AcademicHub

Academic Hub Publishing

МАТЕРІАЛИ І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Людський капітал, економіка та психологія: стійкість людини, бізнесу та суспільства

6 листопада 2026 р. · м. Київ

Збірник наукових праць

ISBN 978-617-8999-02-5
DOI 10.68134/ah.2026-11-06

2026

УДК 331.101.262:159.9(082)

ACADEMIC HUB PUBLISHING

ЛЮДСЬКИЙ КАПІТАЛ, ЕКОНОМІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ: СТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ, БІЗНЕСУ ТА СУСПІЛЬСТВА

Матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції

м. Київ, 6 листопада 2026 р.

Редакційна колегія:

Прохорова Марина Едуардівна, к.е.н., доцент, завідувач кафедри економіки та менеджменту (ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України)

Стежко Надія Володимирівна, д.е.н., професор, професор кафедри міжнародної економіки (Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана)

Циховська Елліна Дмитрівна, д.філол.н., професор, професор кафедри реклами та зв’язків з громадськістю (Київський національний університет імені Тараса Шевченка)

Горбачук Олександр Іванович, к.е.н., доцент, доцент кафедри міжнародного бізнесу (Університет економіки та права «КРОК»)

Морозова Марина Едуардівна, к.пед.н., доцент, доцент кафедри економіки та менеджменту (ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України)

Коваленко Юлія Олександрівна, к.е.н., доцент, заступник завідувача кафедри менеджменту (Національний університет «Київський авіаційний інститут»)

Піддубна Лариса Петрівна, к.е.н., доцент, доцент кафедри економіки, підприємництва та менеджменту (ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України)

Савченко Ольга Ростиславівна, к.е.н., доцент, заступник декана факультету документальних комунікацій, менеджменту, технологій та фізики (Рівненський державний гуманітарний університет)

Пілецька Саміра Тимофіївна, д.е.н., професор, академік АЕН України, професор кафедри економіки (Державний університет «Київський авіаційний інститут»)

Голова редакційної колегії: Прохорова Марина Едуардівна, к.е.н., доцент

Голова організаційного комітету: Бадзюнь Максим Євгенійович

Відповідальний за випуск: Бадзюнь Максим Євгенійович

Верстка: Academic Hub

Людський капітал, економіка та психологія: стійкість людини, бізнесу та суспільства : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 6 листоп. 2026 р. — Київ : ФОП Бадзюнь М. Є., 2026. — 47 с. — ISBN 978-617-8999-02-5. — DOI https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

ISBN 978-617-8999-02-5
DOI https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Збірник розповсюджується на умовах ліцензії **CC BY 4.0**
(https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.uk).

https://academic-hub.com.ua/archive/proceedings/liudskyi-kapital-ekonomika-psykholohiia

© Колектив авторів, 2026
© ФОП Бадзюнь М. Є. (Academic Hub Publishing), 2026

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ЕКОНОМІКА ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ ТА РИНОК ПРАЦІ

Дахно Катерина Сергіївна
ВИДАТКИ ДЕРЖАВНОГО БЮДЖЕТУ УКРАЇНИ НА ОСВІТУ ТА ОХОРОНУ ЗДОРОВ'Я У 2020–2025 РОКАХ У КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ 5

СЕКЦІЯ 2. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ

Манжара Світлана Олегівна, Дановська Марина Ігорівна
МЕХАНІЗМИ ТА РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК 9

Городюк Олена Василівна
ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОГО СТРЕСУ У КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ 12

Костик Оксана Борисівна
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕДІАКОРИСТУВАННЯ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ, РЕЗУЛЬТАТИ ПІЛОТНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ 16

Олійник Василь Васильович
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ 20

Блажиєвська Віталія Вікторівна
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ 26

Ніколенко Ксенія Вікторівна
ІНФОРМАЦІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА ЯК ЧИННИК ДЕФОРМАЦІЇ КОГНІТИВНОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ 29

СЕКЦІЯ 3. ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ, ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ДОБРОБУТ ПРАЦІВНИКІВ

Полякова Соломія, Крючкова Юлія Вячеславівна
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ПРОФІЛАКТИКА 33

Михалевич Тетяна Олександрівна
ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ АВТОНОМНОЇ КАР'ЄРНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 37

Слюсарчук Олена Вячеславівна
ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА КОРПОРАТИВНИЙ ДОБРОБУТ ЯК ЧИННИКИ ОРГАНІЗАТОРА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ ДЕРЖАВНОГО СЕКТОРУ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ КРИЗИ 40

Марчук Софія Василівна
ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ГРОМАДСЬКОГО ХАРЧУВАННЯ (НА ПРИКЛАДІ КУХАРІВ) 43

СЕКЦІЯ 1
ЕКОНОМІКА ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ ТА РИНОК ПРАЦІ

УДК 336.143:37+614(477)

DOI збірника: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Дахно Катерина Сергіївна
студентка 2 курсу ОП «Маркетинг», Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ВИДАТКИ ДЕРЖАВНОГО БЮДЖЕТУ УКРАЇНИ НА ОСВІТУ ТА ОХОРОНУ ЗДОРОВ'Я У 2020–2025 РОКАХ У КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ

Анотація. У роботі досліджено динаміку видатків Державного бюджету України на освіту та охорону здоров'я у 2020–2025 роках. Мета дослідження полягає у визначенні того, як після початку повномасштабної війни змінилися обсяги видатків на ці сфери та їхня частка в державному бюджеті. Для аналізу використано фактичні річні показники за функціональною класифікацією. У 2022 році видатки на освіту зменшилися, а на охорону здоров'я зросли, проте частка кожного з цих напрямів у бюджеті скоротилася. У 2025 році порівняно з 2021 роком номінальні видатки на освіту збільшилися на 5,4 %, а на охорону здоров'я на 28,3 %. За цей самий період їхня сукупна частка зменшилася з 15,72 % до 5,23 %, оскільки загальні видатки державного бюджету зростали швидше. На прикладі освіти показано, як урахування трансфертів місцевим бюджетам змінює оцінку обсягу фінансування галузі. Запропоновано доповнювати аналіз бюджетних часток порівнянням видатків у зіставних цінах і показниками доступності освітніх та медичних послуг. Це дасть змогу простежити, чи супроводжуються зміни у фінансуванні змінами в доступі населення до послуг, від яких залежать його знання, здоров'я та працездатність.

Ключові слова: людський капітал, державний бюджет, бюджетні видатки, освіта, охорона здоров'я, міжбюджетні трансферти.

Abstract. This study examines Ukraine's state budget expenditure on education and health care from 2020 to 2025. It aims to determine how spending levels and the shares of these sectors in total state budget expenditure changed after the start of the full-scale war. The analysis uses actual annual expenditure by functional classification. In 2022, education expenditure fell and health care expenditure rose, while both sectors' shares of total expenditure declined. Between 2021 and 2025, nominal expenditure on education increased by 5.4%, and expenditure on health care increased by 28.3%. Their combined share fell from 15.72% to 5.23% because total state budget expenditure grew faster than spending in either sector. The study uses education expenditure to show how including transfers to local budgets changes the reported amount of sector funding. It proposes comparing inflation-adjusted expenditure and indicators of access to education and health care alongside budget shares. These comparisons would help establish whether changes in funding are accompanied by changes in access to services that support learning, health and the ability to work.

Keywords: human capital, state budget, public expenditure, education, health care, intergovernmental transfers.

Вступ

Людський капітал охоплює знання, навички та здоров’я, від яких залежать можливості людини навчатися, працювати й отримувати дохід [1]. Освіта допомагає здобувати професійні навички, а доступ до медичної допомоги дає змогу підтримувати здоров’я та відновлювати працездатність. Під час повномасштабної війни від доступності цих послуг залежить, зокрема, можливість продовжувати навчання та повертатися до роботи після хвороби або травми.

Водночас держава фінансує освіту й охорону здоров’я в умовах значного зростання оборонних потреб [3].

Зміни у фінансуванні цих сфер можна оцінити за двома показниками. Перший показує, скільки гривень спрямовано на відповідний напрям, а другий визначає його частку в загальних видатках бюджету. Коли загальні видатки зростають швидше за видатки на окрему сферу, сума її фінансування може збільшитися, а частка в бюджеті водночас зменшитися. Аналіз обох показників дає змогу простежити, як змінилося місце освіти й охорони здоров’я у структурі державних видатків.

Мета і завдання

Мета дослідження: визначити, як у 2020–2025 роках змінилися обсяги й частки видатків Державного бюджету України на освіту та охорону здоров'я, і запропонувати показники для оцінювання фінансування цих сфер у контексті збереження людського капіталу.

Методи

у роботі застосовано порівняльний і структурний аналіз фактичних річних видатків Державного бюджету України. Відповідно до статті 10 Бюджетного кодексу України функціональна класифікація групує видатки за функціями, з виконанням яких вони пов'язані [2]. Для розрахунків використано показники за кодами 0900 «Освіта» та 0700 «Охорона здоров'я» [3]. Частку кожного напряму обчислено діленням видатків за відповідною функцією на загальні видатки державного бюджету за рік і множенням на 100. Для розрахунку сукупної частки в чисельнику використано суму видатків на освіту й охорону здоров'я. Показники за 2020–2021 роки зіставлено з даними за 2022–2025 роки. Для оцінки змін станом на кінець досліджуваного періоду за базу взято 2021 рік, останній повний рік до початку повномасштабної війни. Суми наведено в поточних цінах.

Результати та обговорення

Результати дослідження: у 2020 році на освіту й охорону здоров'я разом припадало 13,80 % видатків державного бюджету. У 2021 році ця частка зросла до 15,72 %, а у 2022 році знизилася до 8,97 %. Упродовж 2023–2025 років вона залишалася нижчою за 6 % і наприкінці досліджуваного періоду становила 5,23 % (табл. 1).

