віртуальному спілкуванні.

Значна роль у вихованні цифрової толерантності належить освіті. Практика включення уроків цифрової безпеки та етичного онлайн-спілкування зокрема через курси «Медіаграмотність», «Громадянська освіта», дозволяє сформувати в учнів базові навички взаємодії у цифровому середовищі.

Крім того, важливим є залучення батьків до контролю й обговорення онлайн-активності дітей, оскільки саме сімейне середовище формує початкову модель поведінки. Толерантна поведінка в цифровому середовищі базується на таких засадах: повага до приватності інших користувачів, вміння критично оцінювати інформацію, уникання категоричності та поляризації суджень, відкритість до діалогу, а також вміння визнавати власні помилки. Платформи соціальних мереж і медіа також відіграють роль у модерації простору, видаленні

мови ворожнечі та блокуванні агресивних акаунтів. Окремим викликом є політична й ідеологічна агресія в соцмережах, яка часто супроводжується маніпуляціями, фейками, поширенням ворожих наративів. Особливо активно це проявилось під час російсько-української війни, коли дезінформація і мова ненависті використовуються як інструмент інформаційного терору [2].

У такому контексті цифрова толерантність не означає поблажливість до агресора, а навпаки — усвідомлення меж етики, гідності та національної безпеки у віртуальному просторі. Наукові дослідження останніх років підтверджують, що розвиток цифрової етики серед молоді сприяє зниженню рівня агресії в інтернеті, посиленню соціальної згуртованості та формуванню культури поваги. Програми цифрової грамотності, які активно впроваджуються в Україні громадськими організаціями, такими як «Інтерньюз-Україна», «StopFake», «Мінцифра», спрямовані саме на підвищення критичного мислення й етичної взаємодії онлайн.

Таким чином, цифрова агресія є одним із найактуальніших соціально-психологічних викликів нашого часу, що вимагає комплексного підходу — від правового регулювання та освітніх ініціатив до щоденної практики онлайн-спілкування. Формування цифрової толерантності є запорукою безпечного, відкритого та гуманного інформаційного простору. Вироблення нової культури цифрової взаємодії — це не лише питання технічної етики, а й глибоко гуманістичний процес, який починається з особистої відповідальності кожного.

Список використаних джерел:

1. Національна соціальна сервісна служба України. URL: <https://nssu.gov.ua>
2. Бондаренко Т. Толерантність vs ненависть. *Детектор Медіа*. 2017. 18 липня. URL : <https://detector.media/infospace/article/128312/2017-07-18>
Abstract: The theses highlight the issue of digital aggression and the importance of tolerant behavior in the online space. Various forms of aggression, their psychological consequences, and the role of education and upbringing in shaping digital culture are considered.
Keywords: Digital aggression, tolerance, online space, cyberbullying, hate speech, critical thinking, digital ethics.

*Науковий керівник – МІРОШКІНА Наталія,
кандидат філософських наук, старший викладач
кафедри українознавства та суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ФОРМУВАННЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В РАННЬОМУ ВІЦІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

НИКИТЮК Ніка, здобувачка вищої освіти,

Спеціальність 053 Психологія,

Миколаївський національний аграрний університет

***Анотація:** у статті досліджено роль раннього формування прив'язаності як ключового фактора розвитку особистості. На основі теорій Боулбі та Ейнсворт описано типи прив'язаності, їхній вплив на емоційний розвиток дитини та соціальне функціонування в дорослому віці. Виділено значення первинного доглядача у створенні безпечної емоційної бази. Проаналізовано наслідки дезорганізованої, тривожної та уникаючої прив'язаності і наголошено на необхідності раннього втручання при їх порушенні.*

***Ключові слова:** прив'язаність, ранній вік, особистість, емоційна безпека, мати, доглядач, типи прив'язаності, психічний розвиток, Джон Боулбі, Мері Ейнсворт, соціальна адаптація, психологічне втручання.*

Формування прив'язаності в ранньому віці є одним із ключових чинників психічного розвитку дитини. Саме в цей період закладаються основи емоційної безпеки, довіри до світу та здатності будувати міжособистісні стосунки. Тип прив'язаності, що формується на перших етапах життя, суттєво впливає на розвиток особистісних рис, зокрема самооцінки, емпатії, соціальної адаптації. Вивчення цього процесу дозволяє глибше зрозуміти механізми становлення особистості та попередити можливі психологічні порушення у майбутньому.

Поняття прив'язаності вперше було детально досліджене британським психіатром і психоаналітиком Джоном Боулбі, який розробив теорію прив'язаності, що суттєво змінила уявлення про взаємини між дитиною та дорослим. Усупереч домінуючим уявленням того часу, які зводили роль матері до джерела фізіологічного задоволення, Боулбі довів, що емоційний зв'язок із матір'ю є ключовою основою для формування довіри до світу та розвитку соціальних навичок у майбутньому [1].

Згідно з цією теорією, прив'язаність – це стійкий емоційний зв'язок, що виникає між дитиною та значущим дорослим внаслідок тривалих взаємодій, у яких задовольняються потреби у співчутті, безпеці, розумінні й підтримці. Цей зв'язок формується в ранньому віці (до трьох років) і має вирішальне значення для емоційного та соціального розвитку дитини.

Мері Ейнсворт, послідовниця Боулбі, доповнила теорію, розробивши експериментальні методи оцінки прив'язаності, серед яких найвідомішим є "Незнайома ситуація", що дозволила класифікувати типи прив'язаності (надійна, тривожна, унікаюча, дезорганізована) [2].

Типи прив'язаності – це специфічні моделі емоційної взаємодії, які формуються в ранньому дитинстві під впливом ставлення з боку найближчого оточення до дитини. Саме в цей період закладається основа для сприйняття світу, довіри до інших людей і способів вибудови міжособистісних зв'язків. У подальшому такі моделі істотно впливають на соціальну поведінку, здатність встановлювати емоційні контакти та характер стосунків у дорослому житті. Загалом виокремлюють чотири ключові типи прив'язаності: надійний, унікаючий, тривожний і дезорганізований.

Формування надійного типу прив'язаності відбувається за умови, що дорослі, які доглядають за дитиною, забезпечують стабільність, проявляють турботу, емоційну чуйність і дотримуються послідовності у своїх діях. У такому середовищі дитина почувається захищеною, розвиває базовий рівень довіри до навколишнього світу та переживає відчуття любові й прийняття. У дорослому віці ці індивіди зазвичай характеризуються здоровим ставленням до близьких взаємин: вони здатні будувати емоційно насичені та глибокі стосунки, відкрито виражати свої почуття, зберігаючи при цьому автономність і виявляючи повагу до особистісних меж партнера.

Унікаючий тип прив'язаності формується в умовах емоційної холодності або відстороненості батьків. У таких ситуаціях діти звикають пригнічувати свої емоції, адже не отримують належного зворотного зв'язку або підтримки. Вони швидко розуміють, що вираження почуттів не приводить до бажаного результату, і поступово починають уникати близькості. У дорослому житті це може проявлятися через труднощі у встановленні довірливих стосунків, страх втратити незалежність, небажання емоційної залежності та прагнення тримати інших на відстані.

Тривожний тип прив'язаності формується за умов непослідовної батьківської поведінки: коли любов і увага чергуються з байдужістю або дистанціюванням. Це створює в дитини відчуття нестабільності й страх бути покинутою. Надалі це проявляється в постійній потребі в увазі, контролі, частому почутті тривоги у стосунках і залежності від партнера. Людина з тривожним типом прив'язаності може надмірно ідеалізувати стосунки, поступатися власними потребами задля збереження близькості.

Дезорганізований тип прив'язаності вважається найскладнішим і часто виникає на тлі серйозної травми, насильства або емоційної небезпеки в родині. Дитина, яка зазнає страху й болю від того, хто мав би її захищати, водночас прагне близькості, але боїться її. У дорослому віці це може проявлятися у хаотичній поведінці в стосунках: людина наближається й відштовхує, виявляє емоційну нестабільність, боїться відмови, але й не здатна повністю відкритись [3].

У формуванні прив'язаності в ранньому віці ключова роль належить первинному доглядачеві, яким найчастіше є мати. Вона стає першою людиною, з якою дитина встановлює емоційний зв'язок. Тип прив'язаності, що розвивається протягом перших років життя, значною мірою залежить від того, наскільки чутко, послідовно й стабільно вона відповідає на потреби малюка.

Мати або інша важлива для дитини людина створює так звану "безпечну базу" – емоційно комфортне середовище, яке дає змогу дитині пізнавати світ і куди вона завжди може повернутися за підтримкою. Якщо дорослий емоційно доступний, виявляє турботу, приймає почуття дитини та забезпечує стабільність, у неї формується надійний тип прив'язаності. Цей досвід стає фундаментом для подальшого емоційного розвитку, успішної соціальної адаптації та здатності будувати здорові відносини з іншими. Якщо ж основний доглядач нехтує емоційними потребами дитини або задовольняє їх непослідовно, це може призвести до формування ненадійної прив'язаності (уникаючого, тривожного чи дезорганізованого типу), що ускладнює розвиток зрілої та стійкої особистості.

Якість емоційного зв'язку між дитиною та матір'ю в ранньому віці відіграє ключову роль у формуванні відчуття безпеки, довіри до навколишнього світу,

здатності до автономної поведінки, а також у загальному психічному становленні дитини. Такий емоційний контакт створює фундамент для подальшого розвитку когнітивних і комунікативних навичок.

Формування прив'язаності між дитиною та матір'ю відбувається навіть за умов емоційної недоступності дорослого. У таких випадках дитина змушена пристосовуватися до специфіки взаємодії, що суттєво впливає на якість її майбутніх міжособистісних відносин. Стабільний емоційний зв'язок відіграє ключову роль у формуванні здатності дитини долати стрес, засвоювати знання про навколишній світ, розвивати логічне мислення, будувати автономність, а також зміцнювати впевненість у собі та сприяти розвитку гармонійних стосунків.

У межах теорії прив'язаності стверджується, що зв'язок із первинним об'єктом прив'язаності, яким найчастіше виступає матір, має унікальний характер і зберігається протягом усього життєвого шляху. Відсутність або порушення такого зв'язку у ранньому віці може призводити до формування дезадаптивних моделей поведінки в подальшому житті. Потреба у близькості, відчутті безпеки та турботі є фундаментальною й важливою не тільки на етапі дитинства, а й у зрілі роки [4].

Прив'язаність, сформована в ранньому дитинстві, виступає фундаментом для майбутнього соціального розвитку та емоційного благополуччя. Відмінності у типах прив'язаності значною мірою визначають реакції на стресові ситуації, моделі поведінки в умовах міжособистісних конфліктів, а також ступінь емоційної стійкості індивіда.

Безпечна прив'язаність дозволяє особистості адаптуватися до соціального середовища з мінімальним емоційним напруженням. Такі люди краще контролюють власні почуття, вміють регулювати поведінку в конфліктних ситуаціях, відкриті до взаємодії та співпраці, мають виражену здатність до емпатії. Їхня соціальна активність є збалансованою, без надмірної потреби в схваленні.

Люди з ненадійним типом прив'язаності, як правило, демонструють нестабільну поведінку у стосунках, схильні до емоційного виснаження або

ізоляції. У разі ухиляючого стилю прив'язаності часто спостерігається пасивність в емоційній взаємодії, труднощі із відкритістю та прагнення уникати глибоких контактів, що ускладнює формування тривалих або довірливих стосунків.

Натомість тривожний тип прив'язаності породжує внутрішню нестабільність і страх втратити зв'язок з іншими людьми. Це проявляється в залежності від зовнішніх оцінок, постійному відчутті тривоги у стосунках і труднощах із збереженням власних кордонів у міжособистісній взаємодії. В емоційному плані це проявляється як підвищена чутливість до змін у поведінці партнера й схильність до надмірного емоційного контролю.

Дезорганізований тип прив'язаності формує соціальну дезадаптацію. Люди з таким досвідом часто демонструють суперечливу поведінку, не можуть прогнозувати власні або чужі реакції, а емоційна нестабільність проявляється у коливаннях між страхом близькості та її надмірним прагненням. Це суттєво ускладнює підтримку стабільних зв'язків, знижує якість особистого життя й професійної взаємодії [5].

Порушення прив'язаності у ранньому дитинстві є важливим чинником, що впливає на емоційну стійкість та міжособистісні труднощі в дорослому житті. Коли дитина не отримує достатнього емоційного захисту від значущого дорослого, це може спричинити дефіцит довіри, страх перед близькими стосунками, підвищену тривожність або навіть соціальну ізоляцію.

Раннє втручання, яке включає психоемоційну підтримку дитини та корекцію поведінки дорослого, є ключовим способом запобігти розвитку патологічних типів прив'язаності. Залучення психолога чи педагога до роботи з дітьми віком до трьох років дає змогу скоригувати реакції дитини на розлуку, сприяти формуванню навичок саморегуляції й зміцненню почуття безпеки. Навіть за умов нестабільного або травматичного досвіду втручання на ранніх етапах здатне докорінно змінити напрям розвитку особистості.

Формування прив'язаності в ранньому віці має вирішальне значення для емоційного та соціального становлення особистості. Характер взаємодії між дитиною і значущим дорослим, особливо матір'ю, впливає не лише на емоційні

реакції, але й на стиль стосунків у майбутньому. Досвід надійної прив'язаності сприяє розвитку внутрішньої рівноваги, довіри до інших, впевненості у собі та здатності до глибоких емоційних взаємин. У протизагуг цьому, ненадійні типи прив'язаності можуть закласти основи для тривоги, руйнівних моделей поведінки або емоційної нестабільності. Саме тому важливо своєчасно виявляти порушення і забезпечувати раннє психологічне втручання, щоб підтримати здоровий розвиток дитини та сприяти формуванню зрілої особистості.

Список використаних джерел:

1. Теорія прив'язаності Джона Боулбі. URL: <https://taslife.com.ua/blog/attachment-theory>
2. Short URL service | Surli - FREE Short Links. URL: <https://surl.li/wcanwv> (дата звернення: 15.07.2025).
3. Українська правда. Життя. 4 види прив'язаності та як вони впливають на стосунки. Українська правда. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2021/05/15/244914/> (дата звернення: 15.07.2025).
4. DSpace HNPU :: Головна. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/40159ce4-4da0-40cc-8729-c38aae622770/content?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 15.07.2025).
5. Тривожний чи унікаючий: усе про типи прив'язаності та їх вплив на стосунки | нашкіїв.ua. НашКиїв.UA. URL: <https://nashkiev.ua/life/trivozhnii-chi-unikayuchii-use-pro-tipi-privyazanosti-ta-ih-vpliv-na-stosunki> (дата звернення: 15.07.2025).

Abstract: *The article explores the role of early attachment formation as a key factor in personality development. Based on the theories of Bowlby and Ainsworth, the types of attachment and their impact on the emotional development of the child and social functioning in adulthood are described. The importance of the primary caregiver in creating a secure emotional base is highlighted. The consequences of disorganized, anxious, and avoidant attachment are analyzed, emphasizing the need for early intervention in case of their disruption.*

Keywords: *attachment, early childhood, personality, emotional security, mother, caregiver, attachment types, mental development, John Bowlby, Mary Ainsworth, social adaptation, psychological intervention.*

**Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ МАРКЕРИ, ПРИЧИНИ І ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

ОВЧАРЕНКО Поліна, здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Миколаївський національний аграрний університет

***Анотація:** У роботі розглянуто, що таке емоційне вигорання і чому воно виникає. Це стан, який з'являється через постійний стрес, перевтому та нестачу відпочинку. Описано основні прояви – відчуття втоми, байдужість до справ, зниження працездатності, проблеми зі сном і концентрацією. Також подано поради, як можна собі допомогти: більше рухатися, правильно харчуватися, висипатися, спілкуватися з близькими та знаходити час для відпочинку. У роботі наголошується, що важливо вчасно помічати ознаки вигорання і дбати про свій емоційний стан, щоб зберегти психічне здоров'я.*

***Ключові слова:** емоційне вигорання, стрес, втома, самодопомога, психічне здоров'я.*

Емоційне вигорання з'являється тоді, коли людина відчуває постійну втому, втрату мотивації та енергії, навіть якщо робить звичні речі. Найчастіше це пов'язано з тривалим стресом, перевантаженням на роботі або навчанні. Людина наче «вигорає» зсередини – їй складно зосередитися, зникає бажання працювати, з'являється роздратованість або байдужість.

Цей стан не минає сам собою, тому важливо вчасно розпізнати його ознаки та зрозуміти, що з цим робити.

У наш час темп життя дуже швидкий, і часто люди не встигають відпочити чи подбати про себе. Багато хто стикається з постійним тиском, відповідальністю, великим навантаженням – усе це може призвести до емоційного вигорання.

Ця проблема стосується не лише дорослих, які працюють, а й студентів, учителів, лікарів та інших, хто має щоденний контакт з людьми. Саме тому ця тема є важливою – знати про причини, прояви і способи подолання емоційного виснаження сьогодні потрібно кожному.

Емоційне вигорання – це стан фізичного, психічного та емоційного виснаження, який спричиняє надмірний та хронічний стрес. Він не минає після вихідних, відпочинку чи виконання усіх задач [1].

Які існують ознаки емоційного вигорання?

1. Проблеми зі сном – якщо стало важко засинати або сон став поверхневим і неспокійним – це може бути ознакою емоційного вигорання. Наприклад, ви

можете прокидатися вночі або раніше, ніж треба, і вже не заснути. Іноді відчувається напруга в тілі, яка заважає повноцінно розслабитися перед сном.

1. Постійний стрес сильно впливає на весь організм, особливо на нервову й гормональну системи. З часом утворюється замкнене коло: через поганий сон організм слабшає, і стрес відчувається ще сильніше.

2. Втомлюваність – це не звичайна втома, яка минає після сну чи вихідного дня. Наприклад, відчуваєшся виснаженою постійно, і навіть після тривалого відпочинку не стає легше. Якщо для звичних справ починає не вистачати сил, хоча раніше вони не викликали труднощів – це може свідчити про втомлюваність. Часто таке виснаження з'являється навіть тоді, коли день був не дуже насичений чи важкий.

3. Зміни в харчовій поведінці – під час стресу можуть змінюватися харчові звички. Наприклад, ви можете почати їсти менше або взагалі пропускати прийоми їжі. Або навпаки – з'являється сильний апетит і хочеться щось солодке чи шкідливе. Часто їжа стає способом заспокоїтися або зняти емоційну напругу. Стрес справді може впливати на апетит: у когось він зникає, а в когось – зростає. Важливо помічати ці зміни й не ігнорувати їх.

4. Труднощі з концентрацією – іноді можна помітити, що стало важче тримати увагу на чомусь одному. Наприклад, починаєш щось робити – і вже через кілька хвилин відволікаєшся на сторонні думки. Можеш забувати, що планувала зробити, або не запам'ятовуєш нову інформацію так добре, як раніше. Може з'являтися відчуття, ніби в голові – туман, і думки плутаються. Навіть під час розмови з кимось буває складно повністю слухати – ловиш себе на тому, що не все запам'ятала і доводиться перепитувати.

5. Відчуття відчуженості – буває таке, що важко зрозуміти свої емоції – ніби сам не до кінця відчуваєш, що з тобою відбувається. У якийсь момент здається, що ти чужий серед інших людей і не можеш знайти з ними спільну мову. З'являється віддаленість – ніби відходиш від усіх, і поступово бажання спілкуватися зменшується.

6. Підвищена самокритика – все частіше починаєш критикувати себе за будь-які результати – навіть коли стараєшся, здається, що все одно щось не так. Увага більше зосереджена на помилках, ніж на тому, що вдалося. Часто ловиш себе на думках, що інші справляються краще, і починаєш відчувати себе гіршою за них. З'являються негативні думки про себе, і щоразу важче повірити в свою цінність та значущість.

7. Прокрастинація – якщо звикла все робити вчасно, а зараз усе частіше відкладаєш справи «на потім», це може бути ознакою емоційного виснаження. Прокрастинація часто з'являється, коли немає сил, зникає інтерес і мотивація. Ти можеш відчути байдужість до того, що раніше захоплювало, або помітити, що більше не вистачає енергії навіть на прості щоденні справи, які раніше робила без зусиль [2].

Ми вважаємо, усі ці ознаки емоційного вигорання говорять про те, що людина вже сильно втомлена – і не лише фізично, а й морально. Це як сигнали, що пора зупинитися, перепочити й звернути увагу на свій стан, аби не стало ще гірше. Часто ми не надаємо цим симптомам значення, думаючи, що це просто тимчасовий стрес чи звичайна втома. Але якщо довго ігнорувати такі прояви, це може призвести до ще більшого виснаження, байдужості до всього і навіть проблем із психікою. Тому важливо вчасно розпізнати ці ознаки, дати собі перепочити, звернутися за підтримкою й поступово відновити внутрішній ресурс.

Причини емоційного вигорання:

1. Тривалий стрес і постійна втома. Коли стрес триває довго і немає можливості нормально відпочити, тіло й розум виснажуються, і відчуття втоми не проходить.

2. Накопичення негативних почуттів без виходу. Якщо немає з ким поговорити про свої переживання або неможливо виразити емоції, це викликає внутрішнє напруження та втому.

3. Відсутність підтримки і належного визнання. Якщо твою працю не цінують, не хвалять і не дають зворотний зв'язок, а вимоги дуже високі, це де мотивує і стомлює.

4. Брак близьких людей, які можуть допомогти. Коли поруч немає тих, хто може підтримати чи вислухати, складно впоратися з проблемами, і це додає почуття самотності.

5. Одноманітність у роботі. Постійне повторення одних і тих же завдань без змін швидко виснажує і забирає бажання працювати.

6. Психологічний тиск і конфлікти на роботі. Конкуренція, непорозуміння, токсична атмосфера або незрозумілі обов'язки створюють додатковий стрес.

7. Розбіжність між особистими цінностями і цінностями організації. Якщо те, що ти робиш, не співпадає з твоїми переконаннями, це викликає внутрішній дискомфорт і втому.

8. Невизначеність через війну і постійний стрес. Почуття небезпеки, страх за майбутнє та постійна тривога сильно виснажують і не дають нормально відпочити [3].

Ми погоджуємося з визначенням поняття, що емоційне вигорання – це поширене явище, яке виникає через тривалий стрес і брак якісного відпочинку. Наприклад, якщо людина довго не може заспокоїтися і не має можливості поділитися своїми почуттями або отримати підтримку, в ній накопичується багато негативних емоцій, це призводить до сильної втоми. Дуже важливо, щоб людина відчувала, що її працю цінують і помічають. Якщо цього немає, пропадає мотивація, і робота стає важкою.

Коли немає близьких людей, які можуть підтримати або допомогти, справлятися з проблемами стає складніше, бо з'являється відчуття самотності. Постійне повторення одних і тих же завдань швидко набридає і виснажує, а конфлікти і напружена атмосфера на роботі лише збільшують стрес.