У 2025 році видатки на освіту й охорону здоров’я разом становили 286,10 млрд грн. Поділивши цю суму на загальні видатки державного бюджету в розмірі 5 473,58 млрд грн і помноживши результат на 100, отримаємо приблизно 5,23 % [3]. Найбільше сукупна частка двох напрямів скоротилася у 2022 році. Порівняно з 2021 роком загальні видатки державного бюджету зросли з 1 490,26 до 2 705,42 млрд грн. Більша частина цього приросту припала на функцію «Оборона», за якою видатки збільшилися зі 127,53 до 1 142,87 млрд грн. У цей самий час видатки на освіту скоротилися з 63,84 до 58,51 млрд грн, а на охорону здоров’я зросли зі 170,51 до 184,27 млрд грн. Отже, в освіті зменшилися і сума видатків, і частка в бюджеті. В охороні здоров’я частка також знизилася, хоча сума видатків зросла [3].

Таблиця 1

Видатки Державного бюджету України на освіту та охорону здоров’я у 2020–2025 роках

Рік	Загальні видатки, млрд грн	Освіта, млрд грн	Охорона здоров’я, млрд грн	Сукупна частка, %
2020	1 288,02	52,86	124,93	13,80
2021	1 490,26	63,84	170,51	15,72
2022	2 705,42	58,51	184,27	8,97

Рік	Загальні видатки, млрд грн	Освіта, млрд грн	Охорона здоров'я, млрд грн	Сукупна частка, %
2023	4 014,42	60,45	179,26	5,97
2024	4 486,68	64,74	201,45	5,93
2025	5 473,58	67,26	218,84	5,23

Джерело. Складено та розраховано авторкою за даними [3]. Частки обчислено до округлення сум.

Починаючи з 2023 року, номінальні видатки на освіту зростали щороку. У 2024 році вони досягли 64,74 млрд грн і вперше після початку повномасштабної війни перевищили рівень 2021 року. У 2025 році видатки становили 67,26 млрд грн, що на 5,4 % більше, ніж у 2021 році. Водночас частка освіти в загальних видатках знизилася з 4,28 % у 2021 році до 1,23 % у 2025 році. Таким чином, відновлення номінального обсягу видатків на освіту супроводжувалося подальшим зменшенням її частки в державному бюджеті [3].

Видатки на охорону здоров'я змінювалися менш рівномірно. Після зростання у 2022 році їхній обсяг знизився до 179,26 млрд грн у 2023 році. У 2024 році видатки збільшилися до 201,45 млрд грн, а у 2025 році досягли 218,84 млрд грн. Порівняно з 2021 роком їхній номінальний обсяг зріс на 28,3 %, а частка в загальних видатках скоротилася з 11,44 % до 4,00 %. Видатки на охорону здоров'я за цей період зростали швидше за видатки на освіту, проте обидва напрями поступалися за темпами зростання державному бюджету загалом [3].

За підсумками 2025 року сукупна частка освіти й охорони здоров'я була на 10,50 відсоткового пункту нижчою, ніж у 2021 році. Різницю обчислено за неокругленими даними. За той самий час загальні видатки державного бюджету зросли у 3,67 раза, а частка видатків за функцією «Оборона» збільшилася з 8,56 % до 56,09 % [3]. Ці показники відображають зміну структури бюджету після початку повномасштабної війни. Щоб оцінити, як змінилася купівельна спроможність коштів, спрямованих на освіту та охорону здоров'я, потрібен окремий перерахунок у порівнянні ціни.

На оцінку фінансування освіти також впливає облік міжбюджетних трансфертів. За даними Міністерства фінансів України, у 2024 році видатки державного бюджету на освіту разом із трансфертами становили 172,0 млрд грн [4]. У 2025 році цей показник досяг 197 млрд грн, з яких 129,7 млрд грн припадало на трансферти місцевим бюджетам [5]. Отже, 67,26 млрд грн у таблиці та 197 млрд грн у повідомленні Міністерства фінансів охоплюють різні складові фінансування. У таблиці наведено видатки за функцією «Освіта», а в галузевому підсумку враховано також кошти, передані місцевим бюджетам [3, 5].

Висновки

Найбільша зміна в структурі видатків на освіту й охорону здоров'я відбулася у 2022 році. Тоді видатки на освіту зменшилися, а на охорону здоров'я зросли, проте частка кожного з двох напрямів у державному бюджеті скоротилася. У 2025 році видатки за обома напрямами в поточних цінах перевищили рівень 2021 року. Водночас їхня сукупна частка знизилася до 5,23 % через швидше зростання загальних видатків державного бюджету.

Під час аналізу фінансування освіти доцільно окремо показувати видатки за функцією «Освіта», трансферти місцевим бюджетам і галузевий підсумок із їх урахуванням. У 2025 році трансферти становили близько двох третин видатків державного бюджету на освіту за галузевим підсумком Міністерства фінансів [5]. Окреме відображення цих сум дасть змогу зіставляти показники за різні роки й бачити, яка частина фінансування надходить через місцеві бюджети.

Для оцінювання того, як фінансування підтримує збереження людського капіталу, доцільно зіставляти видатки в порівнянних цінах із результатами конкретних бюджетних програм. Наприклад, у звіті про облаштування шкільних укриттів разом із сумою видатків можна

наводити кількість учнів, які отримали можливість навчатися очно. Для медичної реабілітації обсяг фінансування можна зіставляти з кількістю пацієнтів, які отримали допомогу. Таке порівняння допоможе простежити, чи супроводжуються зміни у фінансуванні змінами в доступності освіти та медичної допомоги.

Список використаних джерел

1. Україна. Огляд стану людського капіталу. Світовий банк. 2025. URL: https://humancapital.worldbank.org/content/dam/sites/data/humancapital/pdf/Ukraine.pdf (дата звернення: 04.11.2026)
2. Бюджетний кодекс України : Закон України від 08.07.2010 № 2456-VI. Ст. 10. База даних «Законодавство України» / ВРУ. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2456-17#Text (дата звернення: 04.11.2026)
3. Видатки держбюджету України. Річні таблиці за функціональною класифікацією за 2020–2025 роки. Мінфін. URL: https://index.minfin.com.ua/ua/finance/budget/gov/expense/2020/, https://index.minfin.com.ua/ua/finance/budget/gov/expense/2021/, https://index.minfin.com.ua/ua/finance/budget/gov/expense/2022/, https://index.minfin.com.ua/ua/finance/budget/gov/expense/2023/, https://index.minfin.com.ua/ua/finance/budget/gov/expense/2024/, https://index.minfin.com.ua/ua/finance/budget/gov/expense/2025/ (дата звернення: 04.11.2026)
4. Мінфін: У 2024 році видатки на освіту становили 348,4 млрд гривень. Міністерство фінансів України. URL: https://www.mof.gov.ua/uk/news/minfin_u_2024_rotsi_vidatki_na_osvitu_stanovili_3484_mlrd_griven-5017 (дата звернення: 04.11.2026)
5. Уряд схвалив звіт про виконання держбюджету за 2025 рік: на безпеку і оборону спрямовано 3,83 трлн грн (42,9 % до ВВП). Міністерство фінансів України. URL: https://mof.gov.ua/uk/news/uriad_skhvaliv_zvit_pro_vikonannia_derzhbiudzhetu_za_2025_rik_na_bezpeku_i_oboron 5724 (дата звернення: 04.11.2026)

СЕКЦІЯ 2
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ

УДК 159.923.2:314.15-055.2

DOI збірника: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Манжара Світлана Олегівна
доктор філософії (PhD), старший викладач, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
ORCID: 0000-0003-1003-0900

Дановська Марина Ігорівна
студентка, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

МЕХАНІЗМИ ТА РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК

Анотація. Вимушене переміщення внаслідок воєнних дій супроводжується втратою соціальних зв'язків, порушенням звичного способу життя та необхідністю психологічної адаптації. У тезах аналізуються механізми адаптації внутрішньо переміщених жінок, які поєднують особистісну травматизацію з відповідальністю за дітей та родину. Виявлено, що успішна адаптація залежить від розвинених навичок психологічної саморегуляції, самоефективності, емоційної компетентності та гнучкості мислення. Важливу роль відіграють соціальні ресурси: підтримка близьких, професійного оточення й громади, можливості працевлаштування та участі в громадському житті. Адаптація охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Її основними механізмами є психологічна саморегуляція, оцінювання життєвих обставин, копінг-поведінка, пошук соціальної підтримки та перебудова життєвих цілей. Внутрішні ресурси адаптації представлені резильєнтністю, самоефективністю, емоційною компетентністю, гнучкістю мислення та ціннісними орієнтаціями, тоді як зовнішні охоплюють підтримку близьких, професійного оточення й громади. Посттравматичне зростання не є неминучим, а процес відновлення має індивідуальний характер. Психологічна допомога має бути спрямована на подолання наслідків переміщення, відновлення суб'єктності, підтримку особистісного потенціалу та соціальну інтеграцію.

Ключові слова: адаптація, психологічна адаптація, ресурси, механізми адаптації, внутрішньо переміщені жінки, резильєнтність, саморегуляція.

Abstract. Forced displacement due to military conflict involves loss of social connections, disruption of habitual lifestyle, and need for psychological adaptation. The research analyzes adaptation mechanisms of internally displaced women who combine personal trauma with responsibility for children and family. The research reveals that successful adaptation depends on developed skills of psychological self-regulation, self-efficacy, emotional competence, and cognitive flexibility. Social resources play an important role: support from close relations, professional environment, and community; employment opportunities and participation in civic life. Adaptation encompasses cognitive, emotional, behavioral, and social components. Post-traumatic growth is not inevitable; the recovery process is individual and depends on personal resources, life circumstances, and available support. Psychological assistance should address consequences of displacement, restore agency, support personal potential, and promote social integration. Internal adaptation resources include resilience, self-efficacy, emotional competence, cognitive flexibility, and value orientations, while external resources encompass support from family, professional circles, and community.

Keywords: adaptation, psychological adaptation, resources, adaptation mechanisms, internally displaced women, resilience, self-regulation.