Самодопомога у разі емоційного вигорання:

підтримуйте рухову активність. Регулярна фізична діяльність допомагає зменшити напруження, покращує настрій і сприяє відновленню енергії. Це не обов'язково мають бути інтенсивні тренування – достатньо щоденної прогулянки або нескладної гімнастики. Важливо уникати перевтоми, адже надмірні навантаження можуть посилити відчуття виснаження;

слідкуйте за харчуванням. У періоди стресу важливо підтримувати збалансований раціон. Корисно вживати продукти, що містять поживні речовини, необхідні для роботи мозку – рибу, горіхи, овочі, зелень, каші. Не забувайте пити достатню кількість води – це покращує фізичний і психологічний стан.

– дотримуйтеся здорового режиму сну. Якісний відпочинок є ключовим чинником відновлення нервової системи. Варто дотримуватися стабільного графіка сну, обмежити використання гаджетів перед відпочинком, слухати спокійну музику або приймати теплу ванну – це допомагає організму розслабитися.

– звертайтеся по підтримку, коли це потрібно. Якщо емоційне навантаження надто велике, варто відверто говорити про свій стан із близькими людьми чи колегами. Спілкування з оточенням сприяє зниженню напруги, допомагає отримати розуміння та підтримку. Звернення по допомогу – це свідомий крок до відновлення.

– надайте собі час на відновлення. Подолання емоційного виснаження – поступовий процес, який вимагає терпіння та самопідтримки. Не очікуйте швидких результатів і не перевантажуйте себе. Дозвольте собі зупинитися, перепочити й подбати про власний емоційний комфорт. Турбота про себе – це необхідна умова збереження внутрішньої рівноваги та ефективності у повсякденному житті [4].

Ми вважаємо, що дуже важливо вчасно помітити ці ознаки і не ігнорувати їх. Допомогти собі можна навіть невеликими кроками: прогулянка, нормальний сон, легка їжа, трохи руху – усе це поступово повертає енергію. Не треба змушувати себе робити все ідеально чи швидко. Головне – дати собі час і дозвіл на відпочинок. І якщо важко – не соромитися звернутись до близьких або сказати, що потрібна підтримка. Ми не зобов'язані справлятися з усім наодинці. Це нормально – дбати про себе.

Отже, ця проблема актуальна для багатьох людей сьогодні. Сучасний ритм життя дуже швидкий, і часто ми відчуваємо великий тиск і навантаження, через що поступово втомлюємося не тільки фізично, а й емоційно. Часто навіть не

помічаємо, як вигоряємо, бо звикли все терпіти і не показувати свої слабкості, поки не стає зовсім важко.

Емоційне вигорання – це не просто втома, яка проходить після відпочинку. Це серйозний стан, коли немає сил, зникає бажання займатися улюбленими справами, а замість спокою – роздратованість, тривога або байдужість. Якщо не помітити це вчасно, ситуація може погіршитися.

Найголовніше – не замовчувати свої почуття і не чекати, що все саме минеться. Важливо піклуватися про себе кожного дня. Навіть невеликі кроки – прогулянка, спілкування з близькими, приємна музика, просто хороший сон – можуть допомогти відновити сили. Не варто вимагати від себе надто багато, а краще навчитися давати собі відпочинок і підтримку.

Ця тема допомогла зрозуміти як дбати про свої емоції – це нормально і потрібно. Адже лише коли ми відчуваємо себе добре, ми можемо жити повноцінно, працювати і допомагати іншим. Емоційне здоров'я – це основа нашого життя, і воно потребує уваги так само, як і фізичне.

Список використаних джерел:

1. Емоційне вигорання: причини, симптоми, стадії та як боротися з ним. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/emoczijne-vygorannya-prychyny-symptomy-stadiyi-ta-yak-borotysya-z-nym/> (дата звернення: 10.10.2025).
2. 10 ранніх ознак емоційного вигорання. URL: <https://howareu.com/materials/10-rannikh-oznak-emotsiinoho-vyhorannia> (дата звернення: 10.09.2025).
3. Емоційне вигорання: причини, симптоми, стадії та як боротися з ним. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/emoczijne-vygorannya-prychyny-symptomy-stadiyi-ta-yak-borotysya-z-nym/> (дата звернення: 10.09.2025).
4. Емоційне вигорання: як запобігти, виявити та вилікувати. URL: <https://mc.today/uk/blogs/emotsijne-vigorannya-yak-zapobigti-viyaviti-ta-vilikuvati/> (дата звернення: 12.09.2025).

Abstract: *The paper examines what emotional burnout is and why it occurs. This is a condition that occurs due to constant stress, overwork, and lack of rest. The main manifestations are described - a feeling of fatigue, indifference to work, decreased performance, problems with sleep and concentration. It also provides advice on how to help yourself: move more, eat right, get enough sleep, communicate with loved ones, and find time to relax. The paper emphasizes that it is important to notice the signs of burnout in time and take care of your emotional state in order to maintain mental health.*

Keywords: *emotional burnout, stress, fatigue, self-help, mental health.*

*Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ПІДЛІТКІВ

**ОВЧАРЕНКО Поліна, здобувачка вищої освіти
спеціальності 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

***Анотація:** Копінг-стратегії у підлітків актуальні, оскільки в цей період молодь часто стикається зі стресом від навчання, стосунків, очікувань батьків та соцмереж. Підлітки по-різному реагують на труднощі, застосовуючи активне вирішення проблем, адаптацію або уникання стресу. Перші два способи допомагають конструктивно справлятися зі стресом і підтримують психологічну стійкість, тоді як уникання дає лише тимчасове полегшення. Розуміння ефективних стратегій важливе для емоційного благополуччя та соціальної адаптації підлітків.*

***Ключові слова:** копінг-стратегії, підлітки, стрес, психологічна стійкість, подолання проблем, адаптація, емоційна саморегуляція.*

Сьогодні тема копінг-стратегій у підлітків набуває особливого значення, адже сучасні підлітки часто стикаються зі стресом через навчання, спілкування, соціальні мережі та невпевненість у майбутньому. Вміння справлятися з труднощами впливає на їхній емоційний стан і розвиток. Розуміння копінг-стратегій допомагає дорослим підтримати підлітків і навчити їх ефективно реагувати на життєві виклики. Це не просто теорія, а важлива складова формування психологічної стійкості молоді.

Копінг-стратегії – це постійні способи мислення та дій, які допомагають справлятися з різними життєвими труднощами. Їх основна мета – знайти баланс між тим, що від нас вимагає життя, і нашими можливостями, при цьому зберігаючи фізичне та емоційне здоров'я [1].

Види копінг-стратегій у підлітків:

1. Стратегії подолання проблеми. Підлітки активно намагаються вирішити проблему: планують дії, шукають ресурси або звертаються за допомогою. Такі дії допомагають менше хвилюватися та бути стійкішими до стресу.

2. Стратегії адаптації. Підлітки пристосовуються до ситуацій, які важко

змінити, змінюючи своє ставлення або поведінку. Це допомагає залишатися спокійними і впоратися з труднощами.

3. Стратегії уникнення. Підлітки уникають проблем або відволікаються: замкнення, гаджети, відкладання справ. Ці способи менш ефективні, бо стрес накопичується і можуть з'являтися труднощі у спілкуванні [2, с.86].

До основних методів, які довели свою ефективність у наукових дослідженнях, належать:

1. Глибоке дихання. Повільні вдихи та видихи стабілізують серцевий ритм і знижують фізіологічну напругу

2. Медитація та усвідомленість. Регулярна практика допомагає концентруватися на теперішньому моменті, знижує тривожність і сприяє емоційній саморегуляції

3. Фізична активність. Спорт, йога, прогулянки чи ігри на свіжому повітрі знімають психоемоційну напругу та підвищують настрій і впевненість.

4. Релаксаційні вправи. Прогресивне розслаблення м'язів та розтяжка допомагають усвідомити тіло та знизити тривожність і втому.

5. Позитивне мислення та рефлексія. Ведення щоденника вдячності та аналіз успіхів формують оптимістичне мислення і знижують стрес.

6. Соціальна підтримка. Спілкування з друзями, родиною або психологом допомагає поділитися емоціями та адаптуватися до стресу.

7. Розслаблення тіла. Йога, теплі ванни, легкі масажі або ароматерапія заспокоюють нервову систему та покращують самопочуття [3].

Застосування вищезазначених методів саморегуляції та подолання стресу є важливим чинником формування ефективних копінг-стратегій у підлітковому віці. З метою перевірки ефективності цих підходів було проведено власне дослідження, у якому взяли участь 15 осіб. Учасникам було запропоновано пройти тестування на тему «Копінг-стратегії у підлітків». Середнє арифметичне значення отриманих результатів становило 39 балів. Аналіз показав, що більшість досліджуваних набрали від 30 до 44 або від 45 до 60 балів, що свідчить про помірний або активний рівень розвитку копінг-стратегій. Підлітки з показниками

у межах 30-44 балів іноді ефективно справляються з труднощами, проте в умовах стресу можуть схилитися до уникання проблем чи самозвинувачення. Натомість учасники, які отримали 45-60 балів, демонструють більш конструктивні способи подолання стресових ситуацій, активно шукають рішення, звертаються по підтримку та здатні бачити можливості навіть у складних життєвих обставинах.

Отже, копінг-стратегії є важливим чинником формування психологічної стійкості підлітків у сучасному світі, де вони щодня стикаються з навчальними, соціальними та емоційними труднощами. Ефективне використання стратегій подолання проблем, адаптації та саморегуляції допомагає зменшити рівень стресу й сприяє гармонійному розвитку особистості. Застосування таких методів, як медитація, фізична активність, позитивне мислення та соціальна підтримка, підвищує емоційну стабільність і впевненість у собі. Результати проведеного дослідження показали, що більшість підлітків мають помірний або активний рівень розвитку копінг-стратегій, що свідчить про їхню здатність конструктивно долати труднощі. Таким чином, розвиток копінг-умінь є необхідною умовою для збереження психічного здоров'я та успішної адаптації підлітків до життєвих викликів.

Список використаних джерел:

1. Копінг-стратегії: поради для швидкого подолання труднощів URL: <http://classlyceum.zp.ua/2023/02/15/копінг-стратегії-поради-для-швидкого/>
2. Прокоф'єва О., Смірнов Б., Прокоф'єва О. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці // Psychological Journal. – 2021. – Т. 7, № 1 (45). – URL: <https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/11806/1/1156-Article%20Text-1546-3-10-20210318.pdf>
3. Ворожба. Навчаємося жити без насильства // LBD-OSV. – 2024. – 10 квітня. – URL: <https://vorozhba.lbd-osv.gov.ua/news/09-50-52-10-04-2024/>

Abstract: Coping strategies in adolescents are relevant, as during this period young people often face stress from studies, relationships, parental expectations and social networks. Adolescents react differently to difficulties, using active problem solving, adaptation or avoidance of stress. The first two ways help to cope with stress constructively and support psychological resilience, while avoidance provides only temporary relief. Understanding effective strategies is important for the emotional well-being and social adaptation of adolescents.

Keywords: coping strategies, adolescents, stress, psychological resilience, overcoming problems, adaptation, emotional self-regulation.

*Науковий керівник – Тетяна КУЧМІЙОВА
кандидат економічних наук, доцент кафедри економічної кібернетики,
комп'ютерних наук та інформаційних технологій,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

**ОЗАРИНСЬКА Каріна, здобувачка вищої освіти
спеціальність С4 «Психологія»**

Міжнародний гуманітарний університет

***Анотація:** Публікація присвячена результатам дослідження багатогранного впливу війни на процес формування світогляду та ціннісних орієнтирів молодого покоління в Україні. Метою статті є аналіз ключових трансформацій у психологічній, соціальній та ціннісній сферах, спричинених безпосереднім досвідом воєнних дій.*

***Ключові слова:** війна, впливи війни на особистість, світогляд, світогляд молодого покоління, цінності, пріоритети у період криз.*

Війна є каталізатором глибинних змін у суспільстві, і її вплив на формування світогляду молодого покоління є особливо значущим та багатограним. Молодь, як найбільш чутлива частина соціуму, яка перебуває на етапі активного становлення особистості, зазнає величезного психологічного, соціального та ціннісного тиску. Пережитий досвід війни не просто змінює погляди, а переформатовує базові уявлення про безпеку, цінності, майбутнє та роль людини у світі.

Війна залишає глибокий слід на психіці молодих людей, що безпосередньо впливає на їхнє світосприйняття [1]:

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та тривожність, а саме постійний страх, втрата близьких, руйнування звичного життя викликають високий рівень тривожності та можуть призвести до ПТСР. Це формує світогляд, де небезпека є постійною, а світ — непередбачуваним і крихким.

- стійкість та адаптивність (необхідність виживати, швидко приймати рішення та адаптуватися до нових, часто екстремальних умов, розвиває стресостійкість, гнучкість та здатність до виживання; молоде покоління стає більш "дорослим" у кризових ситуаціях).

- зниження ролі сім'ї та пошук нових опор (руйнування сімейних зв'язків через вимушене переміщення або втрати змушує молодь шукати опору поза традиційними інститутами).

Відтак, кризові події призводять до переоцінки життєвих пріоритетів та цінностей. Конкретизуємо наш погляд.

1.) *Пріоритет нематеріальних цінностей.* Цінність життя, свободи, здоров'я та людських стосунків зростає, тоді як матеріальні блага можуть відійти на другий план, оскільки їхня нетривкість була продемонстрована руйнуваннями.

2.) *Громадянська позиція та патріотизм:* Екзистенційна загроза викликає різке зростання національної свідомості, патріотизму та згуртованості. Молодь активно долучається до волонтерства, громадянського спротиву та відновлення країни. Зростає бажання не виїжджати з України або повернутися для її розбудови.

3) *Рольові моделі.* Героями та прикладами для наслідування стають військові, волонтери та активні громадяни, які демонструють сміливість, самопожертву та відповідальність. Вплив блогерів чи "селебритіс" як рольових моделей знижується.

Принагідно зауважимо, що вплив війни також виявляється і у формуванні політичних поглядів та соціальної активності. Маємо на увазі наступне:

1. Зростання громадської активності (молодь стає більш вимогливою до влади, активною у громадському житті та боротьбі за демократичні цінності; війна формує розуміння, що майбутнє країни залежить від особистої участі кожного).

2. Толерантність та єдність. (На тлі спільної боротьби може спостерігатися зростання толерантності до різних вразливих груп суспільства, оскільки єдність перед зовнішнім ворогом стає найвищою цінністю).

3. Несприйняття агресії та авторитаризму. (Безпосереднє зіткнення з військовою агресією формує стійке несприйняття будь-яких форм авторитаризму, насильства та імперської політики. Це зміцнює проєвропейський та демократичний вибір).

Отож війна створює значні перешкоди на шляху освіти та професійної самореалізації, що також впливає на світогляд:

- прогалини в освіті, адже дистанційне навчання, постійні тривоги та проблеми з електропостачанням погіршують якість освіти, що може викликати відчуття обмежених можливостей для професійного розвитку.

- виклик економічної самостійності у зв'язку зі зруйнованою інфраструктурою, економічними труднощами та безробіттям ускладнюється пошук роботи та досягнення економічної незалежності.

- рання зрілість та цілеспрямованість (незважаючи на виклики, пережитий досвід може прискорити процес самовизначення, а молодь, яка бачила війну, часто швидше визначається зі своїми цілями та прагненнями).

Таким чином, вплив війни на світогляд молодого покоління є дуалістичним. З одного боку, це глибокі психологічні травми, відчуття нестабільності та втрачені освітні можливості. З іншого — це каталізатор національної зрілості, високої громадянської свідомості, переоцінки цінностей на користь нематеріальних і формування покоління з винятковою стійкістю, адаптивністю та патріотизмом. Це покоління, яке матиме вирішальний вплив на відбудову та майбутнє України, несучи в собі як біль втрат, так і неймовірну силу духу.

Список використаних джерел:

1. Панькіна Є. Е. Сучасна молодь: яка вона? *Молодь XXI сторіччя: виклики інформаційного віку*. Київ : ГО «Молодіжна Альтернатива». 2011. С. 83–89.

Abstract: The publication is dedicated to the results of a study of the multifaceted impact of war on the process of forming the worldview and value orientations of the younger generation in Ukraine. The aim of the article is to analyze key transformations in the psychological, social and value spheres caused by the direct experience of military operations.

Key words: war, effects of war on personality, worldview, worldview of the younger generation, values, priorities in times of crisis.

**Науковий керівник - ЄРМАКОВА Світлана
д.п.н. проф., професор кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса**

НЕТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ПРОЯВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ:

ПРИЧИНИ Й НАСЛІДКИ

**ПАШКОВСЬКА Анастасія, здобувачка вищої освіти
спеціальність 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

***Анотація:** у роботі досліджуються психологічні основи нетолерантної поведінки як форми захисної реакції особистості. Розглядається вплив етнічних стереотипів на міжнаціональне сприйняття та їх роль у формуванні соціальної нетолерантності. Особливу увагу приділено феномену толерантності до невизначеності як ключової особистісної якості, що забезпечує гнучкість та адаптивність у складних соціальних ситуаціях. Проаналізовано зв'язок між низьким рівнем толерантності до невизначеності та проявами упереджень і агресії. Запропоновано напрями психологічної профілактики нетолерантності через розвиток критичного мислення, міжкультурної обізнаності та психологічної гнучкості.*

***Ключові слова:** нетолерантність, психологічні механізми захисту, етнічні стереотипи, толерантність до невизначеності, міжкультурна взаємодія, когнітивні викривлення, психологічна гнучкість, міжособистісні стосунки, соціальна адаптація, психопросвіта.*

У сучасному соціокультурному контексті проблема нетолерантності набуває особливої актуальності, оскільки вона безпосередньо впливає на міжособистісні стосунки, суспільну згуртованість та ефективність комунікації між представниками різних соціальних, етнічних і культурних груп. Часто нетолерантна поведінка розглядається як свідоме виявлення агресії або упередження. Проте з психологічної точки зору нетолерантність нерідко виступає механізмом захисту особистості від внутрішньої тривоги, невизначеності або конфлікту ідентичності. Механізми психологічного захисту, описані ще в психоаналітичних теоріях, діють як автоматичні способи підтримання психічної рівноваги. Стереотипізація, проєкція, раціоналізація, витіснення – ці механізми можуть зумовлювати упереджене ставлення до «іншого», що проявляється в закритості, ворожості або униканні. Відповідно, нетолерантність може не лише бути індикатором особистісної негнучкості, а й слугувати сигнальним маркером глибших емоційно-когнітивних труднощів.

У цьому дослідженні здійснено аналіз деяких психологічних причин нетолерантної поведінки як форми захисної реакції, можливі наслідки для психічного здоров'я особистості та соціального функціонування, також окреслено деякі потенційні напрями психологічної профілактики.

Дослідниця О. Казаннікова висвітлює вплив етнічних стереотипів на процес міжнаціонального сприйняття, що має ключове значення для розуміння витоків соціальної нетолерантності. Авторка зазначає, що етнічні стереотипи — це спрощені, емоційно забарвлені уявлення про представників іншої етнічної групи, які часто формуються не на основі реального досвіду, а під впливом соціальних очікувань, масової культури та історичних наративів. Такі уявлення призводять до викривленого сприйняття "іншого", спричиняючи дистанціювання, недовіру та навіть агресію в міжкультурній взаємодії. Авторка підкреслює, що стереотипізація є не лише когнітивним спрощенням, а й формою психологічного захисту, яка дозволяє індивіду уникнути глибшої рефлексії над складністю соціального світу. У результаті, стереотипи виступають одним із факторів зниження рівня толерантності у суспільстві. Задля зменшення їхнього негативного впливу Казаннікова пропонує розвивати критичне мислення, підвищувати рівень міжкультурної обізнаності та використовувати психопросвітницькі програми [1.ст 129-135].

С. Кузікова аналізує психологічну сутність явища толерантності до невизначеності як ключової складової особистісної гнучкості та адаптивності. Авторка розглядає цей феномен як здатність індивіда зберігати психологічну рівновагу та конструктивну поведінку в ситуаціях, що супроводжуються неоднозначністю, непередбачуваністю або відсутністю чітких орієнтирів. Високий рівень толерантності до невизначеності пов'язується з відкритістю до нового досвіду, емпатією, а також із нижчим рівнем тривожності та агресивності в міжособистісних стосунках. Особливу увагу приділено зв'язку між толерантністю до невизначеності та схильністю до когнітивних викривлень. Згідно з емпіричними даними, люди з низьким рівнем цієї якості частіше демонструють жорсткі, стереотипні судження, уникнення або відторгнення "іншого". Таким чином, нетолерантність до невизначеності може виступати тригером психологічного захисту у формі нетолерантної поведінки. На думку авторки, розвиток цієї риси можливий через спеціальні тренінгові та освітні програми,

спрямовані на формування психологічної гнучкості, рефлексії та здатності конструктивно реагувати на змінні життєві обставини. [2. ст 67-72]

Отже, нетолерантність у сучасному суспільстві є складним психологічним явищем, що має глибокі корені у захисних механізмах особистості, таких як стереотипізація та неприйняття невизначеності. Аналіз наукових досліджень підтверджує, що етнічні стереотипи виступають не лише когнітивним спрощенням, але й психологічним захистом, що посилює соціальну нетолерантність і ускладнює міжкультурну комунікацію. Водночас толерантність до невизначеності є важливою рисою особистісної гнучкості, яка сприяє зниженню тривожності та упередженості, покращуючи адаптивність у складних соціальних ситуаціях. Для подолання нетолерантності необхідним є розвиток критичного мислення, міжкультурної обізнаності та психологічної гнучкості через цілеспрямовані освітні та тренінгові програми. Такий комплексний підхід сприятиме формуванню більш відкритого та толерантного суспільства, здатного ефективно взаємодіяти у багатокультурному світі.

Список використаних джерел:

1. Казаннікова О. В. Вплив етнічних стереотипів на міжнаціональне сприйняття. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 3. С. 129–135.

2. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2018. С. 67–72.

Abstract: *this article explores the psychological foundations of intolerant behavior as a form of personality defense mechanism. It examines the influence of ethnic stereotypes on interethnic perception and their role in the formation of social intolerance. Special attention is given to the phenomenon of tolerance to uncertainty as a key personal trait that ensures flexibility and adaptability in complex social situations. The connection between low tolerance to uncertainty and manifestations of prejudice and aggression is analyzed. Directions for psychological prevention of intolerance are proposed, focusing on the development of critical thinking, intercultural awareness, and psychological flexibility.*

Keywords: *intolerance, psychological defense mechanisms, ethnic stereotypes, tolerance to uncertainty, intercultural interaction, cognitive biases, psychological flexibility, interpersonal relationships, social adaptation, psychoeducation.*

**Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
к.філос.н., ст. викладач
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв**

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ В ОСОБИСТОСТІ: РОЛЬ ЕМПАТІЇ, САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА СОЦІАЛЬНОГО ДОСВІДУ

**ПАШКОВСЬКА Анастасія, здобувач вищої освіти
спеціальність 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: у сучасному глобалізованому суспільстві толерантність виступає важливою психологічною та соціальною категорією, необхідною для мирного співіснування і ефективної комунікації. У роботі проаналізовано психологічні механізми формування толерантності в особистості з акцентом на ролі емпатії, самоусвідомлення та соціального досвіду. Визначено, що толерантність є результатом цілісного розвитку особистості, що поєднує внутрішнє самопізнання і зовнішню соціальну взаємодію.