Вступ

Вимушене переміщення внаслідок воєнних дій є складним життєвим випробуванням, що супроводжується зміною соціального середовища, порушенням звичного способу життя, втратою соціальних зв'язків і необхідністю пристосування до нових побутових, професійних та сімейних умов. Тривала невизначеність і необхідність вирішення численних повсякденних проблем зумовлюють потребу в мобілізації особистісних і соціальних ресурсів, які забезпечують психологічну адаптацію внутрішньо переміщених жінок (ВПО).

Мета і завдання

Мета дослідження – проаналізувати основні механізми та ресурси психологічної адаптації внутрішньо переміщених жінок в умовах воєнних викликів.

Методи

теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел із проблем психологічної адаптації, саморегуляції, копінг-поведінки та резильєнтності; систематизація й порівняння наукових підходів до визначення особистісних і соціальних ресурсів адаптації; теоретичний синтез для узагальнення механізмів психологічного відновлення та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених жінок.

Результати та обговорення

Жінки, які зазнали вимушеного переміщення, переживають не лише власні психологічні труднощі, а й додаткове навантаження, пов'язане з відповідальністю за дітей, інших членів родини, побутове облаштування та фінансову стабільність сім'ї. Поєднання особистісної травматизації з необхідністю підтримувати життєдіяльність родини призводить до відтермінування власного психологічного відновлення. З одного боку, відповідальність за близьких стимулює активність і допомагає зберігати функціональність, з іншого – тривале ігнорування власних потреб підвищує ризик емоційного виснаження, хронічної тривоги та психосоматичних виявів. Тому важливою умовою адаптації є усвідомлення власних емоційних потреб, дотримання особистісних меж і забезпечення можливостей для відпочинку та відновлення.

Важливу роль у подоланні наслідків вимушеного переміщення відіграє прагнення до міжособистісних контактів, взаємодопомоги та належності до певної спільноти. Спілкування, волонтерська діяльність, участь у громадських ініціативах і групах підтримки сприяють зменшенню відчуття ізоляції та формуванню нових соціальних зв'язків. Водночас ефективність таких стратегій залежить від ставлення приймаючої громади. Соціальна відкритість, визнання потреб переселенців і створення можливостей для їхньої участі в житті громади сприяють успішнішій інтеграції.

Одним із провідних механізмів адаптації є психологічна саморегуляція, яка забезпечує усвідомлення емоційних станів, управління поведінкою та підтримання цілеспрямованої активності. Розвинені навички саморегуляції допомагають внутрішньо переміщеним жінкам підтримувати психологічну рівновагу та організовувати повсякденне життя в умовах тривалого стресу.

До основних внутрішніх ресурсів належать самоефективність, адекватна самооцінка, оптимізм, гнучкість мислення, емоційна компетентність, рефлексивність і система життєвих цінностей. Особливе значення має самоефективність – переконання людини у власній здатності організовувати та здійснювати дії для досягнення поставлених цілей. У межах соціально-когнітивної теорії А. Бандури самоефективність пов'язується з вибором діяльності, наполегливістю та готовністю долати труднощі. Для внутрішньо переміщених жінок цей ресурс сприяє активному вирішенню побутових і професійних завдань, пошуку можливостей працевлаштування та встановленню нових соціальних контактів.

Важливим напрямом адаптації є формування нових життєвих цілей, відновлення відчуття контролю над повсякденним життям і визначення перспектив майбутнього. Т. Титаренко розглядає життєві кризи як періоди порушення звичного способу життєконструювання, що супроводжуються переосмисленням цінностей, цілей і способів самореалізації. У концепції посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калгуна також акцентується увага на можливості позитивних змін у самосприйнятті, міжособистісних взаєминах і ставленні до життя після складних подій. Водночас посттравматичне зростання не є неминучим наслідком травматичного досвіду. Для кожної жінки процес відновлення має індивідуальний характер і залежить від особистісних ресурсів, життєвих обставин та доступної підтримки.

Підтримка родини, друзів, професійного оточення й територіальної громади виконує емоційну, інформаційну та практичну функції. Вона сприяє зменшенню психологічного напруження, розв’язанню повсякденних проблем і відновленню почуття належності до соціального середовища. У контексті вимушеного переміщення особливого значення набувають можливості професійної реалізації, участі в громадському житті та формування нових міжособистісних зв’язків. Українські дослідники, зокрема Т. Титаренко та Л. Карамушка, приділяють увагу психологічним і соціально-психологічним чинникам функціонування особистості та груп в умовах кризових і воєнних змін.

Висновки

Отже, адаптація внутрішньо переміщених жінок охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Її основними механізмами є психологічна саморегуляція, оцінювання життєвих обставин, копінг-поведінка, пошук соціальної підтримки та перебудова життєвих цілей. Внутрішні ресурси адаптації представлені резильєнтністю, самоефективністю, емоційною компетентністю, гнучкістю мислення та ціннісними орієнтаціями, тоді як зовнішні охоплюють підтримку близьких, професійного оточення й громади. Успішність адаптації визначається не відсутністю стресових чинників, а можливістю мобілізувати доступні ресурси та відновлювати психологічне благополуччя. Відповідно, психологічна допомога внутрішньо переміщеним жінкам має бути спрямована не лише на подолання негативних наслідків переміщення, а й на відновлення суб’єктності, підтримку особистісного потенціалу та сприяння соціальній інтеграції.

Список використаних джерел

1. Абдуллаєва В. Індивідуально-психологічні детермінанти адаптації українських біженців. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. № 24. С. 3–13. DOI: 10.30970/PS.2025.24.1

2. Антипович О. Г. Соціально-психологічна адаптація в контексті міграційних процесів: теоретична модель дослідження. Журнал сучасної психології. 2026. № 1. С. 7–15. DOI: 10.26661/2786-7471/2026-1-1

3. Арефнія С. Чинники соціально-психологічної адаптації українських жінок до умов життя за кордоном під час війни в Україні. Психологічні перспективи. 2026. № 47. С. 10–25. DOI: 10.29038/2227-1376-2026-47-are

4. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2025. С. 214.

5. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?. American Psychologist. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066x.59.1.20

УДК 159.944.4:796.853.23

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06.001

Городюк Олена Василівна
магістр, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОГО СТРЕСУ У КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Анотація. Мета дослідження — оцінити динаміку психологічних проявів передзмагального стресу кваліфікованих дзюдоїстів у процесі реалізації авторської шеститижневої програми саморегуляції. У педагогічному експерименті взяли участь 20 дзюдоїстів, розподілених на експериментальну та контрольну групи (по 10 осіб). Застосовано методику Спілбергера–Ханіна для визначення ситуативної й особистісної тривожності, авторську 18-пунктову анкету, педагогічне спостереження та непараметричні методи статистичного аналізу. Програма охоплювала контрольоване дихання, регуляцію уваги, функціональний внутрішній діалог, моторне уявлення, відеомоделювання та передстартові рутини. В експериментальній групі встановлено зниження ситуативної тривожності на 7,60 бала ($p = 0,004$), особистісної тривожності на 6,00 бала ($p = 0,002$) і сумарного показника авторської анкети на 8,90 бала ($p = 0,002$). Міжгрупові відмінності індивідуальних змін за цими показниками були статистично значущими. За педагогічним спостереженням також виявлено міжгрупову відмінність змін ($p = 0,021$), хоча внутрішньогрупові зміни статистичної значущості не досягли. Отримані результати свідчать про сприятливу динаміку досліджених психологічних показників у групі, яка застосовувала програму. Інтерпретація потребує обережності через невеликий обсяг вибірки та вихідну відмінність груп за особистісною тривожністю. Результати підтримують доцільність подальшого дослідження комплексних засобів саморегуляції в підготовці кваліфікованих дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдо, передзмагальний стрес, ситуативна тривожність, психологічна саморегуляція, STAI, педагогічний експеримент.

Abstract. The aim of this study was to assess changes in psychological manifestations of pre-competition stress among qualified judo athletes following an original six-week self-regulation programme. Twenty athletes participated in a pedagogical experiment and were allocated to an experimental group and a control group (10 participants each). State and trait anxiety were assessed using the Spielberger–Hanin State-Trait Anxiety Inventory. An original 18-item questionnaire, pedagogical observation, and non-parametric statistical tests were also used. The intervention incorporated controlled breathing, attentional regulation, functional self-talk, motor imagery, video modelling, and pre-competition routines. In the experimental group, state anxiety decreased by 7.60 points ($p = 0.004$), trait anxiety by 6.00 points ($p = 0.002$), and the total questionnaire score by 8.90 points ($p = 0.002$). Between-group differences in individual changes were statistically significant for these outcomes. Pedagogical observation also revealed a significant between-group difference in change scores ($p = 0.021$), although changes within each group did not reach statistical significance. The findings indicate more favourable changes in the assessed psychological indicators among athletes who completed the programme. However, the small sample size and an initial between-group difference in trait anxiety limit causal interpretation and generalisability. Further research with larger samples and baseline comparability is warranted.

Keywords: judo, pre-competition stress, state anxiety, psychological self-regulation, STAI, pedagogical experiment.

Вступ

Актуальність. Передзмагальна діяльність у дзюдо пов’язана з високою невизначеністю, безпосередньою протидією суперника, дефіцитом часу для ухвалення рішень і значущістю помилки. Тривожність може впливати на увагу, самоконтроль та реалізацію техніко-тактичних дій. Наукові огляди підтверджують актуальність психологічної підготовки у дзюдо та контактних єдиноборствах [1; 2]. Водночас ефективність конкретних програм необхідно

перевіряти емпірично, враховуючи індивідуальні відмінності спортсменів [3]. У контексті психології особистості та психологічної стійкості передзмагальний стрес розглядаємо не лише як короткочасну реакцію на спортивний старт, а й як ситуацію, у якій виявляються індивідуальні способи самоконтролю, саморегуляції, відповідальності за власні дії та адаптації до невизначеності. Саме формування цих навичок становить психологічний зміст запропонованої програми; водночас дослідження не передбачало окремого вимірювання загальної психологічної стійкості як риси особистості.

Мета і завдання

Мета дослідження — оцінити динаміку показників передзмагального стресу кваліфікованих дзюдоїстів після застосування авторської шеститижневої програми психологічної саморегуляції.