Ключові слова: толерантність, емпатія, самоусвідомлення, соціальний досвід, Я-концепція, рефлексія, міжособистісна взаємодія, психологічні механізми, упередження, соціальна адаптація.

У сучасному глобалізованому світі толерантність стає однією з ключових умов мирного співіснування, ефективної комунікації та розвитку демократичного суспільства. У контексті зростання міжкультурних контактів, соціальної мобільності та політичної поляризації, проблема формування толерантної особистості набуває особливої актуальності. Толерантність як здатність приймати іншого з усіма його відмінностями є не лише соціальною, а й глибоко психологічною категорією.

Особистісні передумови толерантності тісно пов'язані з рівнем розвитку емпатії, здатністю до самоусвідомлення, а також з набутим соціальним досвідом. Емпатія забезпечує емоційне розуміння іншого, самоусвідомлення дозволяє критично оцінювати власні реакції, а соціальний досвід формує поведінкові стратегії прийняття та співпраці.

Метою цієї роботи є аналіз психологічних механізмів формування толерантності в особистості з акцентом на ролі емпатії, самоусвідомлення та соціального досвіду як ключових факторів у розвитку цієї якості.

У праці «Психологія толерантності: теорія і практика» З. Карпенко толерантність розглядається як інтегральна характеристика особистості, яка формується під впливом пізнавальних, емоційних і поведінкових компонентів.

Авторка наголошує, що ключову роль у цьому процесі відіграють емпатія, самоусвідомлення та соціальний досвід [1, 45–48].

Емпатія виступає основою для толерантного сприйняття інших, оскільки дозволяє особистості відчувати й прийняти чужі емоції, не ототожнюючи їх зі своїми. Розвинута здатність до емпатії знижує рівень агресії, підвищує готовність до діалогу та сприяє конструктивній міжособистісній взаємодії [1, 120–125].

Важливим компонентом формування толерантності є самоусвідомлення, як здатність розуміти власні переконання, упередження й мотивацію, а також усвідомлювати власну ідентичність у багатоманітному соціальному контексті. Карпенко підкреслює, що саме через розвиток самоусвідомлення людина здатна критично переосмислювати власні реакції на інакшість і керувати ними [1, 73–77].

Не менш значущим є соціальний досвід, який формується в процесі взаємодії з іншими людьми. Він забезпечує практичну основу для набуття навичок співіснування, компромісу та відкритості. Досвід спілкування в мультикультурному середовищі сприяє розширенню світогляду та зменшенню стереотипізації [1, 88–93].

Таким чином, на думку З. Карпенко, толерантність формується як результат взаємодії емоційного розвитку (емпатія), особистісного зростання (самоусвідомлення) та соціального навчання (досвід), що у своїй сукупності створюють психологічні механізми подолання упереджень і розвитку гармонійних міжособистісних стосунків.

У праці І. Беґа «Особистість у просторі духовного розвитку» розкриваються ключові механізми психологічного розвитку особистості — емпатія, рефлексія та ідентифікація — як основи формування толерантності.

1. Емпатія визначається як здатність відтворювати почуття й переживання інших осіб (наслідування, ідентифікація), закладена в гуманістичному підході до виховання.

2. Ідентифікація — важливий засіб розуміння внутрішнього світу іншого через спробу «поставити себе на його місце».

3. Рефлексія та раціональне усвідомлення — соціальна пам'ять, здатність аналізувати власний і чужий досвід, зокрема в морально-ціннісній площині. Це формує самосвідомість і дозволяє контролювати стереотипи [2, 40–42]. Діяльнісний підхід Беха також акцентує на активності дитини як суб'єкта виховного процесу через усвідомлення себе як особистості.

Механізми емпатії, ідентифікації, раціонального усвідомлення і рефлексії, а також активне самосприйняття є базисом для розвитку психологічної структури толерантності. Вони дозволяють особистості розпізнавати емоції іншого, критично оцінювати власні переконання, формувати взаєморозуміння і адаптувати поведінку в соціальному контексті.

У ході аналізу теоретичних підходів до проблеми формування толерантної особистості було встановлено, що толерантність є складним інтегрованим утворенням, яке базується на взаємодії емоційних, когнітивних і поведінкових механізмів. Емпатія, як здатність до емоційного співпереживання, виступає фундаментом для прийняття інших, сприяє зниженню агресії та відкритості до діалогу. Самоусвідомлення забезпечує критичне ставлення до власних переконань і реакцій, що є основою для рефлексивного контролю над упередженнями. Соціальний досвід, у свою чергу, формує на практиці вміння співіснувати з іншими, долати стереотипи та ефективно взаємодіяти у багатоманітному середовищі.

Залучення наукових положень З. Л. Карпенко, І. Д. Беха дозволило виявити взаємозв'язок між емпатійною здатністю особистості, рефлексією й соціальним навчанням як ключовими чинниками розвитку толерантності. Отже, формування толерантності є результатом цілісного розвитку особистості, що охоплює як внутрішнє самопізнання, так і зовнішню взаємодію з соціумом.

Список використаних джерел:

1. Карпенко З. Л. Психологія толерантності: теорія і практика. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 156 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі виховних впливів. Київ: Либідь, 2018. 202 с.

Annotation: In today's globalized society, tolerance is an important psychological and social category necessary for peaceful coexistence and effective communication. This work analyzes the psychological mechanisms of tolerance formation in the personality, emphasizing the roles of empathy, self-awareness, and social experience. The contributions of theoretical approaches by Z. L. Karpenko, I. D. Bekh, and R. Burns are examined, highlighting the interconnection between emotional empathy, critical reflection on personal beliefs, social learning, and the formation of the self-concept as the basis for developing tolerance. It is concluded that tolerance results from the holistic development of the personality, combining internal self-knowledge and external social interaction.

Keywords: tolerance, empathy, self-awareness, social experience, self-concept, reflection, interpersonal interaction, psychological mechanisms, prejudice, social adaptation.

**Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
к.філос.н., ст. викладач
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет**

ПРОБЛЕМИ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПІЇ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

**ПАШКОВСЬКА Вікторія, здобувачка вищої освіти
спеціальності 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: Проаналізовано проблеми сучасної діагностики та терапії тривожних розладів. Розглянуто основні види тривожних станів, їхній вплив на повсякденне життя та труднощі у постановці точного діагнозу. Виділено сучасні методи лікування та напрями вдосконалення практики, зокрема стандартизацію оцінки, поєднання психологічних і медикаментозних підходів, використання цифрових технологій та розвиток міждисциплінарної співпраці.

Ключові слова: тривожні розлади, діагностика, терапія, психотерапія, медикаментозне лікування, цифрові технології, міждисциплінарний підхід, профілактика.

У сучасному світі тривожні розлади є одними з найпоширеніших форм психічних порушень, які суттєво впливають на спосіб життя населення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO, 2021), близько 4,4 % світового населення, тобто понад 359 мільйонів людей, мають тривожні симптоми або клінічно виражені тривожні стани. За результатами дослідження GBD Mental Disorders Collaborators (2021), з 1990 по 2019 рік кількість людей з тривожними розладами помітно зростає – майже на 100 мільйонів осіб, досягнувши приблизно 301 мільйона у світі. У Сполучених Штатах Америки за статистикою Національного інституту психічного здоров'я (NIMH), приблизно 19,1 % дорослого населення мають хоча б один діагностований тривожний розлад.

Тривожні розлади – це психічні стани, що характеризуються надмірною, неконтрольованою тривогою та страхом, які перешкоджають нормальному функціонуванню людини. На відмінну від звичайної стресової реакції, тривога при таких розладах є тривалою, надмірною та настільки сильною, що заважає людині нормально жити й виконувати щоденні справи. У сучасних міжнародних класифікаціях, зокрема DSM-5 (2022) та ICD-11 (2021), тривожні розлади розглядаються як окрема група психічних порушень, які потребують спеціального підходу до діагностики та лікування. До основних різновидів тривожних розладів відносять генералізований тривожний розлад (GAD), панічний розлад, соціальну тривогу, специфічні фобії та сепараційну тривогу.

Хоча дослідження тривожних розладів активно розвиваються, сучасні методи їх діагностики та терапії все ще мають певні недоліки.

Ще однією проблемою є суб'єктивність оцінки рівня тривоги. Значна частина діагностичних інструментів (зокрема, шкали Гамільтона чи Бека) базується на самооцінці пацієнта, тому результати можуть не повністю відображати реальний стан людини.

У сфері лікування спостерігається недостатня індивідуалізація підходів. Медикаментозна терапія не завжди враховує психологічні особливості особистості, а психотерапевтичні методи можуть не дати бажаного ефекту без фармакологічної підтримки при тяжких формах розладу.

Важливою проблемою залишається і низький рівень доступу до якісної психологічної допомоги, а також наявність соціальних упереджень щодо психічних розладів. Через це багато людей уникають звернення до фахівців, що сприяє поглибленню та хронізації тривожних симптомів.

Останніми роками спостерігається активне оновлення підходів до виявлення й лікування тривожних розладів. Дослідники наголошують на необхідності поєднання різних методів – як медичних, так і психологічних. Все частіше використовуються технології, що допомагають точніше зрозуміти причини й механізми виникнення тривоги, наприклад, нейровізуалізація або аналіз

біомаркерів. Це дозволяє спеціалістам краще підбирати індивідуальні методи допомоги для кожного пацієнта.

У лікуванні найефективнішими вважають комбіновані підходи, коли медикаментозна терапія поєднується з психотерапією. Наприклад, когнітивно-поведінкова, гештальт- або раціонально-емоційна терапія допомагають людині краще розуміти власні реакції, знижувати напруження і поступово навчатися контролювати тривогу. Також важливе значення мають методи, спрямовані на розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції.

Однією з головних проблем сучасних підходів до тривожних розладів є слабка інтеграція між діагностикою та терапією. Часто оцінка стану пацієнта і призначення лікування відбуваються окремо, що ускладнює створення комплексного плану допомоги.

Недостатня інтеграція, обмежена реалізація та етичні й соціальні виклики створюють перешкоди для ефективного лікування, що підкреслює потребу в комплексному підході та підвищенні обізнаності населення і фахівців.

Сучасні дослідники та фахівці з психіатрії та психології рекомендують кілька ключових напрямів для підвищення ефективності діагностики та лікування тривожних розладів.

По-перше, варто стандартизувати методи діагностики. Використання єдиних опитувальників і протоколів інтерв'ю допомагає зменшити суб'єктивність оцінки та підвищити порівнянність результатів між фахівцями. По-друге, доцільно впроваджувати цифрові технології. Мобільні застосунки для моніторингу емоцій, онлайн-опитувальники та системи з елементами штучного інтелекту дозволяють своєчасно виявляти симптоми та контролювати динаміку лікування. По-третє, ефективним є поєднання біологічних і психологічних методів. Наприклад, результати лабораторних досліджень і нейровізуалізації разом із психодіагностикою допомагають точніше визначити стан пацієнта та підібрати індивідуальну терапію.

Також важливим є підвищення кваліфікації фахівців і розвиток міждисциплінарної співпраці, що забезпечує комплексну допомогу пацієнтам.

Нарешті профілактика та просвітницька робота сприяють своєчасному зверненню за допомогою і підвищують ефективність лікування.

Тривожні розлади значно впливають на якість життя та потребують комплексного підходу до діагностики і терапії.

Отже, впровадження цих заходів дозволить своєчасно виявляти тривожні стани та надавати пацієнтам більш ефективну підтримку.

Список використаних джерел:

1. American Psychiatric Association. DSM-5: *Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів. 5-те видання*. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2022.
2. World Health Organization. МКХ-11: Міжнародна класифікація хвороб. Женева: WHO, 2021.
3. Beck, A., & Freeman, A. Когнітивна терапія тривожних розладів. Нью-Йорк: Guilford Press, 2019.
4. Hofmann, S.G., Asnaani A., Vonk, I.J., Sawyer, A.T., & Fang, A. Ефективність когнітивно-поведінкової терапії: огляд мета-аналізів. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440, 2012.
5. Carpenter, J.K., Andrews, L.A., Witcraft, S.M., Powers, M.B., Smits, J.A.J., & Hofmann, S.G. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: мета аналіз рандомізованих плацебо-контрольованих досліджень. *Depression and Anxiety*, 37(2), 134–145, 2020.
6. Cristea, I.A., Kok, R.N., & Cuijpers, P. Ефективність психотерапевтичних втручань при тривожних розладах: мета-аналіз. *Psychological Medicine*, 45(1), 1–13, 2015.
7. National Institute of Mental Health. Anxiety Disorders. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>
8. Cleveland Clinic. Anxiety Disorders: *Causes, Symptoms, Treatment & Types*. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9536-anxiety-disorders>
9. PubMed Central. The Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6206399>

Abstract: *The report analyzes the challenges of modern diagnosis and treatment of anxiety disorders. It examines the main types of anxiety, their impact on daily life, and the difficulties in establishing an accurate diagnosis. The study highlights current treatment methods and directions for improving practice, including the standardization of assessments, the integration of psychological and pharmacological approaches, the use of digital technologies, and the development of interdisciplinary collaboration.*

Keywords: *anxiety disorders, diagnosis, treatment, psychotherapy, pharmacological therapy, digital technologies, interdisciplinary approach, prevention.*

*Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

САМОРОЗВИТОК ЯК КЛЮЧ ДО ДУХОВНОГО ЗРОСТАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

ПЕРИЛО Вікторії, здобувачка вищої освіти

Спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: Робота присвячена дослідженню ролі саморозвитку у духовному зростанні сучасної молоді. Окреслено ключові шляхи й методи самовдосконалення, які забезпечують цілісний розвиток людини в реаліях цифрової епохи. Розкрито зв'язки між процесами самопізнання, системою моральних орієнтирів та навчальною діяльністю. Акцентовано увагу на значущості виховання внутрішньої культури, емоційної стійкості та усвідомленої відповідальності як фундаментальних компонентів духовного становлення особистості.

Ключові слова: саморозвиток, молодь, самовдосконалення, внутрішня культура, відповідальність, особистість.

Самовдосконалення особистості становить основу духовного становлення людини, оскільки через безперервну роботу над внутрішнім світом формується свідомо, зріла й відповідальна особистість. У сучасних умовах, де домінують стрімкі технологічні трансформації, соціальні виклики та моральні випробування, молоде покоління стикається з потребою визначати нові життєві орієнтири. Тому питання самовдосконалення набуває надзвичайної важливості, адже воно стає не просто інструментом досягнення життєвих цілей, а й шляхом формування духовної гармонії [1].

Самовдосконалення являє собою усвідомлений процес розвитку власних знань, навичок, емоційної сфери, ціннісних установок і світоглядних позицій. Його фундаментом виступає самопізнання, тобто розуміння власних можливостей і обмежень, визначення життєвих пріоритетів і моральних принципів. Без глибокого усвідомлення власної сутності неможливо вибудувати повноцінне життя. Саме з внутрішнього діалогу, самоаналізу та прагнення до моральної досконалості розпочинається духовне становлення [2].

Освітній процес відіграє вагомий роль у самовдосконаленні, оскільки він збагачує світогляд, розвиває аналітичне мислення й допомагає молоді вибудовувати власну систему цінностей. Однак духовне зростання не обмежується лише навчанням. Важливим є залучення молодих людей до волонтерської роботи, культурних заходів, громадських ініціатив — адже саме в

таких сферах виховується здатність до співпереживання, толерантність і відповідальність перед суспільством [3].

Вагомою складовою самовдосконалення виступає емоційний інтелект — уміння усвідомлювати власні переживання та розуміти емоційний стан інших. Від рівня емоційної культури залежить здатність людини співчувати, надавати допомогу, приймати виважені рішення у складних обставинах і зберігати внутрішню стабільність [4].

Сучасне молоде покоління має безпрецедентні можливості для самореалізації: глобальна мережа, освітні платформи, тренінгові програми, онлайн-навчання, мистецькі заходи. Водночас зростає й небезпека втрати духовних орієнтирів через надлишок інформації, споживацьку ідеологію та поверхневність комунікації. Тому самовдосконалення має поєднувати інтелектуальний розвиток із моральним зростанням і вихованням совісті [2; 4].

Духовне становлення молодшої людини — це не окремий етап, а тривалий процес, що супроводжує все життя. Воно виражається у спрямованості до добра, любові, справедливості, щирості та готовності підтримувати інших. Людина, яка культивує свій духовний світ, здатна зберігати внутрішню рівновагу навіть у випробуваннях, цінує життя і прагне покращувати його не тільки для себе, а й для оточуючих [5].

Таким чином, самовдосконалення є ключовим чинником духовного становлення сучасної молоді, оскільки воно формує цілісну, морально зрілу, гуманну особистість. Розвиток внутрішнього світу допомагає людині усвідомити своє призначення, знайти життєвий сенс та створювати гармонію в суспільстві. Духовно розвинена молодь — це основа майбутнього держави, побудованого на принципах доброти, взаємоповаги та моральних цінностей [3; 5].

Список використаних джерел:

1. Гончаренко О. Саморозвиток особистості в контексті духовного виховання. — Київ: Освіта, 2023. — 112 с.
2. Сидоренко Л. Формування духовних цінностей як філософська, психолого-педагогічна проблема. — Львів: ЛНУ, 2022. — 97 с.

3. Шевченко Н. Формування духовних цінностей молоді в освітньому середовищі. – Миколаїв: МНАУ, 2024. – 76 с.

4. Коваленко І. Психологія розвитку особистості. – Харків: Університетська книга, <https://jurkniga.ua/contents/psikhologiya-rozvitku-osobistosti.pdf?srsltid> 2021. – 184 с.

5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. – Бостон: Beacon Press, 2006. – 165 с.

Abstract: *This article is dedicated to studying the role of self-development in the spiritual growth of modern youth. The paper outlines key pathways and methods of self-improvement that ensure the holistic development of a person in the context of the digital age. The connections between processes of self-knowledge, the system of moral guidelines, and educational activities are revealed. Attention is focused on the importance of cultivating inner culture, emotional resilience, and conscious responsibility as fundamental components of the spiritual formation of personality.*

Keywords: *self-development, youth, self-improvement, inner culture, responsibility, personality*

**Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
к.філос.н., ст. викладачка
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв**

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДІ

**ПЕТРОВСЬКИХ Артем, здобувач вищої освіти
спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка
сільськогосподарської продукції та харчові технології)»**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. *Розглядаються теоретичні та практичні аспекти формування національно-патріотичної свідомості молоді як важливого чинника становлення громадянина-патріота України. Акцентується увагу на ролі освітнього середовища, сім'ї та громадських інститутів у вихованні любові до Батьківщини, поваги до національної культури та історії, розвитку активної громадянської позиції.*

Ключові слова: *молодь, виховання, Вітчизна, спадщина, національна гідність.*

Складовою патріотичного виховання, яка в умовах воєнної загрози набуває особливого пріоритету, є військово-патріотичне виховання. Складовою патріотичного виховання, яка в умовах воєнної загрози набуває особливого пріоритету, є військово-патріотичне виховання. Основною метою цього процесу є формування у молодого покоління усвідомленої готовності до захисту держави, розвиток мотивації до опанування військових спеціальностей як особливої форми

державної служби. Військово-патріотичне виховання спрямоване на забезпечення активної участі громадян у збереженні державної безпеки перед зовнішніми загрозами, забезпечення активної участі громадян у збереженні державної безпеки перед зовнішніми загрозами. Ефективність цього процесу передбачає комплексний підхід, що реалізується через погоджену діяльність органів державного управління, закладів освіти [1, с. 871], сім'ї, громадськості. Організація військово-патріотичного виховання молодого покоління має бути спрямована на забезпечення опанування військових професій, а також на формування психологічної та фізичної готовності до проходження служби у Збройних Силах України.

Мета патріотичного виховання має бути узгодженою з взаємопов'язаними виховними завданнями загальної державної системи виховання молоді, які спрямовані на всебічний розвиток громадянської свідомості особистості. [2, с. 240]. Зокрема, вона передбачає відчуття молоддю патріотичних цінностей, переконань та поваги до історичного та культурного надбання України; формування поважного ставлення до України та її символіки. Важливим аспектом є підвищення престижу військової служби, що сприяє формуванню в громадській свідомості образу військовослужбовця як захисника Вітчизни.

Крім того, патріотичне виховання спрямоване на усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальною свободою, правами людини та громадянсько-патріотичною відповідальністю особистості; формування толерантного ставлення до інших народів, їх культури та традицій. Важливим складником цього процесу є також формування характерних рис української ментальності, зокрема працелюбності, свободолюбності, справедливості, доброзичливості, чесності та завзятого ставлення до природи.

Патріотичне виховання ґрунтується на загально-педагогічних засадах, разом з тим, цей процес має власну систему принципів, що зумовлені його змістовною та ціннісною специфікою. Зокрема, принцип національної спрямованості передбачає повагу до культурного розмаїття народів, що населяють Україну. Він сприяє збереженню національної ідентичності, формуванню почуття гордості за

приналежність до української нації та готовності до активної участі у розбудові та захисті держави.

Принцип соціальної відповідності передбачає необхідність узгодження змісту, форм і методів патріотичного виховання з актуальною соціокультурною ситуацією, в контексті якої відбувається виховний процес. Його реалізація спрямована на формування у молоді готовності до захисту Вітчизні, відповідального ставлення до громадських обов'язків. Принцип історичної та соціальної пам'яті орієнтує виховний процес на збереження, осмислення та творче відтворення духовно-моральної, культурної та історичної спадщини українського народу. Він передбачає актуалізацію історичного досвіду в формах та методах діяльності, адаптованих до сучасних потреб суспільства, що сприяє формуванню у молодого покоління національної гідності, патріотичних упевнень та ціннісних орієнтацій.

Принцип міжпоколінної наступності забезпечує безперервність і спадковість національної культурної традиції, сприяє передачі майбутнім поколінням найкращих зразків української культури та етнокультури народів, що проживають на території України. Він виконує інтегративну функцію у формуванні духовної єдності поколінь [32, с. 107], забезпечуючи збереження історичної пам'яті.

Отже, формування національно-патріотичної свідомості молоді є важливою складовою розвитку громадянського суспільства та зміцнення державності. Ефективність цього процесу визначається системним поєднанням виховних впливів сім'ї, освітніх закладів та соціального середовища.