Завдання дослідження: 1) оцінити вихідні показники ситуативної (STAI-S) та особистісної (STAI-T) тривожності, а також суб’єктивних проявів передзмагального стресу за авторською анкетою; 2) проаналізувати зміни цих показників у кожній групі після шеститижневого періоду; 3) порівняти індивідуальні зміни між експериментальною та контрольною групами; 4) охарактеризувати поведінкову динаміку за картою педагогічного спостереження та визначити можливості практичного застосування програми. Учасники — спортсмени 2004, 2006, 2008, 2009 і 2010 років народження; найбільше було спортсменів 2010 року народження. У кожній групі — по 2 КМС України та 8 спортсменів І розряду; у ЕГ — 2 спортсменки й 8 спортсменів, у КГ — 3 спортсменки й 7 спортсменів. Дослідження стосується конкретної вибірки однієї спортивної школи; її не можна вважати репрезентативною для всієї популяції кваліфікованих дзюдоїстів. Індивідуальний тренувальний стаж і кількість попередніх стартів у тезах не узагальнювалися, тому кількісних оцінок цих характеристик не наводимо.

Методи

Матеріали та методи. Дослідження проведено на базі Спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву № 6 Дніпровської міської ради. Участь взяли 20 дзюдоїстів (4 кандидати у майстри спорту України та 16 спортсменів І спортивного розряду), розподілених на експериментальну (ЕГ, n=10) і контрольну (КГ, n=10) групи. Первинне обстеження (Т0) здійснювали 29–30 серпня 2026 р. під час чемпіонату Дніпропетровської області, повторне (Т1) — 24–25 жовтня 2026 р. під час Кубка Дніпропетровської області. Тестування проводили за 60 ± 10 хв до першої сутички. Програма містила 12 цільових занять протягом шести тижнів (двічі на тиждень, переважно по 20–30 хв) та два розширені тренувально-практичні блоки з модельними сутичками на третьому й п’ятому тижнях. Її логіка передбачала послідовне засвоєння контрольованого дихання й регуляції уваги, функціонального внутрішнього діалогу, моторного уявлення та відеомоделювання, подальше застосування цих засобів за умов модельного змагального тиску й формування індивідуальної передстартової та міжсутичкової рутини. Персоналізація включала добір 1–3 коротких самонастанов, технікотактичних образів і прийомів відновлення відповідно до реакцій конкретного спортсмена; підтримку тренера поступово зменшували.

Застосовано методику Спілбергера–Ханіна (STAI-S, STAI-T) [4], авторську 18-пунктову анкету проявів передзмагального стресу, карту педагогічного спостереження та педагогічний експеримент. Пункти авторської анкети оцінювали за шкалою 1–5 балів (сумарно 18–90 балів); вищий показник відповідав більшій вираженості проявів стресу. ЕГ виконувала програму, що поєднувала контрольоване дихання, керування увагою, функціональний внутрішній діалог, моторне уявлення, відеомоделювання та індивідуальні передстартові рутини; КГ продовжувала звичайний тренувальний процес. Для внутрішньогрупових порівнянь застосовано критерій Вілкоксона, для міжгрупового порівняння індивідуальних змін ($\Delta = T1 - T0$) —

U-критерій Манна–Уїтні; поріг значущості $p < 0,05$. Поправки на множинні порівняння не застосовували.

Результати та обговорення

Результати дослідження. В ЕГ після реалізації програми середній показник ситуативної тривожності STAI-S зменшився на 7,60 бала ($p = 0,004$), особистісної тривожності STAI-T — на 6,00 бала ($p = 0,002$), сумарний показник авторської анкети — на 8,90 бала ($p = 0,002$). У КГ статистично значущих внутрішньогрупових змін STAI-S та STAI-T не встановлено. Міжгрупові відмінності індивідуальних змін становили: STAI-S — $U = 5,5$ ($p < 0,001$); STAI-T — $U = 2,5$ ($p < 0,001$); сумарний показник анкети — $U = 6,5$ ($p = 0,001$). У КГ сумарний бал анкети зменшився на 1,70 бала.

За картою педагогічного спостереження середній показник ЕГ знизився з 5,70 до 4,90 бала, тоді як у КГ зріс із 5,60 до 6,20 бала. Внутрішньогрупові зміни не були статистично значущими (ЕГ: $p = 0,109$; КГ: $p = 0,172$), однак міжгрупова відмінність змін була статистично значущою ($U = 20,0$; $p = 0,021$). Зменшення середнього STAI-S на 7,60 бала в ЕГ є практично помітною груповою динамікою самооцінюваної тривоги перед стартом: для тренера це аргумент на користь систематичного навчання спортсменів дихальній регуляції, керуванню увагою та коротким передстартовим рутинам, а не лише ситуативних заспокійливих вказівок. Водночас цей показник не доводить покращення результату сутичок і не є встановленим клінічно значущим порогом. Зменшення STAI-T за шість тижнів слід тлумачити особливо обережно, оскільки шкала відображає відносно стійку схильність до тривоги. Мала вибірка й вихідна нерівність за STAI-T не компенсуються статистичною значущістю: потрібні більші багатоцентрові вибірки, триваліше спостереження, оцінювання змагальної результативності та перевірка стійкості змін після завершення програми.