Список використаних джерел:

1. Іваненко В. С. Національно-патріотичне виховання молоді як складова побудови незалежної держави. Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів : тези доп. Всеукр.наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 17 травн. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внут. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця : ХНУВС 2023. С. 239-242. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/14176>.

2. Іваненко В. С. Змістові особливості виховної роботи в Миколаївському національному аграрному університеті // Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D» :

матеріали III міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Полтава, 22–23 лютого 2023 року). Полтава : ПУЕТ, 2023.. С. 869-873. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/13196>.

3. Kurepin V. Spiritual development of youth through the world of science and culture. Лісівнича освіта і наука: стан, проблеми та перспективи розвитку : матеріали VI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Ломжа-Малин, 21 березня 2024 р.). Ч. 2. Ломжа : MANS в Ломжі, 2024. С. 101-111. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/17481>.

Annotation. *The theoretical and practical aspects of the formation of national-patriotic consciousness of youth as an important factor in the formation of a patriotic citizen of Ukraine are considered. Attention is focused on the role of the educational environment, family and public institutions in fostering love for the Motherland, respect for national culture and history, and the development of an active civic position.*

Keywords: *youth, upbringing, Fatherland, heritage, national dignity.*

**Науковий керівник – КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ КРІЗЬ ПРИЗМУ ТОЛЕРАНТНОСТІ

**ПІНДЕРА Микола, здобувач вищої освіти
спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка
сільськогосподарської продукції та харчові технології)»**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. У статті розглядається проблема формування здорового способу життя через призму толерантності як важливої складової гармонійного розвитку особистості. Здоровий спосіб життя трактується не лише як фізичне благополуччя, а й як усвідомлений вибір поведінки, що ґрунтується на повазі до себе та інших, прийнятті різноманітності та дотриманні етичних норм співжиття.

Ключові слова: *психологічний комфорт, культура здоров'я, співпраця, спосіб життя.*

Сучасні глобальні трансформації у сферах існування людини загострюють взаємовідносини, пов'язані зі ставленням до «іншого», «інакшого», «чужого». У суспільстві при взаємодії людина постійно стикається з проявами відмінних поглядів, позицій та цінностей. Здатність приймати іншу точку зору є важливим критерієм зрілої особистості з стійким соціальним та моральним переконанням, яка здатна сприймати, осмислювати та інтегрувати нову інформацію.

Суть толерантності полягає в тому, що вона виявляється тоді, коли «інший» викликає певну негативну реакцію [1, с. 107] чи навіть ворожість з боку суб'єкта толерантного ставлення. Водночас високий рівень толерантності передбачає подолання цих почуттів, запобігаючи виникненню відчуження або негативізму, та сприяє утвердженню принципів взаємоуваги.

Толерантність ґрунтується на впевненості у власних переконаннях, це здатність особистості визнавати існування різноманітних поглядів, культурних відмінностей та способів світосприйняття. Толерантність забезпечує стійкість людини, її індивідуальність та гармонійне співіснування в суспільстві на межі прав і свобод людини.

Характеристика толерантності найширше розкривається через її функціональне виявлення у соціальній поведінці людини [2, с. 200]. В цьому контексті, під її функцією розуміють зовнішній прояв властивостей у системі громадських відносин. Кожна функція відображає окремий аспект змісту соціальної взаємодії, що свідчить про комплексність соціальної поведінки.

Виходячи з цього, толерантність розглядається як багатокомпонентне явище, одним із ключових аспектів якого є когнітивний компонент. Він полягає у визнанні складності, багатовимірності та різноманіття навколишнього світу. Це, в свою чергу, передбачає усвідомлення неможливості зведення всього розмаїття поглядів до єдиної загальної істини та прийняття.

Емоційний компонент толерантності передбачає наявність особливого типу емоційної стійкості – так званої «афективної толерантності». Її сутність полягає у здатності особистості конструктивно подолати емоційне напруження, зберігаючи терпиме ставлення до власних болісних переживань та тривоги без їхнього пригнічення чи викривлення. Інший аспект цього компонента полягає у прийнятті та толерантному ставленні до різноманітних емоційних проявів інших людей, зокрема яскравих, індивідуалізованих.

Поведінковий компонент толерантності охоплює сукупність конкретних умінь і навичок, що виявляються у практичній діяльності та міжособистісній взаємодії [3, с. 100]. Він становить найбільш помітну, зовні виражену частину так

званого «айсберга толерантності» і традиційно привертає особливу увагу як у процесі формування та розвитку толерантних якостей особистості.

Цей компонент виявляється у здатності людини толерантно висловлювати та відстоювати власну позицію, розглядаючи її як одну з можливих точок зору. Він також передбачає готовність з повагою сприймати висловлювання інших, визнаючи за ними право на існування незалежно від ступеня розбіжності з власними переконаннями. Важливим аспектом є уміння взаємодіяти з особами, які мають відмінні погляди, узгоджувати позиції, досягати компромісу та консенсусу.

Слід зазначити, що здоровий спосіб життя охоплює не лише раціональну організацію режиму дня, збалансоване харчування, оптимальне поєднання праці та відпочинку. Він також передбачає сформованість здатності приймати інших учасників міжособистісної взаємодії як рівноправних і рівноцінних суб'єктів соціальних відносин, без виникнення негативних емоційних чи фізичних реакцій.

Список використаних джерел:

1. Курепін В. М., Професійна комунікативна компетентність викладача вищої школи як чинник психологічної культури. Сучасні напрями вдосконалення педагогічної майстерності викладачів : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 30 квітня 2024 р.). Чернігів : ПАУ, 024. С. 105-108. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/17511>.

2. Лотарева Д. В., Курепін В. М. Культура праці: спосіб життя та досягнення успіху на роботі. Проблеми та перспективи розвитку охорони праці : збірник наукових праць XIV всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів. Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2024. С. 200-202. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/18275>.

3. Дідняк А. В., Курепін В. М. Оцінка корпоративної ризик-культури та методів ризик-менеджменту на підприємствах. OSHAgro – 2024 : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 30 вересня 2024 року). Київ : МОН України, Національний університет біоресурсів і природокористування України, Науково-виробничий журнал «Охорона праці», Європейське співтовариство з охорони, 2024. С. 10-12. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/18905>.

Annotation. The article considers the problem of forming a healthy lifestyle through the prism of tolerance as an important component of the harmonious development of the individual. A healthy lifestyle is interpreted not only as physical well-being, but also as a conscious choice of behavior

based on respect for oneself and others, acceptance of diversity and adherence to ethical norms of coexistence.

Keywords: *psychological comfort, health culture, cooperation, lifestyle.*

**Науковий керівник - КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК ВПО МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

ПЛОХОТНА Лариса, магістрантка Чорноморського національного університету ім. П. Могили, спеціальність 053 Психологія

Анотація. Дослідження розглядає арт-терапію як метод зниження тривожності серед жінок ВПО. Арт-терапія сприяє вираженню прихованих емоцій, зниженню стресу та покращенню емоційного стану, використовуючи різні творчі техніки, що підвищують емоційну стійкість і загальне психологічне благополуччя.

Ключові слова: тривожність, арт-терапія, жінки, психокорекція, емоційний стан, внутрішньо переміщені особи.

Психологічні стани, зокрема тривожність, є поширеною проблемою серед жінок ВПО. Сучасні дослідження вказують на ефективність арт-терапії як методу психокорекції тривожності. Арт-терапія сприяє вираженню внутрішніх емоцій, зниженню стресу та покращенню емоційного самопочуття, що особливо актуально в умовах сьогодення, коли суспільний та особистий тиск на жінок постійно зростає.

Психологічні основи тривожності. «Тривожність – виражена емоційна властивість особистості, яка сприяє частим виявам стану тривоги (занепокоєння) у всіляких життєвих ситуаціях, у тому числі й таких, які цьому не сприяють» [1, с. 260]. Для жінок ВПО, тривожність часто зумовлена соціальними чинниками, такими як стрес, сімейні обов'язки, нестабільна ситуація в країні, змушеність покинути свої домівки, невизначеність тощо. Як показують дослідження тривожність може мати негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я, що підкреслює необхідність її корекції. Тривожність

викликає напруження, яке може робити людину надмірно самокритичною чи надто зосередженою на негативних соціальних очікуваннях.

А.А. Палій розглядав тривожність як компонент характеру. На його думку кожна людина періодично відчуває тривожність. Це природня схильність до переживання як реальних, так і уявних загроз. Якщо загроза є реальною, тривожність допомагає зосередитися та мобілізувати зусилля для вирішення проблеми. Однак, коли людина занадто часто відчуває тривогу без відповідних на то причин, це виснажує психіку і знижує ефективність. У таких випадках тривожність проявляється як внутрішній неспокій, постійна заклопотаність, відчуття потреби в пошуках вирішення, хвилювання, яке може переростати у збудження, і часто набуває непродуктивного та дезорганізуючого характеру [5, с. 202].

Арт-терапія є ефективним методом психокорекції, який дозволяє зняти емоційне напруження та виразити пригнічені емоції через творчість. Наприклад, малювання та ліплення можуть сприяти виходу прихованих емоцій та розслабленню. Дослідження показують, що 80% жінок, які регулярно відвідували сеанси арт-терапії, відчули значне зниження рівня тривожності. Зокрема, через символи і кольори жінки можуть краще усвідомити свої страхи, що стає першим кроком до їх подолання.

Види арт-терапії та їхня ефективність. Методи арт-терапії, які застосовуються для корекції тривожності, включають: ізотерапія (передбачає застосування образотворчого мистецтва), музикотерапія (використовує музику та звуки для покращення емоційного, психічного та фізичного стану людини, включає активне або пасивне залучення людини до музичних практик), казкотерапія /фільмотерапія (використовує казки та метафоричні розповіді для розвитку особистості, корекції емоційного стану та вирішення внутрішніх конфліктів), глинотерапія (використовує глину як інструмент для психологічної корекції та емоційного зцілення, використання тактильної взаємодії з глиною, дозволяє людині виражати свої емоції, переживання та переживати процеси самовираження через ліплення), пісочна терапія (дозволяє людям виражати свої

емоції та переживання через створення символічних світів у пісочниці), танцювально – рухова терапія (використовує танець і рух для покращення психічного, емоційного та фізичного здоров'я, драматерапія (використовує драматичні та театральні техніки для дослідження емоцій, самовираження та розвитку особистості).

Арт-терапія звертається до внутрішніх самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Відмінною рисою людини є здатність і потреба відображати свій внутрішній світ, що дає змогу активно обробляти інформацію, що надходить ззовні. Це призводить до формування різних адаптивних механізмів у психіці, які допомагають людині краще адаптуватися до змінного світу та бути більш успішною. У процесі взаємодії з навколишнім середовищем людина прагне зрозуміти свою роль у житті та залишити «слід» у світі. Цей слід виявляється не лише в її діяльності, але й у продуктах її психічної активності. Однією з яскравих форм цього є мистецтво та творчість, що є результатом переробки інформації в процесі взаємодії з навколишнім світом. Особистість розвивається гармонійно, якщо ці процеси мають конструктивний характер. У арт-терапії застосовуються різноманітні методи вербального та невербального зворотного зв'язку, включаючи активне спостереження, переформулювання висловлювань, вибіркові запитання, фіксацію почуттів, що відображаються в малюнках або поведінці, а також обговорення почуттів і асоціацій арт-терапевта з малюнком. Дослідники зазначають, що методи арт-терапії дозволяють подивитися на свої проблеми під іншим кутом, допомагаючи віднайти способи вирішення та виходу з тривожного стану [3, с. 12].

Завдяки арт-терапії, жінки здатні краще зрозуміти свої емоції та набувають навички контролю над тривогою. Це сприяє підвищенню емоційної стійкості та впевненості у собі. Наприклад, жінки, які займаються арт-терапією, відзначають значне зниження тривожності під час кризових ситуацій.

Таким чином, було розглянуто основні аспекти психокорекції тривожності у жінок ВПО методами арт-терапії. Було обґрунтовано, що арт-терапія є ефективним методом, який дозволяє зменшити рівень тривожності та сприяє

особистісному розвитку. Важливість використання арт-терапії для корекції тривожності полягає в її універсальності та доступності. Арт-терапевтичні методи можуть стати значущим інструментом психокорекції в досягненні жінками емоційної рівноваги та позитивно впливати на їхній загальний стан.

Список використаних джерел:

1. Варій М.Й., Психологія особистості, Навчальний посібник, Київ «Центр учбової літератури», 2008, 592 с.
2. Ільченко І.С., Арт-терапія, Навчальний посібник, Умань, Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013, 148 с
3. Калька Н., Ковальчук З., Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1., Львів, ЛьвДУВС, 2020, 232 с
4. Красіна Г., Гавриловська К., Техніки арт-терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни, Навчально-методичний посібник: Харків, Видавець ФОП Захарченко, 2023, 107 с
5. Палій А.А., Диференціальна психологія, Курс лекцій 2-е видання, Київ, 2010, 954 с.

Annotation: The study considers art therapy as a method of reducing anxiety among women with high-risk education. Art therapy uses a variety of creative techniques to promote emotional stability and deep psychological stability. prosperous.

Key words: anxiety, art therapy, women, psychocorrection, emotional state, an internally displaced person.

**Науковий керівник – МІТРЯСОВА Олена,
доктор педагогічних наук, професор кафедри екології
Медичного інституту ЧНУ імені Петра Могили
м. Миколаїв**

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ДЕМОКРАТИЧНОГО СУСПІЛЬСТВА

**ПОБЕРЕЖЕЦЬ Ганна, кандидат історичних наук, доцент,
ПАСТЕРНАК Тетяна, здобувачка вищої освіти,
спеціальність 072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок,**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: У тезах досліджується значення толерантності як фундаментальної цінності демократичного суспільства. Розглянуто вплив толерантної поведінки на формування гармонійних міжособистісних відносин, зниження соціальної напруги та забезпечення рівних прав для всіх громадян. Підкреслюється важливість виховання поваги до різноманітності у процесі демократичного розвитку.

Ключові слова: толерантність, демократія, права людини, рівність, громадянське суспільство, плюралізм, свобода, повага, діалог, різноманітність.

Толерантність є ключовою цінністю демократичного суспільства. Вона дає можливість різним групам людей – незалежно від їхньої національності, релігії, культури чи соціального статусу – жити разом у мирі. У демократичній країні толерантність – це не просто хороша якість, а важлива умова, яка дозволяє кожному вільно користуватися своїми правами, поважаючи при цьому інших.

Функціонування демократичного суспільства неможливе без визнання та поваги до плюралізму думок, гарантування свобод та захисту переконань. Толерантність виступає необхідною умовою для ведення конструктивного діалогу, що є критично важливим у процесі прийняття суспільно значущих рішень. У випадку її відсутності, конфлікти, прояви агресії та дискримінаційні практики стають серйозною перешкодою на шляху до розвитку демократії та забезпечення стабільності.

Толерантність – це не пасивне прийняття, а активна підтримка різноманітності. Це готовність слухати, розуміти та співпрацювати з людьми, які відрізняються від нас. Толерантність – це основа рівноправ'я, справедливості та поваги до людської гідності. Це свідомий вибір, який вимагає від нас зусиль. Виховання толерантності з дитинства, через освіту та державну політику, дозволяє створити суспільство, де кожна людина відчуває себе в безпеці, може вільно розвиватися та робити свій внесок, роблячи суспільство сильнішим і більш згуртованим.

Освіта – це не просто передача знань, а й формування цінностей, що впливають на поведінку людини. Розвиваючи критичне мислення, емпатію та вміння спілкуватися з представниками різних культур, освіта допомагає молоді боротися зі стереотипами та упередженнями, зменшуючи соціальну напругу. Освітні заклади, створюючи атмосферу взаємоповаги та відкритого діалогу, сприяють становленню стійкого демократичного суспільства, готового до змін.

Для прикладу, невід'ємним аспектом здійснення бренд-комунікацій між споживачем та підприємством є дотримання толерантності, бо споживач є ключовою фігурою маркетингу. В процесі взаємодій «споживач-підприємство» принципи соціальної відповідальності повинні бути дотримані. Кожен споживач

має свої погляди, бажання тощо і це потребує толерантного ставлення до них [3]. Толерантність буде мати різні свої прояви через культурні, релігійні, соціальні, гендерні та вікові особливості. Толерантність проявляється не просто соціальним обов'язком, а стає стратегічною перевагою в умовах сучасного конкурентного ринку.

Толерантність – це не просто прояв доброти, а необхідна умова для існування демократичного та стабільного суспільства. Вона сприяє взаєморозумінню, повазі до різноманітності та конструктивному вирішенню конфліктів. Толерантність є основою для соціального розвитку, активної громадянської позиції та збереження людської гідності, адже без неї неможлива справжня демократія, заснована на рівності та взаємоповазі.

Список використаних джерел:

1. Череп А. В., Воронкова В. Г., Череп О. Г. «Толерантність у дискурсивних практиках європейського суспільства та бізнесу» // Humanities Studies, Запоріжжя, 2022. Вип. 12 (89), с. 160–173.
2. Коваленко В. В. (ред.) Демократія і права людини. Київ: Либідь, 2021. 312 с.
3. Стамат В.М., Побережець Г. С., Успаська О.І Формування бренд-комунікацій нового покоління в умовах глобалізації. Modern Economics. 2025. № 50(2025). С. 241-250. DOI: [https://doi.org/10.31521/modecon.V50\(2025\)-32](https://doi.org/10.31521/modecon.V50(2025)-32).

Abstract: The thesis explores the importance of tolerance as a fundamental value of a democratic society. It examines the impact of tolerant behavior on the formation of harmonious interpersonal relationships, reducing social tension, and ensuring equal rights for all citizens. It emphasizes the importance of fostering respect for diversity in the process of democratic development.

Keywords: tolerance, democracy, human rights, equality, civil society, pluralism, freedom, respect, dialogue, diversity.

СОЦІАЛЬНО-ЕКОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

ПРАНОВИЧ Костянтин, здобувач вищої освіти

спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології)»

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. Соціально-екологічні обмеження сталого розвитку зумовлюються необхідністю формування нового світоглядного підходу до взаємин між людиною та природою. Замість традиційної для кінця ХХ століття парадигми взаємовідносин «суспільство - природа» на передній план висувається концепція «людина (суспільство) у природі».

Ключові слова: соціоекологія, стратегія, середовище, саморегуляція природи.

Взаємодія суспільства та природи характеризується просторовими особливостями, що зумовлює необхідність наукового обґрунтування та оптимізації територіальної організації цієї взаємодії. У цьому контексті особливу актуальність набуває становлення наукового напрямку регіональної соціоекології. Закони соціальної екології визначають умови досягнення соціально-екологічного рівноваги, принципи культурно зумовленого управління розвитком та механізми соціально-екологічного заміщення.

Спонтанний, хаотичний саморозвиток, що ґрунтується виключно на природних процесах саморегуляції, повинен поступитися місцем раціональної стратегії, заснованої на прогностно-планових підходах та свідомому регулюванні природних процесів. Така стратегія має забезпечити узгодження законів природи із законами суспільного розвитку, формуючи науково-обґрунтовану систему сталого співіснування людини та довкілля.

Подальший розвиток суспільства має здійснюватися у відповідності до рівня розвитку продуктивних сил, їх темпів та характеру, що повинні узгоджуватися із загальними тенденціями соціального поступу. У межах цього підходу науковцями сформульовано методологічні засади взаємодії природи та суспільства, які визначають основні засади екологічної рівноваги.

Оптимальна взаємодія між суспільством і природою передбачає двосторонній, еквівалентний обмін енергією та речовиною, що потребує впровадження безвідходних технологій, ефективних систем очищення та раціонального використання природних ресурсів. Важливим є також дотримання принципу підтримання природного рівноваги біосфери, що базується на визнанні її цілісності як фундаментальної умови [1, с. 25].

Принцип компенсації вилучень із природного середовища передбачає відновлення ресурсів у відповідності до масштабів їхнього використання, а принцип екологічної чистоти людської діяльності орієнтує на досягнення максимальної утилізації побічних продуктів виробництва та споживання. Принцип комплексності та екологічної обґрунтованості рішень передбачає

домінування стратегічних, довгострокових орієнтирів над короткостроковими вигодами, що реалізується через побудову імовірнісних моделей розвитку подій. Завершальним системоутворювальним положенням виступає принцип пріоритету суспільного інтересу над приватним, який має бути реалізований у взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Вітчизняні вчені сформулювали три фундаментальні закономірності соціоприродної взаємодії, які доповнюють наведені раніше принципами. Вони становлять важливу теоретичну основу для формування концепції сталого розвитку територій. Перша закономірність відображає обмеженість здатності природи до самовідновлення та саморегуляції в умовах антропогенного навантаження. Вплив господарської діяльності людини на атмосферне повітря, водні об'єкти чи лісові масиви може частково компенсуватися природними механізмами, що забезпечують відновлення внутрішньої екологічної рівноваги. Проте перевищення певного порога навантаження призводить до деградації та руйнування природних систем [2, с. 453].

Інша закономірність визначає взаємозалежність і послідовність змін природних компонентів під впливом антропогенної діяльності. Будівництво водосховищ, вирубування лісів, гідромеліоративні роботи чи інші види господарського втручання спричиняють не лише прямі, а й опосередковані, віддалені у часі та просторі екологічні наслідки [32, с. 127], такі як зміна кліматичних умов, деградація ґрунтів чи порушення водного режиму.

Третя закономірність полягає у формуванні цілісних систем, до складу яких входять як природні, так і соціальні елементи. Регіональні агропромислові, лісогосподарські, рекреаційні та інші комплекси є прикладами таких систем, в межах яких виникають багаторівневі взаємозв'язки між природними компонентами та громадськими структурами.

Отже, основним серед обмежень сталого розвитку регіону є вичерпність ресурсів, інші ж - це його проєкція на економічний чи соціальний зріз людської життєдіяльності.

Список використаних джерел:

1. Курепін В.М. Сталий розвиток агросектору України на засадах зеленої економіки: стратегічне бачення. Євроінтеграційний вектор розвитку агроєкосистем в Україні: глобальні виклики та перспективи : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 05 червня 2025 р. Харків : ДБТУ, 2025. С. 23-26. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/22167>.
2. Сухорукова А., Житняковська А. Трансформація управлінських та економічних систем в умовах емерджентної економіки: проблеми, імперативи та вектори розвитку. Проблематика і перспективи сталого розвитку України в аспекті синергії інтеграції економіки, бізнесу та HR-інжинірингу : матеріали III всеукраїнської наукової конференції студентів та молоді (м. Хмельницький, 15 травня 2025 р.). Хмельницький : ХНУ 2025. С. 452-454. <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/22288>.
3. Курепін В. М. Іваненко В. С. Взаємодія місцевих органів влади та засобів масової інформації як фактор реалізації інформаційної політики при надзвичайних ситуаціях. Modern Economics. 2025. № 49(2025). С. 124-132. DOI: [https://doi.org/10.31521/modecon.V49\(2025\)-17](https://doi.org/10.31521/modecon.V49(2025)-17).

Annotation. The socio-ecological limitations of sustainable development are determined by the need to form a new worldview approach to the relationship between man and the natural environment. Instead of the traditional paradigm of the relationship «society – nature» for the end of the 20th century, the concept of «man (society) in nature» is being brought to the fore.

Keywords: socioecology, strategy, environment, self-regulation of nature.

**Науковий керівник - КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ В ДИТИНСТВІ ТА ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

ПУДОВКІНА Яна, здобувачка вищої освіти

Спеціальність 053 Психологія

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: у тезах висвітлено, що толерантність формується змалку під впливом сім'ї, соціального середовища та індивідуальних особливостей. Акцент зроблено на важливості раннього і підліткового віку для розвитку емпатії, поваги та відкритості до різноманіття.

Ключові слова: толерантність, дитинство, підлітковий вік, психологія.

Толерантність не виникає спонтанно — вона поступово формується під впливом навколишнього середовища, емоційного переживання, спостереження за

поведінкою інших та особистої участі в соціальній взаємодії. Дитинство та юність, зокрема, – це періоди, коли людина активно засвоює моральні норми, вчиться розуміти інших та цінує відмінності не як загрозу, а як частину міжособистісних стосунків. У цей час закладаються основи майбутнього ставлення до «іншого» – людей з іншими переконаннями, звичаями та культурними чи фізичними характеристиками. Толерантність – це здатність приймати відмінності в думках, поведінці, цінностях, релігії чи зовнішності. Психологія толерантності – це не просто мовчазна згода, а внутрішнє ставлення, яке включає емпатію, повагу, здатність до рефлексії та свідомий підхід до відмінностей. Це не пасивне прийняття, а активна готовність жити та взаємодіяти в різноманітному середовищі.

У контексті цих факторів важливо детальніше проаналізувати, як кожен з них – насамперед сімейне виховання, соціальне середовище та вікові психологічні особливості – впливає на формування толерантної особистості на різних етапах розвитку.

Сімейне виховання відіграє фундаментальну роль у формуванні толерантності у дітей. Це перше і найважливіше середовище, в якому дитина вчиться взаємодіяти з іншими, приймати відмінності, розвивати емпатію та повагу до інших.

У процесі розвитку суспільства дедалі більше очевидна потреба прищеплення культури толерантності майбутнім поколінням, починаючи з дошкільного віку, де формуються фундаментальні риси особистості. Таким чином, роль сім'ї в сучасному українському суспільстві значно зросла, оскільки вона є первинним і життєво важливим центром дитини, природним середовищем для соціалізації, засобом передачі важливих соціальних, сімейних, культурних, естетичних та моральних цінностей, а також знань і навичок, культивування етики, духовності та толерантності. Вкрай важливо наголосити на необхідності для батьків починати виховувати своїх дітей у толерантності з раннього віку, оскільки діти, ще до того, як опанують мовлення, уважно спостерігають за своїми батьками та наслідують їхню поведінку [1, 156].

Освітнє та соціальне середовище має глибокий вплив на формування, розвиток та поведінку особистості в підлітковому віці.

Підлітковий вік – це етап від дитинства до дорослого віку. Якісні зміни в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка створюють новий рівень самосвідомості, потребу в самоствердженні та прагнення до рівноправного та довірливого спілкування з однолітками та дорослими. Визначальною характеристикою підліткового віку є підвищене бажання спілкуватися з однолітками та бажання здобути повагу та визнання навколишнього середовища.

Аналізуючи поведінку та особисті якості своїх друзів, підлітки формують низку очікувань не лише щодо себе, а й щодо своїх друзів. Вони цінують принципи, соціальну активність, чесність та цілісність у своїх друзях. Підлітки не терплять хвастощів, показух чи почуття переваги у стосунках чи спільній діяльності. Наприклад, толерантність та нетерпимість є віковими рисами в підлітковому віці. Водночас підліткова толерантність принципово відрізняється від дорослої толерантності за своїм психологічним значенням. Для підлітка толерантність, певним чином, суперечить логіці розвитку його психіки та особистості. Формування толерантності в підлітковому віці залежить від обставин розвитку особистості, ступеня самостійності у спілкуванні та ставлення дорослих до дітей, особливо їхнього прагнення до незалежності та самостійності. Створення відповідних умов для розвитку підлітками самосвідомості, досвіду, незалежності та здатності будувати взаєморозуміння зі значущими дорослими має вирішальне значення для їхньої толерантності [2, 65-66].

Характеристики психологічної стабільності в підлітковому віці включають розвиток емпатії, критичного мислення, самосвідомості та комунікативних навичок.

Емпатія – це здатність розуміти та співчувати почуттям інших людей, ставлячи себе на їхнє місце. Це допомагає молодим людям краще розуміти пристрасті інших, навіть якщо вони відрізняються від їхніх власних.

Комунікативні навички включають здатність ефективно спілкуватися, слухати інших, висловлювати думки та потреби, а також мирно вирішувати конфлікти.

Критичне мислення – це здатність аналізувати інформацію, виявляти упередження та стереотипи, що допомагає формувати об'єктивний погляд на світ та інших людей.

Важливо розвивати позитивний образ себе, бути відкритим до різних точок зору та бачити цінність у різноманітності. Розвиток толерантності серед підлітків відбувається завдяки освіті, позитивному досвіду взаємодії з іншими та підтримці дорослих.

Отже, формування толерантності – це складний психологічний процес, який відбувається під впливом кількох взаємопов'язаних факторів: сімейного виховання, соціального середовища, освітнього впливу та вікових особливостей особистості. Найкращий час для формування стабільності – це дитинство та підлітковий вік, коли найбільш розвинені емоційна чутливість, критичне мислення та самосвідомість. Емпатія, когнітивна гнучкість та здатність свідомо спілкуватися з різними людьми слугують психологічним механізмами, що забезпечують внутрішнє прийняття різноманітності як норми.

Список використаних джерел:

1. Ляптунова В. А., Негрій О. І. Роль родини у вихованні толерантності дітей раннього віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 91. С. 155–160.

2. Кубик С. Психологічні аспекти толерантності в підлітковому віці. *Студентський науковий вісник. Тернопіль*. 2017. № 42. С. 64-66.

Abstract: *The thesis highlights that tolerance is formed from an early age under the influence of family, social environment and individual characteristics. The emphasis is placed in the importance of early childhood and adolescence for the development of empathy, respect, and openness to diversity.*

Key words: *tolerance, childhood, adolescence, psychology.*

**Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв**

ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПСИХОЛОГІЇ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНЕ ВИКОРИСТАННЯ

РОЖАНСЬКА Наталя, кандидат соціологічних наук, доцент, фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб II категорії

Миколаївський міський центр підтримки ветеранів війни

Анотація: Доповідь присвячена аналізу поняття емоційного вигорання в психології, його історичному походженню та сучасному використанню. Розглянуто авторство терміна, зміст поняття емоційного вигорання, а також галузі психології, де воно використовується найчастіше.

Ключові слова: емоційне вигорання, емоційне виснаження, хронічний стрес.

У сучасному світі, де темп життя невпинно зростає, а вимоги до професійної ефективності та емоційної витривалості стають дедалі жорсткішими, проблема емоційного вигорання набуває особливої актуальності. Цей синдром дедалі частіше виявляється серед фахівців допоміжних професій, освітян, медиків, військових, а також працівників соціальної сфери, що свідчить про його системний характер. Емоційне вигорання не лише знижує якість життя окремих людей, але й впливає на ефективність організацій та загальний психоемоційний клімат у суспільстві. Науковий аналіз цього явища та пошук шляхів його профілактики є одним з завдань сучасної психології. Важливим кроком у науковому аналізі даного явища стало формування поняття про нього.

Поняття “вигорання” було вперше введене американським психоаналітиком Г. Фрейденбергером у 1974 році для опису стану хронічного емоційного виснаження серед працівників допоміжних професій, зокрема волонтерів та медиків [1]. Згодом дослідження цього явища продовжила К. Масlach, яка разом із С. Джексоном розробила Maslach Burnout Inventory – один із найвідоміших інструментів для діагностики вигорання, що включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень [2]. У 2019 році Всесвітня організація охорони здоров’я офіційно визнала емоційне вигорання як професійне явище, включивши його до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), що підкреслює його значущість у сучасному суспільстві [3].

Емоційне вигорання – це «синдром емоційного виснаження, деперсоналізації, зниження особистих досягнень, який може виникати у

спеціалістів «допомагаючих» професій» [4, с. 310]. Воно характеризується поступовою втратою енергії, мотивації, емоційної залученості та здатності до саморегуляції. Людина, яка переживає вигорання, часто відчуває апатію, роздратування, зниження продуктивності, а також емоційну відстороненість від роботи чи людей, з якими вона взаємодіє. Цей стан не є психіатричним діагнозом, але має суттєвий вплив на психічне та фізичне здоров'я, і може призводити до депресії, соматичних розладів та соціальної ізоляції.

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-11), емоційне вигорання визначається як синдром, що виникає виключно в контексті професійної діяльності, коли хронічний стрес на роботі не був успішно подоланий. Водночас у сучасній практичній психології цей термін застосовується також для аналізу ситуацій, де є сталий емоційний контакт і висока відповідальність: догляд за хворими родичами, виховання дітей, тривалі партнерські стосунки.

Поняття емоційного вигорання широко застосовується в різних галузях психології, зокрема в психології праці, де воно описує стан виснаження серед фахівців допоміжних професій – медиків, соціальних працівників, психологів, які постійно взаємодіють із людським болем і потребами. У клінічній психології вигорання розглядається як об'єкт діагностики та психотерапевтичної допомоги, що потребує індивідуального підходу до відновлення емоційного ресурсу. В педагогічній психології воно вивчається як поширене явище серед педагогів і учнів (студентів), які стикаються з перевантаженням, високими очікуваннями та нестачею підтримки. У соціальній психології емоційне вигорання аналізується через призму міжособистісних стосунків, оскільки хронічне виснаження впливає на здатність до емпатії, комунікації та побудови здорових соціальних зв'язків.

Отже, поняття емоційного вигорання, започатковане Г. Фрейденбергером і розвинене його послідовниками, стало важливим інструментом для розуміння психоемоційного стану людини в умовах тривалого професійного стресу. Його актуальність підтверджується визнанням ВООЗ та широким застосуванням у різних галузях психології – від клінічної до соціальної. Усвідомлення природи

вигорання, його симптомів і сфер впливу дозволяє не лише глибше розуміти виклики сучасного суспільства, а й формувати ефективні стратегії профілактики та підтримки, що сприяють збереженню психічного здоров'я та професійної стійкості.

Список використаних джерел:

1. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. Volume 30, Number 1. P. 159-165.
2. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. Vol. 2. P. 99-113.
3. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. *World Health Organization*. 2019. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (дата звернення: 21.10.2025).
4. П'янківська Л.В. Історико-етимологічний аспект поняття синдрому «емоційного вигорання». *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 2 до Вип. 35, Том I (13): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». К.: Gnosis, 2015. С. 306-313.

Abstract: The report is devoted to the analysis of the concept of emotional burnout in psychology, its historical origin and modern use. The authorship of the term, the content of the concept of emotional burnout, as well as the areas of psychology where it is used most often are considered.

Keywords: emotional burnout, emotional exhaustion, chronic stress.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ АВТОМОБІЛЬНОЇ СФЕРИ

**СІНЬКО Дар'я, студентка IV курсу,
спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна**

Анотація. У тезах розглянуто проблему взаємозв'язку рівня тривожності та проявів професійного вигорання у працівників автомобільної сфери. Проаналізовано психологічні особливості цієї категорії фахівців, які працюють у динамічних умовах підвищеної відповідальності та ризику. Встановлено, що високий рівень тривожності сприяє зростанню емоційного виснаження, деперсоналізації та зниженню професійної мотивації. Підкреслено важливість своєчасної психологічної профілактики та формування навичок стресостійкості для запобігання професійному вигоранню. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного супроводу персоналу автомобільних підприємств та у програмах підвищення психоемоційної стабільності працівників.

Ключові слова: тривожність, професійне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, працівники автомобільної сфери, стресостійкість.

Проблематика професійного вигорання та тривожності набуває особливої актуальності в умовах сучасного соціально-економічного розвитку. Інтенсифікація виробничих процесів, високі вимоги до якості праці та зростання психологічного навантаження створюють підґрунтя для емоційного виснаження працівників. Особливо вразливою групою у цьому контексті є представники автомобільної сфери, діяльність яких поєднує високу відповідальність, необхідність дотримання безпеки, постійний контроль і роботу в умовах підвищеного стресу. Підвищений рівень тривожності у працівників технічних спеціальностей може бути як наслідком професійного навантаження, так і чинником, що провокує розвиток вигорання. Взаємозв'язок цих двох явищ має складний, двонапрямлений характер: емоційне виснаження підсилює відчуття тривожності, тоді як підвищена тривожність прискорює формування симптомів професійного вигорання [1].

Професійне вигорання, як психологічний феномен, визначається емоційним і фізичним виснаженням, яке виникає через хронічний стрес, що, в свою чергу, може значно знижувати ефективність праці, підвищувати кількість помилок і навіть провокувати аварійні ситуації. Взаємозв'язок між тривожністю та вигоранням у працівників автомобільної сфери недостатньо досліджений, хоча це має велике значення для підвищення якості роботи та безпеки на транспорті. З'ясування причин і механізмів, які сприяють розвитку цих розладів у працівників, а також розробка методів їх запобігання, є важливим завданням для науки та практики психології праці [1]. Для працівників автомобільної сфери ризик розвитку вигорання є особливо високим, оскільки їхня діяльність пов'язана з інтенсивною комунікацією, відповідальністю за безпеку, необхідністю швидкого прийняття рішень та роботою в умовах постійного стресу [2].

Одним із ключових чинників формування синдрому вигорання виступає тривожність – особистісна властивість, що зумовлює схильність до переживання страху, невпевненості, внутрішнього напруження у ситуаціях невизначеності [3]. За Ч. Спілбергером, розрізняють два типи тривожності: ситуативну (стан, зумовлений конкретною ситуацією) та особистісну (стійку характеристику,

пов'язану з індивідуальними особливостями людини) [3]. Високий рівень особистісної тривожності формує підґрунтя для розвитку емоційного виснаження, оскільки людина схильна інтерпретувати професійні труднощі як загрозу своїй компетентності чи безпеці.

Тривожність викликає надмірне психічне напруження, підвищує втомлюваність, знижує концентрацію уваги та працездатність. У працівників автомобільної сфери це проявляється у швидкому емоційному виснаженні, дратівливості, втраті мотивації, що є передумовою виникнення професійного вигорання [2; 3].

Професійне вигорання, за моделлю К. Масlach, складається з трьох компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень [5]. Високий рівень тривожності підсилює перший компонент – емоційне виснаження, що згодом переходить у деперсоналізацію (байдужість до клієнтів і колег) та зниження самооцінки власної ефективності.

Водночас адекватний рівень стресостійкості та емоційної саморегуляції може виступати захисним чинником, що знижує прояви тривожності й запобігає формуванню синдрому вигорання [3]. Психологічна підтримка, корпоративні програми профілактики та тренінги емоційної компетентності сприяють стабілізації емоційного стану працівників автомобільної сфери.

Отже, тривожність є одним із провідних чинників формування професійного вигорання у працівників автомобільної сфери. Високий рівень особистісної тривожності зумовлює підвищену емоційну напруженість, схильність до виснаження, деперсоналізації та втрати професійної мотивації. Ефективна профілактика вигорання передбачає розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості, формування позитивного ставлення до професійних труднощів і створення сприятливого психологічного клімату у колективі. Подальші теоретичні дослідження можуть бути спрямовані на вивчення механізмів впливу тривожності на психоемоційне благополуччя працівників технічних спеціальностей та удосконалення моделей психологічної підтримки персоналу автомобільних підприємств.

Список використаних джерел:

1. Вавринів О. С., Яремко Р. Я. Особливості професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій // Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту внутр. справ (сер. психологічна). 2022. № 2. С. 10-16.
2. Грубі Т. В. Взаємозв'язок між організаційно-професійними чинниками та складниками професійного вигорання працівників Держ. фіскал. служб України // Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Серія «Психол. науки». 2016. Т. 1, № 4. С. 168-172.
3. Іванова, Н. І. Взаємозв'язок тривожності та професійного вигорання у працівників автомобільної сфери. Психологія праці та організаційна психологія, 15(4), 2020. - 112-118.
4. Карамушка Л. М. Психологічні аспекти управління персоналом. – Київ: Либідь, 2003. – 280 с.
5. Спілбергер Ч. Д. Тривожність як стан і властивість особистості / пер. з англ. – Київ: Психологія, 2002. – 212 с.

Abstract. *The thesis examines the problem of the relationship between the level of anxiety and the manifestations of professional burnout among employees in the automotive industry. The psychological characteristics of this professional group, who work in dynamic conditions of increased responsibility and risk, are analyzed. It was found that a high level of anxiety contributes to the growth of emotional exhaustion, depersonalization, and a decrease in professional motivation. The importance of timely psychological prevention and the development of stress resilience skills to prevent professional burnout is emphasized. The obtained results can be used in the practice of psychological support for automotive industry personnel and in programs aimed at improving employees' psycho-emotional stability.*

Keywords: *anxiety, professional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, automotive industry employees, stress resilience.*

*Науковий керівник - АСТРЕМСЬКА Ірина,
д. психол. наук, професор, професор кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ІНТЕГРОВАНА ТРИКОМПОНЕНТНА КОНЦЕПЦІЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

СМІРЕНІН Віталій, здобувач вищої освіти

спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології)»

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. *Сталій розвиток є моделлю суспільного існування, за якою підвищення якості життя населення відбувається за умови збереження екологічного рівноваги. В межах цієї концепції забезпечення існуючих потреб суспільства здійснюється таким чином, щоб не обмежувати можливості майбутніх поколінь задовольняти власні потреби.*

Ключові слова: *сталій розвиток, самоорганізація, незворотна деградація, концепція.*

Концепція сталого розвитку розглядається як необхідна передумова тривалого інноваційного розвитку людства: економічне зростання, примноження капіталу та покращення стану навколишнього природного середовища. У її основі лежить ідея регіонального розвитку на засадах самоорганізації за наявності зовнішньої підтримки, яка запобігає переходу території в стан незворотної екологічної деградації. У глобальному вимірі ця концепція передбачає цілеспрямований та регульований перерозподіл фінансових ресурсів від економічно розвинених регіонів до менш забезпечених, що супроводжується широким обміном екологічними знаннями, технологіями та інформацією.

Сталий розвиток є гармонійним, збалансованим процесом, який передбачає узгодженість між використанням природних ресурсів [1, с. 261], спрямуванням інвестицій, інноваційним поступом, розвитком особистості та трансформацією інституційних структур. Така взаємодія сприяє зміцненню як сучасного, так і майбутнього потенціалу суспільства для задоволення потреб людини. У своїй сутності концепція сталого розвитку орієнтована на забезпечення високої якості життя населення.

Річ йдеться не стільки про необхідність негайного припинення економічного зростання як такого, скільки про поступове обмеження нераціонального нарощування обсягів використання природних ресурсів. Реалізація цього завдання є складною в умовах глобальної конкуренції, коли показники продуктивності та прибутковості залишаються головними.

Разом з тим, перехід до так званого «інформаційного суспільства» - економіки, що ґрунтується на нематеріальних потоках фінансів, інформації, знань, інтелектуальної власності та комунікацій - зумовлює процес дематеріалізації господарської діяльності. Вже сьогодні обсяги фінансових операцій перевищують масштаби торгівлі матеріальними товарами приблизно у сім разів. Нова економіка функціонує під впливом двох протилежних тенденцій: з одного боку - дефіциту матеріальних та природних ресурсів, а з іншого - надлишку інформаційних ресурсів. Незважаючи на поступове зниження енергоємності виробництва,

загальний рівень енергоспоживання у світовому масштабі продовжує зростати, що свідчить про складність досягнення реальних результатів.

Основним показником сталого розвитку є рівень стійкості соціально-економічної системи [2, с. 269]. Традиційні методи оцінювання накопичення національного багатства не враховують важливих факторів, зокрема виснаження та деградацію природних ресурсів з одного боку, з іншого - інвестицій у людський потенціал.

Для усунення цього недоліку економіка використовує підхід, заснований на розрахунку «істинних» темпів заощаджень або інвестицій. Такий підхід передбачає коригування традиційних показників: у бік зменшення - за рахунок урахування виснаження природних ресурсів і шкоди та у бік збільшення - шляхом включення до розрахунків інвестицій у людський капітал.

Концепція сталого розвитку сформувалася як наслідок інтеграції трьох ключових підходів - економічного, соціального та екологічного [3, с. 128]. Економічний вимір ґрунтується на теорії максимального потоку сукупного доходу, згідно з якою економічне зростання можливе лише за умови збереження сукупного капіталу.

Соціальна складова має антропоцентричний характер і спрямована на підтримання стабільності соціальних та культурних систем, а також на запобігання конфліктам, що загрожують добробуту людини. Важливим елементом цього підходу є забезпечення справедливого розподілу матеріальних та нематеріальних благ.

З екологічної точки зору, стале розвиток передбачає збереження цілісності біологічних та фізичних природних систем, що є необхідною умовою підтримання глобального екологічного рівноваги. Ключове значення при цьому набуває життєздатності екосистем, від яких безпосередньо залежить стабільність біосфери та можливість її самовідтворення.

Список використаних джерел:

1. Kurepin V, Bakhishova S. Scitnce during the war: realities, challenges and ways of overcoming // Ekologia i racjonalne zarzadzanie przyrodą: edukacja, nauka i

практика [Zasób elektroniczny]: materiały z międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej (Łomża – Żytomierz, 15.11.2023 r.). Łomża : MANS w Łomży, 2023. С. 256-264. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/16203>.

2. Курепін В. М., Іваненко В. С. Екологія та війна, погляд через минуле у майбутнє, глобальні виклики, загрози // Ekologia i racjonalne zarządzanie przyrodą: edukacja, nauka i praktyka [Zasób elektroniczny]: materiały z międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej (Łomża – Żytomierz, 15.11.2023 r.). Łomża : MANS w Łomży, 2023. С. 265-275. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/16200>.

3. Іваненко В.С. Побудова стійкого майбутнього: проектування екологічно чистих будівель та енергоефективного будівництва. Green Construction (Зелене будівництво) : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 13-14 травня 2025 р.). Київ : Київський національний університет будівництва і архітектури, 2025. С. 127-130. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/21514>.

Annotation. Sustainable development is a model of social existence, according to which the improvement of the quality of life of the population occurs while maintaining ecological balance. Within the framework of this concept, the provision of existing needs of society is carried out in such a way as not to limit the ability of future generations to satisfy their own needs.

Keywords: sustainable development, self-organization, irreversible degradation, concept.

**Науковий керівник - КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**

ДУХОВНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ І НАВЧАННЯ МОЛОДІ У XXI СТОЛІТТІ

СТЕЛЬМАХ Софія, здобувачка вищої освіти

Спеціальність D3 Менеджмент

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: у роботі розглянуто проблему духовно-інтелектуального виховання молоді в умовах XXI століття, зокрема ціннісно-мотиваційний компонент цього процесу. Проаналізовано вплив інформаційного суспільства, цифровізації та соціальних мереж на формування світогляду молодшої людини. Визначено роль філософського осмислення у вихованні морально зрілої, критично мислячої та духовно відповідальної особистості. Підкреслено необхідність інтеграції філософії, етики й духовних практик у сучасну освіту як чинника формування внутрішньої культури, доброчесності та цілісного світогляду.

Ключові слова: духовно-інтелектуальне виховання, цінності, молодь, екзистенціалізм, моральність, філософія освіти, інформаційне суспільство.

У ХХІ столітті людство переживає глибоку трансформацію цінностей, ідеалів та внутрішніх орієнтирів. Розвиток цифрових технологій, актуальність соціальних мереж, політичні зміни – все це двигун сучасності [3].

Актуальність теми полягає у часто несвідомому та неконтрольованому споживанні молоддю нефільтрованої або фейкової інформації у соціальних мережах. Безумовна довіра ЗМІ може викликати психологічний дисонанс сприйняття світу. Найбільшого впливу потерпає сучасна молодь, яка все більше стикається з феноменом втрати цінностей і «сенсу життя», що призводить до аморального образу життя, нерозуміння свого призначення та саморуїнування в ранньому віці. У таких умовах надзвичайно важливим стає духовно-інтелектуальне виховання, спрямоване не лише на засвоєння знань, а й на виховання особистості, розвиток світогляду, усвідомлений вибір життєвого шляху [1].

Духовно-інтелектуальне виховання – це процес формування особистості під впливом засобів масової інформації, громадянського суспільства, освіти. Головна мета духовно-інтелектуального виховання особистості – сприяти розвитку суспільства [2]. Ціннісно-мотиваційний компонент духовно-інтелектуального виховання відіграє ключову роль у формуванні розвиненого та успішного майбутнього суспільства в країні. Для молоді ХХІ століття особливо важливим є переосмислення традиційних морально-духовних орієнтирів – істини, добра, краси, любові, свободи, гідності, честі, ввічливості, цілей – у контексті сучасних викликів [4]. Пріоритетом сучасності є навчитися аналізувати, оцінювати та «фільтрувати» потік інформації. Мотиваційні заходи молоді допоможуть уникнути депресії раннього віку, втрат особистості, відсутності життєвих цінностей. Емоційне виховання необхідне для набуття власного сенсу життя. Людина – це істота, що творить себе. Жан-Поль Сартр писав, що існування передує сутності. Це означає, що людина не народжується готовою – вона творить себе через вибір, рішення і вчинки. У контексті духовно-інтелектуального виховання це означає, що молодь має навчитися усвідомлено формувати власні цінності, а не просто переймати нав'язані суспільством моделі [1].

Одним із головних викликів є перенасичення інформаційного простору, яке призводить до фрагментарності мислення. Молодь часто сприймає інформацію поверхово, без критичного осмислення, або навпаки – гіперболізовано, з юнацьким максималізмом. Це призводить до зниження здатності до глибокого філософського та етичного самоаналізу, а отже й послаблення духовної зрілості особистості [2]. Також однією проблемою є втрата автентичних духовних орієнтирів у цифровій культурі. Соціальні мережі створюють ілюзію самовираження, проте насправді руйнують особистісні цінності. Нав'язування «ідеальної картинки», введення в оману глядачів – частий випадок інформаційного навантаження від соціальних мереж [3].

Особливого значення ці виклики набувають в українських реаліях, де суспільство одночасно проходить шлях демократичних трансформацій, війни та боротьби за духовну незалежність. Війна, що першочергово руйнує психічне здоров'я, є фундаментом для формування нестабільної психіки молоді, тоді як маніпуляції у медіа та поширення фейкових новин є рушійною силою для нездорового та неетичного способу життя, або навіть психічних розладів [5].

Масштабність проблеми вимагає її вирішення.

- Інтеграція філософського мислення в освіту. Освіта часто зводиться до технічних навичок без поглиблення у розуміння. Вирішенням може стати впровадження філософських дисциплін, дискусій, дебатів, рефлексивних практик у навчальний процес. Навчання критичному, діалогічному мисленню в дусі Сократа, Канта, Габермаса може допомогти розвинути здатність ставити питання про сенс, мету, істину [4].

- Впровадження духовності та цінностей. Втрата духовних орієнтирів, домінування матеріалізму й інформаційного шуму роблять актуальним питання виховання у навчальних закладах моральних цінностей, таких як: кохання, повага, етичність, розрізнення добра і зла. Мартін Гайдеггер говорив про “справжнє буття” (Eigentlichkeit). Людина повинна не просто існувати, а жити у згоді зі своїм внутрішнім “я” [1].

Плідною ідеєю може бути впровадження активності у позанавчальний час, яке було б спрямоване на духовно-моральне виховання молоді. Показовим прикладом є проєкт «TYMM: Teaching Youth Morality & Mindset» – міжнародна ініціатива, що працює в рамках платформи eTwinning (Європейська комісія, співпраця шкіл), яка об'єднує команди учнів-підлітків (14-17 років) з Туреччини, Греції, Хорватії, Чехії. Основна ідея проєкту: поетапний цикл трьох тематик – «Virtue (Добродійність)», «Value (Цінність)», «Action (Дія)». Учасники працюють над цифровими, колаборативними і практично-діяльнісними завданнями: пізнають моральні цінності, громадянські обов'язки, глобальні питання, пов'язані з Цілями сталого розвитку ООН. Проєкт поєднує розвиток цифрової грамотності, міжнародної співпраці, іноземної мови і водночас – формування морального/громадянського компоненту. Таким чином, цей кейс охоплює чітко «ціннісні» та «мотиваційні» компоненти розвитку особистості: доброта, громадянська свідомість, глобальна відповідальність [3].

Для України ці питання мають ще глибший зміст. У час воєнних випробувань, моральних і психологічних втрат особливо важливо підтримувати духовну стійкість молоді, виховувати покоління, здатне мислити критично, любити свій народ і водночас зберігати людяність, доброту та віру. Саме духовно-інтелектуальне виховання стає чинником внутрішньої свободи, джерелом моральної сили й дороговказом для майбутнього [5]. Духовно-інтелектуальне виховання молоді у XXI столітті – це не лише педагогічна стратегія, а й філософська концепція гармонійного розвитку людини, яка поєднує розум і серце, знання і совість, особисту свободу й соціальну відповідальність. Формування духовно зрілої, ціннісно мотивованої молоді є запорукою сталого розвитку, моральної стабільності та духовного відродження українського суспільства.

Список використаних джерел:

1. Золотухіна С. Т., Яненко Л. П. «Духовно-інтелектуальне навчання та виховання молоді». Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті : зб. наук. пр. / за заг. ред. Л. С. Рибалко, Л. А. Штефан. Харків : Вид-во ВННОТ, 2021. С. 101-112.

2. Лаппо В.В. «Теоретико-методичні засади формування духовних цінностей студентської молоді в навчально-виховному процесі вищого навчального закладу». Дис... . Київ, 2018. 229 с.

3. Волкова Я. «Духовно-інтелектуальне навчання та виховання в Україні та в світі». Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті. Київ : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2019.

4. Дубасенюк О.А. «SPIRITUAL AND INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF YOUTH IN UKRAINE: методологічні засади». Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті. Вип. 7. 2025.

5. Кікінежді О.М. Психологічний підхід до проблеми духовно-інтелектуального навчання молоді в умовах війни в Україні. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті. ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023.

***Abstract:** the work considers the problem of spiritual and intellectual education of youth in the conditions of the 21st century, in particular the value-motivational component of this process. The influence of the information society, digitization and social networks on the formation of the worldview of a young person is analyzed. The role of philosophical reflection in the upbringing of a morally mature, critically thinking and spiritually responsible personality is determined. The need to integrate philosophy, ethics and spiritual practices into modern education as a factor in the formation of internal culture, integrity and a holistic worldview is emphasized.*

***Keywords:** spiritual and intellectual education, values, youth, motivation, existentialism, morality, philosophy of education, information society.*

*Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
к.філос.н., ст. викладач
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв*

РОЛЬ ТА ЦІННІСТЬ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ЯК ОСВІТНІЙ ВИКЛИК В КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

СТЕЛЬМАХ Софія, здобувачка вищої освіти

Спеціальність D3 Менеджмент

Миколаївський національний аграрний університет

***Анотація:** у тезах розкрито цінність і значення громадянського суспільства в умовах сучасних освітніх викликів, посилених російсько-українською війною. Підкреслюється важливість формування активної громадянської позиції, критичного мислення, відповідальності та медіаграмотності в здобувачів освіти. В тезах наголошено на потребі розвитку емпатії, толерантності, поваги до прав людини та готовності до суспільної взаємодії. Громадянське суспільство сприяє вихованню стійкого громадянського суспільства, здатного протистояти інформаційним і соціальним тискам та брати участь у відбудові демократичної України.*

***Ключові слова:** громадянське суспільство, критичне мислення, толерантність, медіаграмотність, демократія.*

Сучасна освіта переживає період трансформації. Це зумовлено соціальними змінами та передусім довготривалою війною [2]. Орієнтація у суспільних науках, а саме у громадському суспільстві, є неабиякою важливою складовою інтегрованого суспільства [3]. Навчальна дисципліна «Громадянське суспільство» стає одним із ключових компонентів сучасної української освіти, оскільки спрямована на формування активної громадянської позиції, правової культури та здатності молоді брати участь у суспільному житті [6]. У воєнних умовах ця дисципліна набуває не просто академічного, а й стратегічного значення, оскільки саме вона передає цінності, потрібні для стійкості суспільства, єдності та захисту демократичних принципів [5].

Перед сучасними педагогами постає ключовий виклик: як виховати в молоді патріотизм, але при цьому не втратити об'єктивність, набуті стійкості до пропаганди та виховати критичне мислення з власною думкою [1]. Задача здобувачів освіти – засвоїти інструменти для самостійного аналізу, навчаючись відрізняти факти від маніпуляцій, навчитися діяти та вибудовувати гідне суспільство з прогресивними майбутнім [3].

Важливим аспектом є формування цінностей відповідального громадянства. Дисципліна вчить молодь принципам демократії, поваги до прав людини, толерантності, готовності до взаємодопомоги та участі у спільному вирішенні проблем [6]. Такі навички стають основою для побудови стійкого громадянського суспільства, у якому кожен громадянин відчуває свою роль та вплив [4].

Під час повномасштабного вторгнення цінним є навчитися співчуттю та емпатії. Це спостерігається у волонтерських організаціях, які забезпечили значну частину допомоги військовим, внутрішньо переміщеним особам, лікарям та громадам, що постраждали від бойових дій [4]. Це показало, що активність громадян може компенсувати слабкі місця державних інституцій і водночас посилити їхню спроможність [5].

Також ключовим моментом сучасності є толерантність. Освітній процес, у важкий період бойових дій та часткової роздробленості суспільства має виховувати повагу та толерантність до осіб, які жертвують своїм життям та

здоров'ям заради свободи країни [1]. Ми маємо навчитися правилам спілкування та етики стосовно постраждалих. Відсутність комунікаційних навичок можуть психологічно зашкодити людині, що пройшла через реалії війни [3].

Особливе значення дисципліна має також у сфері медіа та критичного мислення. В умовах інформаційної війни, поширення фейків і пропаганди молодь повинна вміти аналізувати інформацію та оцінювати її достовірність [1]. Дисципліна «Громадянське суспільство» сприяє розвитку цих якостей, що робить учнів більш стійкими до маніпуляцій [2].

Отже, навчальна дисципліна «Громадянське суспільство» є надзвичайно важливою складовою сучасної освіти, оскільки вибудовує у молоді активну громадянську позицію, відповідальність, критичне мислення та надихає брати участь в суспільному житті. У контексті російсько-української війни ця дисципліна набуває стратегічного значення: вона виховує солідарність, емпатію, толерантність, повагу до прав людини та демократичних цінностей. Освітній процес має бути спрямований на розвиток практичних навичок громадянської активності, медіаграмотності та соціальної відповідальності, що дозволяє студентам формувати стійке, свідоме і відповідальне суспільство. Таким чином, дисципліна «Громадянське суспільство» стає головним чинником виховання покоління, здатного до активної участі у розбудові майбутнього, демократичної України та протистояння сучасним викликам.

Список використаних джерел:

1. Громадянське суспільство в Україні: що це і чому воно важливе. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/> (дата звернення: 10.11.2025).
2. Міністерство освіти і науки України. Концепція розвитку громадянської освіти. URL: <https://mon.gov.ua/ua> (дата звернення: 10.11.2025).
3. Національна академія педагогічних наук України. Громадянська освіта: навчальні матеріали. URL: <http://naps.gov.ua/> (дата звернення: 12.11.2025).
4. Центр громадянських ініціатив. Громадянське суспільство в умовах війни. URL: <https://www.civicua.org/> (дата звернення: 13.11.2025).
5. Український інститут національної пам'яті. Роль громадянського суспільства у розвитку демократії. URL: <https://uinp.gov.ua/> (дата звернення: 13.11.2025).
6. Онкович Г. В., Борко Т. М., Білецький В. С. Школа медіаосвіти на Кінбурні як унікальний культурно-освітній проєкт // Причорномор'я: історико-

правовий, мовний, етнокультурний та релігійний виміри : збірник наукових праць. Вип. 10 / відп. ред. М. І. Михайлуца; упоряд.: О. Дзинглюк, К. Поткіна. Одеса : Олді+, 2025. 586 с. С. 356-365. URL: http://resource.history.org.ua/cgi-bin/eiu/history.exe?C21COM=2&I21DBN=ELIB&P21DBN=ELIB&Image_file_name=book/0018957.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=0

***Annotation:** the theses reveal the value and significance of civil society in the context of modern educational challenges intensified by the Russian-Ukrainian war. The importance of developing an active civic position, critical thinking, responsibility, and media literacy among learners is emphasized. The theses highlight the need to foster empathy, tolerance, respect for human rights, and readiness for civic interaction. Civil society contributes to shaping a resilient community capable of resisting informational and social pressures and participating in the reconstruction of a democratic Ukraine.*

***Keywords:** civil society, critical thinking, tolerance, media literacy, democracy.*

***Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв***

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ХОЛІСТИЧНОЇ ФІЛОСОФІЇ НАУКИ

СУРІНА Ганна, к.філос.н.

ст. викладач кафедри українознавства і суспільних наук

Миколаївський національний аграрний університет

***Анотація:** У роботі розглянуто концептуальні засади філософії науки, засновані на принципі холізму (цілісності), такі, як системне мислення, інтердисциплінарність, контекстуальність, нелінійність і складність, етична та екологічна відповідальність, антиредукціонізм, епістемологічна плюральність.*

***Ключові слова:** холізм, філософія науки, редукціонізм та антиредукціонізм, системність, нелінійність, інтердисциплінарність.*

Холізм — філософський термін, який означає погляд на світ як єдине ціле, де окремі частини мають сенс лише як складові цілісності за формулою «ціле завжди більше, ніж сума його частин». Орієнтація на цілісність є провідною у холістичній філософії науки, оскільки її програмним гаслом є відхід від редукціоністських методів, що аналізують системи окремими частинами. Холістичний підхід наголошує на взаємопов'язаності, складності та єдності природних, соціальних і когнітивних систем.

Ключовими представниками ідеї холізму в науці є Фрітц Капра, Едгар Морен, Басараб Ніколеску, Кен Вільбер, Іван Цехмістро та ін. Кожен з цих

дослідників підходить до розуміння наукового холізму за власним розумінням, але їх індивідуальні підходи до поняття «холізм» являють різні грані, які взаємно його доповнюють. Так, американський фізик Ф. Капра у відомій книзі «Дао фізики», підкреслюючи цілісність світу, поєднав ідеї квантової фізики зі східною філософією [1]. Французький філософ і соціолог Едгар Морен розвинув концепцію «складного мислення» (complexity thinking), яке враховує взаємозв'язки та невизначеність у науковому пізнанні [2]. Французький фізик румунського походження Басараб Ніколеску запропонував трансдисциплінарний підхід, який об'єднує науку, мистецтво, духовність і культуру для вирішення глобальних проблем [3]. Схожою методологією є «філософія усього» американського філософа Кена Вільбера, який прагне об'єднати в єдине ціле суб'єктивні та об'єктивні шляхи пізнання у природі, людині, суспільстві [4].

Для України важливим є ім'я філософа, професора Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна Івана Цехмістро, який є фахівцем з методології науки, логіки та філософії квантової механіки. Він відомий синтезом аналітичної філософії, семіотики та науки. Його підхід прагне подолати дуалізм між детермінізмом класичної науки і квантовою ймовірністю, пропонуючи логіко-методологічні інструменти для такої інтеграції [5].

Виокремлюючи з холістичних концептів означених дослідників загальні риси, що є спільними для них всіх, можна виділити основні концептуальні засади холістичного підходу у філософії науки.

1. Безумовно, всезагальною засадою постає *холістичність* (цілісність), згідно з якою Всесвіт розглядається як єдина система, де всі елементи (фізичні, біологічні, соціальні, культурні) взаємодіють. Наука не може адекватно пояснити явища, аналізуючи лише їхні окремі компоненти, ігноруючи їхню взаємодію.

2. *Системне мислення* акцентує на дослідженні систем як цілого, включаючи їхню структуру, динаміку та емерджентні властивості, тобто такі властивості, котрі виникають на рівні системи, але не притаманні окремим її частинам (наприклад, свідомість як емерджентна властивість мозку).

3. Холістичній філософії науки притаманна *інтердисциплінарність* (у Б.Ніколеску навіть *трансдисциплінарність*), яка закликає до інтеграції знань із різних дисциплін (фізики, біології, соціології, психології тощо), щоб отримати повніше розуміння складних явищ, таких як зміна клімату чи людська поведінка.

4. *Контекстуальність*: знання та наукові теорії розглядаються як залежні від культурного, історичного й соціального контексту, що відбиває відмову від уявлення про науку як абсолютно об'єктивну та універсальну.

5. Холістична філософія науки визнає *нелінійність і складність систем*, тобто той факт, що багато систем є такими, де невеликі зміни можуть призводити до значних наслідків (теорія хаосу, ефект метелика). Це вимагає нових методів аналізу, таких як моделювання складних систем.

6. Оскільки наука розглядається не лише як інструмент пізнання, але й як наукова діяльність, що має враховувати етичні наслідки та вплив на довкілля, то значною складовою сучасної філософії науки має бути *етична та екологічна відповідальність*, оскільки холістичний підхід підкреслює гармонію між людиною, природою й технологіями.

7. Холізм, на противагу редукціонізму, стоїть на позиціях *анти-редукціонізму*, який пояснює складні явища через простіші, але досліджені та зрозумілі складові, холізм наголошує на важливості вивчення систем у їхній цілісності, враховуючи взаємозв'язки та контекст.

8. Також холістична філософія науки базується на засадах *епістемологічної плюральності*, тобто визнанні множинності підходів до пізнання, включаючи не лише емпіричні методи, але й інтуїтивні, феноменологічні та культурно-історичні перспективи.

Холістична філософія науки знаходиться в стадії формування. Дослідників, які приділяють увагу саме цій стороні пізнавального процесу, поки що не багато в світі, але поступово їх кількість зростає. Холістичні підходи на практиці починають застосовуватися в екології (наприклад, у вивченні екосистем), медицині (холістична медицина, що розглядає людину як єдність тіла, розуму й духу), у соціальних науках (аналіз соціальних систем із урахуванням культурних і

економічних факторів). У часи, коли перед усім людством постала велика кількість небачених раніше викликів, все більше вчених погоджуються з необхідністю створення загальнонаукової холістичної методології, яка виявиться здатною адекватно відповідати на ці виклики й вирішувати загальнолюдські проблеми.

Список використаних джерел:

1. Капра Ф. Дао фізики. Дослідження паралелей між сучасною фізикою і східною філософією. Переклад Ольги Музиченко. Київ: КМ-Букс, 2023. 384 с.
2. Morin, Edgar. On Complexity. Hampton Press, 2008. 127 с.
3. Nicolescu, Basarab. The Concept of Nature in Science and Theology. Labor et Fides, 1997. 191 с.
4. Wilber Ken. A Brief History of Everything. Boston: Shambhala Publications, 1996. 548 p.
5. Цехмістро І.З. Холістична філософія науки. Навч. посіб. Харків: Вид-во «Акта», 2001. 336 с.

Abstract: The paper examines the conceptual foundations of the philosophy of science based on the principle of holism (integrity), such as systems thinking, interdisciplinarity, contextuality, nonlinearity and complexity, ethical and ecological responsibility, anti-reductionism, epistemological plurality.

Keywords: holism, philosophy of science, reductionism and anti-reductionism, systematicity, nonlinearity, interdisciplinarity.

СТАТИСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ

**ХОМКО Дарія, здобувачка вищої освіти
спеціальність 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. Робота присвячена статистичному дослідженню впливу соціальних мереж на самооцінку особистості. Визначено, що надмірне використання соціальних мереж, орієнтованих на візуальне самопредставлення, може спричиняти зниження самооцінки, особливо в осіб із високою чутливістю до соціального порівняння. Водночас помірне користування соціальними платформами з переважно комунікативною функцією сприяє формуванню позитивного образу «Я» та підвищенню соціальної впевненості.

Ключові слова: соціальні мережі, самооцінка, статистичне дослідження, статистичний аналіз, соціальне порівняння, молодь.

Самооцінка – це специфічна риса особистості, специфічне психологічне утворення, яке характеризує ставлення людини до себе, як особистості, як соціальної істоти та фізичного об'єкту. Самооцінка кожної людини має низку

специфічних рис: вона може бути як неадекватною, так і адекватною, може впливати на психічний стан людини, стаючи причиною появи низки психологічних проблем. Разом з тим, самооцінка здатна впливати на поведінку людини та визначати її місце у суспільстві [1].

Формування самооцінки сучасної людини відбувається під впливом різних факторів, у тому числі і сучасних технологій. Особливо це стосується соціальних мереж, у яких люди переважно молодого та середнього віку проводять більшу частину свого часу. Створюючи сторінки у соціальних мережах, спілкуючись зі знайомими та незнайомими, публікуючи фото, особистість стає усе більш залежною від думки інших, що може мати безпосередній вплив на її самооцінку.

Вплив соціальних мереж на рівень самооцінки є безумовним, що підтверджує низка наукових досліджень вітчизняних та закордонних науковців. Зокрема, дослідження О. В. Гречановської, О. М. Мегем та Л. М. Потапюк дає можливість підкреслити те, що соціальні мережі, з одного боку, надають молодим людям додатковий простір для вираження їх емоцій, почуттів, поглядів, життєвих позицій. З іншого боку, вони суттєво впливають на їх психічний стан та самооцінку, що пов'язано з порівнянням себе з іншими. Через це молоді люди незадоволені своїм життям, зовнішнім виглядом, досягненнями та ін. Також соціальні мережі є майданчиком для кібербулінгу, внаслідок чого виникають образи, погрози, шантаж, що знижує самооцінку [2].

У межах дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку особистості використовують дві психодіагностичні методики – шкалу самооцінки Розенберга та шкалу соціальної бажаності Марлоу–Крауна. Шкала самооцінки Розенберга є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання загального рівня самоповаги. Вона складається з десяти тверджень, які відображають ставлення людини до себе, рівень її самоприйняття та впевненості у власній цінності. За допомогою цієї методики визначається глобальне самовідношення, що впливає на емоційний стан, рівень тривожності, психосоматичні прояви, а також на активність у спілкуванні, прагнення до лідерства і відчуття міжособистісної безпеки.

Шкала соціальної бажаності Марлоу–Крауна використовується для оцінювання схильності респондентів до соціально бажаної поведінки, тобто до прагнення відповідати очікуванням суспільства і отримувати схвалення з боку інших. Методика дає змогу визначити рівень орієнтації особистості на соціальні норми та залежність її самооцінки від зовнішньої оцінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що людина прагне підтримувати позитивний образ у соціумі, демонструючи риси, які відповідають соціальним стандартам, навіть якщо вони не завжди відображають її справжні переконання чи почуття [3].

З огляду на це, аналіз результатів дослідження підтвердив припущення, що соціальні мережі суттєво впливають на самооцінку особистості. Більшість респондентів пов'язують своє емоційне самопочуття з кількістю лайків чи коментарів. Соціальні мережі формують певний психологічний тиск на студентську молодь, провокуючи залежність від зовнішнього схвалення та знижуючи рівень внутрішньої самоцінності. Соціальні мережі, відповідно, негативно впливають на самооцінку користувачів, особливо молодих людей, які ще не мають стійку самооцінку та суттєво залежать від думок оточуючих. Важливо допомогти їм у формуванні позитивної самооцінки та медіа-грамотності, у чому мають відігравати ключову роль психолог закладу освіти, медіа, канали та сторінки у соціальних мережах, які будуть допомагати полюбити себе, навчитись поважати себе, а також нададуть можливість критично ставитись до контенту у соціальних мережах та будь-яких повідомлень з боку оточуючих.

Отримані результати свідчать, що характер впливу соціальних платформ на самооцінку залежить від мети їх використання та рівня емоційної залученості користувачів. Виявлено також, що активна взаємодія у підтримувальному середовищі може підвищувати соціальну впевненість. Таким чином, збалансоване користування соціальними мережами може виступати чинником особистісного розвитку, тоді як їх надмірне застосування здатне спричинити психологічні ризики.

Список використаних джерел:

1. Михайлишин У.Б. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології / Михайлишин У.Б., Гернешій М.В. // The XXI International Scientific and Practical Conference «Scientists and methods of using modern technologies», May 30 - June 02, 2023, Melbourne, Australia,. – P. 390-393.

2. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023 №4. Т. 34 (73). С. 60-66

3. Єгоренко М. В., Гречановська О. В., Ліщун О. Д. Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді. 2023.

URL: <https://futura-publishing.com/wp-content/uploads/2023/11/Yehorenko-M.-%D0%9Drechanovska-O.-Lishchun-O.-2023-1.pdf>

Abstract. The work is devoted to a statistical study of the influence of social networks on the self-esteem of an individual. It has been determined that excessive use of social networks focused on visual self-presentation can lead to a decrease in self-esteem, especially in individuals with high sensitivity to social comparison. At the same time, moderate use of social platforms with a predominantly communicative function contributes to the formation of a positive self-image and increased social confidence.

Keywords: social networks, self-esteem, statistical research, statistical analysis, social comparison, youth.

*Науковий керівник – ТИЩЕНКО Світлана,
канд.пед.наук, доцентка кафедри економічної кібернетики,
комп'ютерних наук та інформаційних технологій,
Миколаївський національний аграрний університет,
м.Миколаїв*

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНА ТА ФІЛОСОФСЬКА ЦІННІСТЬ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

**ШВАЮК Юліана, здобувачка вищої освіти
спеціальність 281 Публічне управління та адміністрування
Миколаївський національний аграрний університет**

Анотація: розглядається еволюція поняття «толерантність» у філософській традиції від античності до сьогодення. Простежено зміну змістових акцентів від пасивного прийняття труднощів до активного усвідомлення цінності різноманіття. Акцентовано на значенні толерантного світогляду для формування гармонійного, демократичного суспільства.

Ключові слова: толерантність, суспільство, взаємоповага, культурне різноманіття.

У сучасному світі питання толерантності стає одним із ключових у розвитку суспільства. Глобалізаційні процеси, кліматичні виклики, пандемії та війни призводять до зростання масштабів міграції населення в різних країнах.

Унаслідок цього представники різних культур, релігій, етнічних і соціальних спільнот дедалі частіше взаємодіють у спільному середовищі. Такі контакти можуть як сприяти взаєморозумінню, так і ставати причиною конфліктів, проявів упередженості чи нетерпимості.

Інформаційна епоха, у якій ми живемо, відзначається надмірною кількістю недостовірних даних, що швидко поширюються у суспільстві. Це сприяє виникненню антисоціальних рухів і радикальних угруповань, метою яких є створення ворожнечі та розпалювання ненависті між людьми. За таких обставин саме толерантність виступає фундаментальною умовою мирного співіснування, взаємної поваги та стабільності в соціумі.

Процес формування толерантності є довготривалим і складним. На нього впливають численні зовнішні чинники — соціальні, культурні, економічні та інформаційні, серед яких можуть траплятися як позитивні, так і негативні [1].

Філософське осмислення толерантності характеризується багатоетапним і складним розвитком. Упродовж історії ця категорія отримувала численні смислові нюанси — від простого терпіння до глибшого розуміння терпимості. Філософські роздуми про толерантність беруть свій початок у період античності. Мислителі Стародавньої Греції трактували це явище з різних позицій: для Сократа ключем до опанування емоцій були знання та виховний процес, Аристотель наголошував на значенні збалансованого підходу, скептики на чолі з Пірроном і Тімоном підкреслювали цінність самообмеження та помірності в усьому.

На ранніх етапах толерантність тлумачилася головним чином як людська спроможність переносити негативні переживання, справлятися зі стражданнями та труднощами, що фактично означало пасивне реагування на життєві випробування. Проте з часом відбулася суттєва переоцінка цього поняття: воно почало включати активний опір несприятливим факторам, що вимагає твердості характеру та внутрішньої витривалості. Саме поєднання цих двох підходів стало підґрунтям для сучасного тлумачення толерантності як не пасивного пристосування, а свідомого прийняття культурного й релігійного різноманіття [2].

Людина з толерантним світоглядом не відмовляється від своїх переконань, не схвалює руйнівних звичок чи негативної поведінки та не зраджує своїм духовним цінностям. Водночас вона природно приймає, що інші можуть мати відмінні погляди на життя, керуватися власною системою цінностей, і з повагою ставиться до їхніх особистих рішень. Така особистість уникає нав'язування своєї позиції оточуючим, натомість відкрита до спілкування та пошуку консенсусу. Толерантність є ключовою умовою гармонійного існування у світі різноманітності, де кожна людина має свободу самостійно обирати свій життєвий шлях і виявляти власну унікальність.

Посилення ролі толерантності в сучасному соціумі обумовлене: 1) потребою формувати навички ефективної взаємодії з носіями відмінних культурних, релігійних та національних ідентичностей, 2) необхідністю усвідомлювати і шанувати культурну спадщину та звичаї людей з інших країн, 3) розширенням міжнародного спілкування, яке підвищує обізнаність людей про культурне розмаїття світу [3].

Толерантність є основоположною цінністю та соціальним стандартом сучасного суспільства, що проявляється у праві всіх його членів на унікальність, у визнанні культурної різнобарвності та сприяє встановленню мирних взаємин між різними культурними середовищами [4].

Список використаних джерел:

1. Попов О. А. Толерантність у сучасному суспільстві: виклики та педагогічні підходи. *Освітньо-науковий простір*. 2024. Випуск 6. Том 2. С. 32-39. URL: <https://ess.fpp.npu.edu.ua/index.php/ess/article/view/111> (дата звернення: 19.10.2025).
2. Абисова М. А. Антропологічні основи толерантності в комунікації: виклики та перспективи в умовах сучасного суспільства. *Вісник НАУ. Серія: Філософія. Культурологія*. 2024. № 2 (40). С. 24-30. URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPK/article/view/19316> (дата звернення: 19.10.2025).
3. Толерантність як шлях до миру та злагоди. 2024. URL: <https://centraljust.gov.ua/news/info/tolerantnist-yak-shlyah-do-miru-ta-zlagodi> (дата звернення: 19.10.2025).
4. Лещенко М. Є. Толерантність як чинник формування успішної особистості. *Проблема соціально роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019.

Abstract: the evolution of the concept of «tolerance» in the philosophical tradition from antiquity to the present is considered. A change in content emphasis from passive acceptance of difficulties to active awareness of the value of diversity has been traced. Emphasis is placed on the importance of a tolerant worldview for the formation of a harmonious, democratic society.

Key words: tolerance, society, mutual respect, cultural diversity.

*Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
к.філос.н., ст. викладач
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв*

ОБДАРОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ НА ПРИКЛАДІ АНРІ ПУАНКАРЕ

ШПАЧИНСЬКИЙ Ігор, к.філос.н.

доцент кафедри загальної підготовки

Миколаївський ПВНЗ Медико-Природничий Університет

Анотація: На прикладі видатного французького математика Анрі Пуанкаре розглянуто основні риси обдарованості як психологічного феномену. Виділено такі характеристики обдарованості, як високий інтелект і когнітивна гнучкість, підсвідоме мислення та інтуїція, креативність мислення та уява, внутрішня мотивація та емоційна чутливість, самоаналіз.

Ключові слова: обдарованість, психологія обдарованості, Анрі Пуанкаре, інтуїція, працездатність, креативність.

Психологія обдарованості вивчає когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові особливості людей із винятковими здібностями в певних сферах. Під обдарованістю розуміється не лише високий інтелект, але й унікальне поєднання рис, які дозволяють досягати видатних результатів.

Психологічні моделі обдарованості розробляли такі дослідники, як Дж. Рензуллі, Г. Гарднер, А. Танненабаум та ін. Так, Джозеф Рензуллі виділяє три компоненти обдарованості: високі інтелектуальні здібності, креативність і мотивація [5]. Говард Гарднер пропонує концепцію множинних інтелектів, де обдарованість може проявлятися в різних сферах [2]. Абрахам Танненбаум наголошує на ролі середовища та випадкових факторів у розвитку обдарованості [3].

У життєдіяльності видатного французького математика Анрі Пуанкаре чітко виявляються усі риси обдарованості, означені у вищевказаних моделях. За моделлю Рензуллі — це яскраві інтелектуальні здібності, креативність і мотивація. За теорією Гарднера — домінування логіко-математичного інтелекту, але філософські праці А. Пуанкаре вказують також на лінгвістичну та інтроспективну обдарованість. За моделлю Танненабаума сприятливе інтелектуальне середовище Франції XIX століття та доступ до освіти відіграли ключову роль у розвитку талантів А. Пуанкаре.

Анрі Пуанкаре (1854–1912) — видатний французький математик, фізик і філософ, якого часто вважають одним із найяскравіших прикладів обдарованості в науці [1, с. 535]. Його внесок у математику, небесну механіку, теорію відносності та топологію демонструє унікальне поєднання інтуїції, креативності та аналітичного мислення.

Розглянемо ключові аспекти психології обдарованості, які можна виокремити на прикладі видатного математика:

Високий інтелект і когнітивна гнучкість Пуанкаре проявлялися у винятковій здатності до аналізу, синтезу та знаходження нестандартних рішень. Пуанкаре міг бачити зв'язки між різними математичними концепціями, що свідчить про розвинене абстрактне мислення. Він був поліматом, тобто людиною з широкими знаннями в різних галузях. Він досяг успіхів не лише у математиці, але й зробив значний внесок у фізику (теорія відносності, динаміка рідин) та філософію науки. Його здатність бачити зв'язки між різними дисциплінами вказує на високий рівень синтетичного мислення.

Маючи розвинуту інтуїцію та підсвідоме мислення, Пуанкаре описував, як рішення приходили до нього раптово, часто після періодів відпочинку чи відволікання. Це ілюструє роль підсвідомої обробки інформації, коли мозок продовжує працювати над проблемою "у фоновому режимі". Психологія обдарованості підкреслює, що такі осяяння є результатом глибокого занурення в проблему. Пуанкаре описував, як рішення складних математичних проблем приходили до нього раптово, часто в моменти, коли він не працював над задачею

свідомо. Наприклад, у своїй книзі «Наука і гіпотеза» [4] він розповідає про випадок, коли ідея для розв'язання проблеми теорії фуксових функцій спала йому на думку під час прогулянки.

Обдарованість тісно пов'язана з креативністю мислення та уявою. Пуанкаре створив нові галузі математики, такі як топологія і теорія хаосу, завдяки своїй здатності генерувати оригінальні ідеї. Він умів бачити проблему з різних перспектив, створювати нові концепції та підходи. Його уява дозволяла йому передбачати математичні структури та їх властивості ще до формального доказу.

Обдаровані особистості, як правило, мають високу внутрішню мотивацію, наполегливість у досягненні мети та пристрасть до своєї справи. Пуанкаре, незважаючи на свою інтуїтивну природу, був відомий своєю дисципліною та систематичною працею, що допомагала йому реалізовувати свій потенціал. Це підтверджує теорію, що обдарованість часто поєднує інтуїцію з наполегливою працею.

Обдаровані люди часто мають підвищену емоційну чутливість, що може проявлятися як у захопленні своєю роботою, так і у вразливості до критики. Пуанкаре цікавився не лише математикою, але й філософією науки, що вказує на його глибоку рефлексію та емоційну залученість. Інтерес до природи знання та процесу мислення відображено в його філософських працях. Його емоційна залученість до науки, прагнення до істини та здатність переживати радість від відкриттів є психологічними рисами, характерними для обдарованих особистостей.

Здатність до самоаналізу і мета-когніції є типовою для обдарованих. Пуанкаре детально описував, як виникають ідеї, що свідчить про високий рівень метакогнітивних здібностей. Він був одним із перших, хто детально описав процес наукової творчості. У своїх есе він аналізував, як виникають ідеї, підкреслюючи роль підсвідомості та моментів "осіяння". Це свідчить про високий рівень самосвідомості, що є важливою рисою обдарованих людей.

Втім, обдаровані люди стикаються й з труднощами і викликами, пов'язаними з їх надзвичайною талановитістю, їх спіткають психологічні

проблеми, такі, як перфекціонізм, соціальна ізоляція, емоційна інтенсивність. Пуанкаре, ймовірно, відчував тиск через високі очікування від себе. Його обдарованість ускладнювала процеси спілкування з іншими через різницю в інтересах та рівні мислення. Глибоке занурення в роботу на підвищеному рівні інтенсивності призводила до емоційного виснаження. Маючи здатність до саморефлексії, видатний вчений справлявся з психологічними викликами власної обдарованості.

Отже, обдарованість Анрі Пуанкаре ґрунтувалася на унікальному поєднанні інтуїтивного мислення, високої працездатності, креативності та міждисциплінарного підходу. Його здатність до самоаналізу та вміння працювати з підсвідомими процесами роблять його прикладом класичної обдарованості, що проявляється не лише в результатах, але й у самому процесі мислення. Водночас його приклад підкреслює важливість середовища та самодисципліни для реалізації власного потенціалу.

Список використаних джерел:

1. Пуанкаре, Жюль Анрі. Філософський енциклопедичний словник. В.І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін.; Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
2. Gardner, Howard. Five Minds for the Future. Harvard Business Press, 2006. 196 p.
3. Klein, Pnina; Tannenbaum, Abraham. To Be Young and Gifted. London: Bloomsbury Publishing. 1992. 392 p.
4. Poincaré, Henri. La Science et l'Hypothèse. Prodinnova. 2019. 182 p.
5. Renzulli, J.S. Schools for talent development: A practical plan for total school improvement. The School Administrator, 53(1), 1996. P. 20–22.

Abstract: *Using the example of the outstanding French mathematician Henri Poincaré, the main features of giftedness as a psychological phenomenon are considered. The following characteristics of giftedness are highlighted: high intelligence and cognitive flexibility, subconscious thinking and intuition, creativity of thinking and imagination, internal motivation and emotional sensitivity, introspection.*

Keywords: *giftedness, psychology of giftedness, Henri Poincaré, intuition, work capacity, creativity.*

ПРАВО НА ВІЛЬНЕ ФОРМУВАННЯ Й ПОШИРЕННЯ ВЛАСНИХ ДУМОК ТА ПОГЛЯДІВ

**ЩЕРБАКОВ Олександр, здобувач вищої освіти
спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка
сільськогосподарської продукції та харчові технології)»**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. Право на вільне формування та поширення власних думок та поглядів є однією з ключових гарантій демократичного суспільства та основоположною складовою системи прав людини. Воно забезпечує можливість кожного вільно формувати власну позицію, висловлювати її у будь-якій формі без необґрунтованого втручання держави чи третіх осіб.

Ключові слова: переконання, погляди, вираження думок, суспільство.

Право на свободу вираження поглядів і переконань має два ключові виміри: по-перше, держава зобов'язана забезпечити громадянам можливість висловлювати та поширювати власні переконання, а також вільно отримувати інформацію. По-друге, цей інститут охоплює свободу вираження думок у будь-якій формі: усній, письмений, художній тощо, незалежно від їхнього змісту. До складу цього права повинні входити принципи вільного та необмеженого доступу до інформації та ідей [1, с. 56], а також гарантування свободи засобів масової інформації (ЗМІ) як одного з основних елементів демократичного суспільства.

Свобода вираження поглядів на відміну від свободи переконань, може бути піддана певним обмеженням, такі обмеження чітко визначені законом і є необхідними для забезпечення шанування прав та репутації інших осіб, підтримання громадської безпеки чи порядку, для захисту суспільного здоров'я, моралі. Порушення цього права можуть виявлятися в різних формах, зокрема в невинуватеному обмеженні діяльності ЗМІ, в неправомірному впливі держави на їхню роботу, а також у безпідставному перешкодженні професійної діяльності журналістів та інших осіб, які реалізують своє право на вільне вираження поглядів.

У разі порушення прав громадяни мають конституційне право вжити послідовні правові та адміністративні заходи для їх відновлення. Насамперед варто переконатися, що в установі чи організації де сталося таке, функціонує ефективна внутрішня система подання скарг, і скористатися передбаченими нею процедурою.

Якщо ж порушення не було усунуто, кожен має право звернутися з позовом до суду [2, с. 45]. У такому разі можна вимагати, зокрема, відшкодування шкоди, завданої порушенням принципу свободи вираження поглядів і переконань, або компенсації за порушення особистих немайнових прав.

У випадках необґрунтованої відмови в наданні публічної інформації рішення відповідного органу може бути обжаловано у встановленому законом порядку. Зазвичай разом із відмовою особі надається роз'яснення щодо органу, до якого слід подати апеляцію, та процедури оскарження.

Отже, реалізація права на вираження поглядів і переконань сприяє розвитку громадянського суспільства та формуванню культури відкритого діалогу. Ефективна реалізація цього права потребує балансу між індивідуальною свободою та громадськими інтересами.

Список використаних джерел:

1. Курепін В. М. Комунікація державних службовців місцевих органів влади з громадськістю. Українознавчий вимір у сучасній науці: гуманітарний аспект: матеріали VII всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Миколаїв, 25 квітня 2024 р.). Миколаїв : МНАУ, 2024. С. 54-57. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/17485>.

2. Іваненко В. С. Створення сучасних та ефективних систем захисту уразливих груп працюючого населення. Захист прав людини в Україні: сучасний стан та перспективи вдосконалення : матеріали науково-практичного круглого столу, присвяченого 76-й річниці проголошення Загальної декларації прав людини (м. Хмельницький, 10 грудня 2024 року). Хмельницький : Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова, 2024. С. 45-46. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/20213>.

Annotation. *The right to freely form and disseminate one's own thoughts and views is one of the key guarantees of a democratic society and a fundamental component of the human rights system. It ensures the ability of everyone to freely form their own position and express it in any form without unjustified interference by the state or third parties.*

Keywords: *beliefs, views, expression of opinions, society.*

**Науковий керівник – КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**

КОГНІТИВНА ТЕОРІЯ ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ

ЮХИМОВИЧ Євген, здобувач вищої освіти

Спеціальність 053 Психологія

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: Тези висвітлюють роль когнітивного мислення у формуванні толерантності, зокрема через алгоритмічні й евристичні стратегії. Підкреслено значення освіти та багатозначність поняття в межах когнітивно-дискурсивного підходу.

Ключові слова: когнітивна теорія, мислення, толерантність, когнітивно-дискурсивний підхід, розуміння, освіта.

Актуальність теми спричинена потребою усвідомлювати, як мислення впливає на становлення толерантності в умовах збільшення соціальної напруги та упереджень.

Когнітивна теорія стверджує, що процес роз'язання задач може відбуватися у формі алгоритмів, тобто певних правил, які не обов'язково потрібно розуміти, але які забезпечують отримання результату, або ж у формі евристик (методу спроб і помилок) правил, котрі є зрозумілими, проте вони не завжди гарантують успішне розв'язання.

Толерантність (від лат. *Tolerantia* – витривалість, терпимість, стійкість.) – це здатність поважати, сприймати, терпимість до іншого світогляду способу життя, поведінки і звичаїв, переконань, поглядів та поведінки інших людей, навіть якщо вони відрізняються від власних.

Природа поняття «толерантність» яскраво проявляється в межах когнітивно-дискурсивного підходу, який демонструє багатоманітність трактувань цього феномена в соціальних науках. Це пояснюється складністю й суперечливістю самого поняття: дослідники зазвичай називають його парадоксальним і таким, що позначає дещо важковловиме. Концепт толерантності виявляє ментальні механізми мови, які відображають різнобічність особистості, її гуманістичні риси та когнітивні здібності, особливо в контексті міжкультурної взаємодії.

З огляду на складність, «толерантність» водночас сприймається як міждисциплінарний термін у галузях культурології, педагогіки, релігієзнавства, психології, так і як культурне явище. Його смислова багатозначність та емоційне

забарвлення значною мірою залежать від конкретної концептосфери тієї чи іншої культури.

У політичному дискурсі толерантність трактується як відповідь на подразники, що викликають неприйняття – це може стосуватися ідей, цінностей, поведінки або представників певних груп. У ширшому значенні вона означає здатність визнавати, приймати і з повагою ставитися до відмінностей: культурних, соціальних, поведінкових, індивідуальних. Сутність толерантності полягає в активному визнанні й схваленні розмаїття та плюралізму. Цей підхід простежується і в промовах політичних лідерів – наприклад, у словах Барака Обами, який наголошував на рівності незалежно від раси, віку, статку, сексуальної орієнтації чи фізичних можливостей.

Отже, толерантність передбачає відкритість і позитивне ставлення до соціокультурного різноманіття. Як засвідчують наукові розвідки та офіційні документи міжнародних організацій, зокрема ЮНЕСКО, це поняття не лише стосується взаєморозуміння, а й розглядається як ключовий принцип мирного співіснування та ефективної соціалізації, що вимагає гармонії особистості з собою та суспільством.

У дослідницькому полі розрізняють соціальну й політичну толерантність. Перша пов'язана із міжособистісними відносинами, зосереджуючись на повазі до гідності інших, визнанні їх рівності та прав на особисті переконання. Політична ж толерантність включає свободу вираження, участі у виборах та сприйняття політичних опонентів як легітимних учасників публічного простору. Це уявлення бере початок ще з ідей Джона Локка, який вважав толерантність важливим компонентом відносин між особистістю й державою, зокрема – у сфері релігійної свободи. Соціальна толерантність фокусується на взаємодії між різними групами та індивідами, визнаючи постійне існування конфліктів і потребу у вмінні співжити, змінюючи ставлення одне до одного. Її сутність полягає не в байдужості, а в активному прийнятті права іншого бути інакшим. Сучасна соціологія досліджує такі види толерантності, як гендерна, расова, релігійна, інклюзивна, міжкласова, педагогічна тощо.

Різноманіття трактувань поняття «толерантність» іноді породжує непорозуміння. Складова «терпимість» часто асоціюється з пасивним сприйняттям чогось небажаного, з чим особа змушена миритися. Критику викликає і традиційне уявлення про толерантність як добровільне стримування неприйняття: у цьому випадку людина усвідомлено утримується від негативних дій, зберігаючи право на внутрішню незгоду. Інша критична позиція полягає в тому, що справжня толерантність неможлива без певних меж: якщо допустити все, не розрізняючи морально прийняттого і неприпустимого, це може призвести до зникнення самої толерантності. Як зазначав Карл Поппер – безмежна толерантність веде до її знищення.

Отже, значення толерантності варіюється залежно від контексту. Одні підходи надають перевагу класичному філософському трактуванню, інші – прагматичному або критичному. Через це деякі дослідники навіть уникають використання терміну через його неоднозначність [1].

У вихованні толерантної та гуманної поведінки дітей важливу роль виконує освіта, яка спрямована не лише на здобуття нових знань, а й на розвиток мислення, здатності до розуміння, формування оціночних суджень, високого рівня внутрішньої мотивації і вміння застосовувати набуті знання у власній поведінці. Науковці визначають процес формування толерантності, як послідовність етапів: сприйняття, встановлення зв'язку, оцінка ставлення, формування толерантної поведінки (наміри), результатом чого стає природна толерантність.

Формування толерантності в людини є поетапним процесом, що проходить через кілька рівнів розвитку. Перший рівень когнітивний або знаннявий – передбачає оволодіння основними законами та правилами людського спілкування, розуміння сутності толерантності, її принципів та значення в житті суспільства. Цей етап є надзвичайно важливим, адже без теоретичного усвідомлення феномену толерантності неможливо сформувати дійсне толерантне ставлення. Другий рівень емоційно оцінний – він характеризується усвідомленням різноманітності світу, прийняттям його неоднорідності та визнанням права кожної людини бути

іншою. На цьому етапі формується позитивне ставлення до відмінностей між людьми, розуміння їхньої цінності, необхідності для розвитку суспільства. Третій рівень поведінковий або рефлексивний – цей рівень відображає практичне втілення толерантності у щоденній поведінці. Людина починає виявляти повагу до інших, визнавати їхні права, критично оцінювати власні дії, здійснювати самоаналіз та рефлексію. Саме на цьому рівні толерантність переходить зі сфери знань та переконань у сферу конкретних вчинків та стає стійкою особистісною рисою, котра визначає гуманну позицію людини у взаємодії з оточенням.

Розуміння є продуктивним процесом, результатом мислення дитини, який відображає складну аналітико-синтетичну діяльність мозку, спрямовану на пізнання внутрішньої сутності предметів, явищ та процесів навколишньої дійсності. Воно пов'язане з відкриттям нового, із залученням невідомого до вже набутого досвіду. Фізіологічною основою цього процесу є активізація раніше сформованих нервових зв'язків, їх використання у нових ситуаціях і створення нових зв'язків, котрі забезпечують розвиток мислення.

Розуміння виступає ключовою складовою свідомості, рефлексії, мислення, формуючи підґрунтя для прийняття іншого, отже – для розвитку толерантності. Зрілість особистості проявляється у її здатності приймати людей такими, якими вони є, поважати їх індивідуальність, своєрідність і право бути собою.

В процесі когнітивного етапу формування толерантності у дітей дошкільного віку відбувається засвоєння необхідної інформації про різноманіття світу, про себе та про інших людей. Основна мета цього етапу полягає у набутті знань про об'єкти навколишньої дійсності, які є основою для формування толерантного, так і інтолерантного ставлення. Адже неможливо виховати толерантність, якщо дитина не має уявлення чи знань [2].

Список використаних джерел:

1. DSpace : ELAKPI : Репозитарій КПІ ім. Ігоря Сікорського.
URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/756520ab-85d1-4727-b0b6-e67fb1197e04/content> (дата звернення: 27.06.2025).

2. Проблема когнітивного етапу формування толерантності у дітей дошкільного віку. URL: <https://preschool-conference.com/index.php/conference/article/download/92/70> (дата звернення: 27.06.2025).

Abstract: The thesis highlights the role of cognitive thinking in the formation of tolerance, in particular through algorithmic and heuristic strategies. The importance of education and the ambiguity of the concept within the cognitive-discursive approach are emphasized.

Keywords: cognitive theory, thinking, tolerance, cognitive-discursive approach, understanding, education.

*Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

ЩЕРБАКОВА СВІТЛАНА, психолог

Міжрегіональна Академія управління персоналом

Анотація: Проаналізовано сучасні українські дослідження (2019–2025 рр.), які висвітлюють вплив воєнних подій на емоційний стан, самооцінку та життєві орієнтації жінок середнього віку. Показано, що поєднання вікової та воєнної кризи посилює рівень тривожності, стресу, невпевненості у майбутньому та знижує відчуття життєвої стабільності.

Ключові слова: криза середнього віку; жінки; війна; психологічні особливості; соціальна підтримка; адаптація.

Криза середнього віку — це той період життя, при якому людина займається переоцінкою досягнень, зміненням відчуттям власної ідентичності та підвищеною емоційною нестабільністю. Під час воєнного конфлікту, цей процес трансформації набуває додаткового смислового та емоційного навантаження: ризики, втрата безпеки, зміни ролей у сім'ї та працевлаштуванні, посилюють тривогу та стрес - і загострюють внутрішні конфлікти.

Через поєднання вікових і воєнних факторів, формується специфічний комплекс переживань, що відрізняє кризу середнього віку у жінок у воєнний час, від типових мирних умов.[1]

Сучасні українські дослідження спрямовані на кілька ключових аспектів:
Посилення тривожності та депресивних симптомів у жінок під час війни.
Зміну ролей (опіки, евакуації, праці)
Вплив втрат і обмежень ресурсів на якість життя та резильєнтність.

Роботи останніх років також аналізують гендерні особливості переживання кризових періодів, підкреслюючи емоційну вразливість жінок у середньому віці та їхню відповідальність за опіку над дітьми й старшими родичами. [2] Крім того, кілька емпіричних робіт українських авторів [3] присвячені безпосередньо переживанню середнього віку у жінок: вони говорять про типовий набір симптомів (невдоволення життям, зниження самооцінки, фокусування на фізичних змінах) та фактори, що допомагають подолати кризу (соціальна підтримка, задоволеність життям, стратегії саморегуляції). У воєнному контексті до цих чинників додаються посттравматичні реакції та хронічний стрес.

Основні психологічні особливості переживання:

Подвоєний стресовий фактор, віковий та воєнний.

Жінки середнього віку часто вже переживають внутрішню реструктуризацію життєвих цілей. Та війна додає зовнішні загрози (безпека, втрата майна, евакуація), що підвищує загальний рівень активації стресової системи. Це призводить до більш інтенсивних симптомів тривоги, порушень сну та когнітивної перевантаженості. jvestnik-psychological.donnu.edu.ua

Загострення питання ролей і відповідальності.

У воєнний час багато жінок беруть на себе додаткові ролі — опікувачок, організаторок переселення, економічних управлінь родиною. Для жінок у середньому віці це може спричиняти внутрішній конфлікт між особистими потребами (самореалізація, відчуття «втрати молодості») і зовнішніми вимогами, що підвищує емоційне навантаження. [3]

Посилення ризиків депресії та ПТСР.

Дослідження вказують, що жінки під час війни частіше зазнають депресивних і травматичних симптомів; у поєднанні з кризою середнього віку

ризик хронізації симптомів зростає. Це вимагає особливої уваги до скринінгу і раннього втручання.

Роль соціальної підтримки та резилієнтності.

Соціальна підтримка, задоволеність життям і доступ до ресурсів (медична, психологічна, матеріальна) значно пом'якшують перебіг кризи. Українські дослідження підкреслюють цінність локальних спільнот та програм емоційної саморегуляції для жінок у різних регіонах.

Криза середнього віку у жінок під час війни набуває специфічних рис: вона є мультифакторіальною (біопсихо-соціальною), часто супроводжується поглибленою тривогою та ризиком хронічної депресії, але паралельно відкриває точки втручання — соціальні мережі, програми підтримки та спеціалізована психотерапія. Рекомендується: систематично впроваджувати скринінг психічного здоров'я для жінок 40–55 років у громадах, створювати доступні групи підтримки та навчальні програми з емоційної саморегуляції, а також інтегрувати інтервенції, що посилюють практичну безпеку (житло, робота, медицина).[3]

З вище перерахованого можна зрозуміти, як тісно пов'язані перебіг кризи середнього віку і військовий стан в житті жінок. Адже такі фактори, як: стрес, тривога, відсутність достатнього соціального прояву, втрата близьких, або у всякому разі, їх віддаленість з зрозумілих причин. Посилює симптоми більшості подібних проблем з психікою. Найскладніше в діагностиці та лікуванні таких станів в наш час, це як мінімум, відстороненість від власних проблем і спроби перечекаати цей період. Багато жінок можуть переживати за стан близьких і рідних більше, ніж за свій, відкладаючи візит до фахівця на потім. Думка що війна скоро повинна закінчитися і я розгляну це питання - не працює.

У зв'язку зі складним економічним і соціальним станом країни, можуть відкладатися починання і вже цілком розвинені напрямки самореалізації – що в свою чергу може значно посилити незадоволеність досягненнями і страх нереалізованих мрій. Порушуються звички харчування і повнота раціону – що тягне за собою ризики порушень обмінних процесів і гормональної стабільності.

І все це зводиться до необхідності навчитися відчувати і заглядати всередину себе. Здійснювати посильні, але впевнені кроки, встановлювати цілі і досягати їх, мирячись зі змінами в собі і навколишньому світі. Шукати нові сенси і хоббі, які можуть наповнити життя новими і приємними емоціями.

Сучасні методи психології можуть значно скоротити шлях становлення нових цілей і нормалізації поведінкових паттернів. При цьому в умовах військових дій можна консультуватися і отримувати допомогу онлайн.

Список використаних джерел:

1. Бурима А. С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (2024). <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25160/1/%D0%91%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B0%20%D0%90.%D0%A1.pdf>

2. АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ ТРИВОГИ ТА ДЕПРЕСІЇ У ПЕРШІ ТИЖНІ ВІЙНИ: ГЕНДЕРНО-ВІКОВІ АСПЕКТИ (Юр'єва Л.М., Вишніченко С.І., Шорніков А.В., 2022). https://repo.dma.dp.ua/7815/?utm_source=chatgpt.com

3.(Гончарова А.А. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК (2025). <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11769>

АНАЛІТИЧНІ МАТЕРІАЛИ ПРО ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ГРОМАДЯН УКРАЇНИ (HABITUS, 2024). <http://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/26.pdf>

СТАТТІ ПРО ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (2024–2025). <https://ukralmanac.univ.kiev.ua/index.php/ua/article/download/534/521>)

4. ВІСНИК ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ Василя Стуса. СЕРІЯ ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ. <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/index>

Abstract: This article analyses contemporary Ukrainian research (2019–2025) that highlights the impact of military events on the emotional state, self-esteem, and life orientations of middle-aged women. It is shown that the combination of age and war crises increases anxiety, stress, uncertainty about the future, and reduces the sense of stability in life.

Keywords: midlife crisis; women; war; psychological characteristics; social support; adaptation.

ЗМІСТ

АСМОЛОВА Тетяна	5
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО КРИТИКИ ЯК ПОКАЗНИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ	
АХЦЕРОВА Діана	8
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ -ВПО У ВОЄННИЙ ЧАС	
БІЛИК Ірина	11
ТОЛЕРАНТНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СВІТІ: ЦІННІСТЬ ЧИ ВИКЛИК?	
БІЛЧЕНКО Олександр, САБОДАШ Аліна	13
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
БОЖКОВА Ганна	16
КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СТАЛОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ КРИЗИ	
БОЙЧЕНКО Богдана	19
ВПЛИВ НЕСПРИЯТЛИВИХ ЖИТТЄВИХ ЯВИЩ У ДИТИНСТВІ НА ВИНИКНЕННЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДОРΟΣЛИХ	
БОРКО Тетяна, ПЕРЕПАДА Ксенія	22
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОЇ СВІДОМОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ	
ВЄДНІКОВА Вероніка	28
ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ	
ВІЛЬХОВАТСЬКА Владислава	32
ЕКОЛОГІЧНА СВІДОМІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАЛОГО РОЗВИТКУ	
ВІЛЬХОВАТСЬКА Владислава	36
ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ПРОЯВ СИЛЬНОЇ ОСОБИСТОСТІ	

ВОЗНЮК Анна	39
ТОЛЕРАНТНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ КОМУНІКАЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА БАР'ЄРИ	
ВОЗНЮК Олександра	43
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ТА ДОБРОВІЛЬНА ІНІЦІАТИВА БІЗНЕС-КОМПАНІЙ ЩОДО СТАЛОГО РОЗВИТКУ	
ГАРАЩЕНКО Євгенія	46
ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ТА ОСОБИСТІСНЕ ПОДОЛАННЯ	
ГЕРГЕЛЬ Анна	49
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ ЯК ВИКЛИК ДУХОВНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ	
ГУЛА Лариса	52
НОВА ПАРАДИГМА В ПСИХОЛОГІЇ: ІНТЕГРАЦІЯ ДОСВІДУ, СУБ'ЄКТНОСТІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНОГО ПЛЮРАЛІЗМУ	
ДІДНЯК Анастасія	55
ТОЛЕРАНТНІСТЬ – ШЛЯХ ДО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ, МИСТЕТСТВО СПІВІСНУВАННЯ У СВІТІ РІЗНОМАНІТТЯ	
ДОВГАЛЬ Олена, ВЕДНІКОВА Вероніка	58
ПСИХОЛОГІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР) В УМОВАХ ВІЙНИ	
ДОРОЖ Марина	61
ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ІСТОРИЧНОЇ ПАМ'ЯТІ	
ДУДНИК Анастасія	64
ПРОЯВИ БАР'ЄРІВ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ З АКЦЕНТУЙОВАНИМИ РИСАМИ ХАРАКТЕРУ	
ЄМЕЦЬ Андрій	67
КОНЦЕПТ ІСТИНИ У СУЧАСНІЙ ФІЛОСОФІЇ НАУКИ	

ЄРМОЛАЄВА Ганна	69
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ІНФОРМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
ЗАПОРОЖЧЕНКО Олена	72
КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОНОРІВ КРОВІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	
КОВАЛЕНКО Андрій	78
УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ У СИСТЕМІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ	
КОЗАК Ігор	81
ВОДА ЯК ЧИННИК ПІДТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я АДВОКАТІВ У КОНТЕКСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ	
КОНОПЛЯНИК Дмитро, ОРЛОВА Ксенія	83
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	
КРАВЧЕНКО Тетяна, КУЗНЕЦОВА Софія	88
МОВНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
КУРЕПІН Вячеслав	90
СТАЛІЙ РОЗВИТОК У ГЛОБАЛЬНОМУ ВИМІРІ: ЕКОЛОГІЧНЕ ВИСНАЖЕННЯ ЧИ ШЛЯХ ДО ВІДНОВЛЕННЯ	
КУТУЗАКІ Катерина	93
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖІНКАМ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ФІЗИЧНОГО ТА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА, ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ ТА МУЗИКОТЕРАПІЇ	
КУЧМА Даніл	96
РОЛЬ САМООЦІНКИ В ЖИТТІ ПІДЛІТКА	
КУЧМА Даніл	100
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС	

ЛЕСИК Ганна	103
ВИКОРИСТАННЯ ПОТЕНЦІАЛУ ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН ДЛЯ ДУХОВНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ЗБАГАЧЕННЯ МОЛОДІ	
ЛОТАРСЬВА Дар'я	107
СВОБОДА СЛОВА ЯК ЗАСІБ САМОВИРАЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	
МАЛИШЕВА Єлизавета	110
МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПРАЦІВНИКІВ АВТОМОБІЛЬНОЇ СФЕРИ	
МАТЮЩЕНКО Олена	113
ЕКОНОМІЧНА БЕЗПЕКА ЯК ПЕРЕДУМОВА СТАЛОГО РОЗВИТКУ ДЕРЖАВИ	
МЕЛЕНЧУК Наталя, МОРОЗОВА М.	115
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ВПЕВНЕНІСТЮ У СОБІ ТА ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ	
МЕЛЬНИК Наталя	119
ЕВОЛЮЦІЯ ГРОМАДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ: ВІД КУЛЬТУРИ ПРАГМАТИЗМУ ДО КУЛЬТУРИ ГІДНОСТІ	
МЕЛЬНИКОВА Юлія	121
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В КОНТЕКСТІ БОЙОВИХ ДІЙ	
МИХАЛКО Дмитро	125
КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ СТАЛОГО РОЗВИТКУ РЕГІОНУ	
МІРОШКІНА Наталія, ШЕРЕМЕТ Ксенія	128
СТАЛИЙ РОЗВИТОК В ЕТИЧНОМУ ВИМІРІ	
МОЛЧАН Ельвіра	131
КОМУНІКАТИВНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА СПІЛКУВАННЯ	
МУДРИК Аліна	133
ЦИФРОВА АГРЕСІЯ І ТОЛЕРАНТНІСТЬ: ПОВЕДІНКА В ОНЛАЙН	

ПРОСТОРИ

НИКИТЮК Ніка	136
ФОРМУВАННЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В РАННЬОМУ ВІЦІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	
ОВЧАРЕНКО Поліна	142
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ МАРКЕРИ, ПРИЧИНИ І ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ	
ОВЧАРЕНКО Поліна	148
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ПІДЛІТКІВ	
ОЗАРИНСЬКА Каріна	151
ВПЛИВ ВІЙНИ НА ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ	
ПАШКОВСЬКА Анастасія	154
НЕТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ПРОЯВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ: ПРИЧИНИ Й НАСЛІДКИ	
ПАШКОВСЬКА Анастасія	157
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ В ОСОБИСТОСТІ: РОЛЬ ЕМПАТІЇ, САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА СОЦІАЛЬНОГО ДОСВІДУ	
ПАШКОВСЬКА Вікторія	160
ПРОБЛЕМИ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПІЇ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ	
ПЕРИЛО Вікторії	164
САМОРОЗВИТОК ЯК КЛЮЧ ДО ДУХОВНОГО ЗРОСТАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	
ПЕТРОВСЬКИХ Артем	166
ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРИОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДІ	
ПІНДЕРА Микола	169

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ КРІЗЬ ПРИЗМУ ТОЛЕРАНТНОСТІ	
ПЛОХОТНА Лариса	172
ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК ВПО МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	
ПОБЕРЕЖЕЦЬ Ганна, ПАСТЕРНАК Тетяна	175
ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ДЕМОКРАТИЧНОГО СУСПІЛЬСТВА	
ПРАНОВИЧ Костянтин	177
СОЦІАЛЬНО-ЕКОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТАЛОГО РОЗВИТКУ	
ПУДОВКІНА Яна	180
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ В ДИТИНСТВІ ТА ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
РОЖАНСЬКА Наталя	184
ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПСИХОЛОГІЇ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНЕ ВИКОРИСТАННЯ	
СІНЬКО Дар'я	186
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ АВТОМОБІЛЬНОЇ СФЕРИ	
СМІРЕНІН Віталій	189
ІНТЕГРОВАНА ТРИКОМПОНЕНТВА КОНЦЕПЦІЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ	
СТЕЛЬМАХ Софія	192
ДУХОВНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ І НАВЧАННЯ МОЛОДІ У ХХІ СТОЛІТТІ	
СТЕЛЬМАХ Софія	196
РОЛЬ ТА ЦІННІСТЬ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ЯК ОСВІТНІЙ ВИКЛИК В КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	

СУРІНА Ганна	199
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ХОЛІСТИЧНОЇ ФІЛОСОФІЇ НАУКИ	
ХОМКО Дарія	202
СТАТИСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ	
ШВАЮК Юліана	205
ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНА ТА ФІЛОСОФСЬКА ЦІННІСТЬ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА	
ШПАЧИНСЬКИЙ Ігор	208
ОБДАРОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ НА ПРИКЛАДІ АНРІ ПУАНКАРЕ	
ЩЕРБАКОВ Олександр	212
ПРАВО НА ВІЛЬНЕ ФОРМУВАННЯ Й ПОШИРЕННЯ ВЛАСНИХ ДУМОК ТА ПОГЛЯДІВ	
ЮХИМОВИЧ Євген	214
КОГНІТИВНА ТЕОРІЯ ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ	
ЩЕРБАКОВА СВІТЛАНА	218
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ	

Наукове видання

СУЧАСНІ ПАРАДИГМИ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО РОЗВИТКУ

Матеріали всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції

18 листопада 2025 р.
м. Миколаїв, Україна

Технічний редактор: **Борко** Тетяна Миколаївна
Комп'ютерна верстка: **Борко** Тетяна Миколаївна

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк. __.
Тираж 20 прим. Зам. №__

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013 р