Обговорення. Отримані результати узгоджуються з даними щодо потенційної користі психологічних втручань для регуляції змагальної тривожності [3; 5]. Проте вихідні групи статистично відрізнялися за STAI-T ($p = 0,011$), тому кінцеві значення без урахування початкового стану не можна розглядати як достатній доказ ефекту. Обсяг вибірки ($n = 20$), відсутність поправок на множинні порівняння та застосування авторської анкети обмежують узагальнення. Дослідження не передбачало прямої перевірки впливу програми на результати поєдинків.

Висновки

У дослідженій вибірці шеститижнева програма психологічної саморегуляції супроводжувалася більш сприятливою динамікою показників ситуативної й особистісної тривожності та суб’єктивних проявів передзмагального стресу в ЕГ порівняно з КГ. Дані педагогічного спостереження підтвердили міжгрупову відмінність індивідуальних змін, але не статистично значущі зміни всередині кожної групи. Результати підтримують доцільність подальшого дослідження комплексних засобів саморегуляції в підготовці кваліфікованих дзюдоїстів.

Список використаних джерел

1. Rossi C., Roklicer R., Tubic T. The Role of Psychological Factors in Judo: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, No. 4. P. 2093. DOI: 10.3390/ijerph19042093
2. Andreato L. V., dos Santos M. G., Andrade A. What do we know about the effects of mental training applied to combat sports? A systematic review. Psychology of Sport and Exercise. 2022. Vol. 63. Art. 102267. DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102267
3. Ong N. C. H., Chua J. H. E. Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise. 2021. Vol. 52. Art. 101836. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101836

4. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R., Vagg P. R., Jacobs G. A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Consulting Psychologists Press. 1983.

5. Josefsson T., Gustafsson H., Robinson P. Examining the effects of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) programme on sport-specific dispositional mindfulness, sport anxiety, and experiential acceptance in Martial Arts. Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology. 2024. Vol. 6. P. 19–26. DOI: 10.7146/sjsep.v6i.140996

УДК 159.922.8-055.2:316.774

DOI збірника: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Костик Оксана Борисівна
студент, Міжрегіональна Академія управління персоналом

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕДІАКОРИСТУВАННЯ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ, РЕЗУЛЬТАТИ ПІЛОТНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Анотація. Дослідження присвячене психологічним особливостям медіакористування дівчат-підлітків. Актуальність теми зумовлена важливою роллю соціальних мереж у соціалізації підлітків та впливом цифрового контенту на самосприйняття й емоційне благополуччя. Метою дослідження було виявити психологічні особливості медіакористування, дослідити вираженість окремих компонентів медіаграмотності та їхні взаємозв'язки із самооцінкою й ознаками проблемного використання соціальних мереж. У пілотному дослідженні взяли участь 19 дівчат віком 11–17 років. Використано спеціально укладений опитувальник, шкалу Social Media Disorder Scale (SMD) та шкалу самооцінки Розенберга. Встановлено, що 78,9 % учасниць проводили в соціальних мережах три години і більше на добу, а 52,6 % досягли скринінгового порогу за шкалою SMD. Виявлено нерівномірну вираженість компонентів медіаграмотності, а додатковий пошуковий аналіз виявив статистично значущий від'ємний зв'язок між рефлексією перед поширенням інформації та ознаками проблемного використання соціальних мереж ($\rho = -0{,}547$; $p = 0{,}015$). На основі теоретичних та емпіричних результатів розроблено профілактично-розвивальну програму, спрямовану на розвиток критичного сприйняття медіаконтенту, рефлексивної поведінки та навичок емоційної саморегуляції.

Ключові слова: медіаграмотність, дівчата-підлітки, соціальні мережі, самооцінка, проблемне медіакористування, рефлексія.

Abstract. The study examines the psychological characteristics of media use among adolescent girls. Its relevance is determined by the important role of social media in adolescent socialization and the influence of digital content on self-perception and emotional well-being. The aim was to identify psychological characteristics of media use, examine the expression of individual media literacy components, and explore their relationships with self-esteem and indicators of problematic social media use. The pilot study involved 19 girls aged 11–17. A specially developed questionnaire, the Social Media Disorder Scale (SMD), and the Rosenberg Self-Esteem Scale were used. The results showed that 78.9% of participants spent three or more hours per day on social media, while 52.6% reached the SMD screening threshold. The findings revealed uneven expression of media literacy components, and an additional exploratory analysis identified a statistically significant negative correlation between reflection before sharing information and indicators of problematic social media use ($\rho = -0.547$; $p = 0.015$). Based on the theoretical and empirical findings, a preventive and developmental program was designed to promote critical evaluation of media content, reflective behavior, and emotional self-regulation skills.

Keywords: media literacy, adolescent girls, social media, self-esteem, problematic social media use, reflection.

Вступ

Сучасне медіасередовище є важливою складовою соціалізації підлітків, впливаючи на способи спілкування, самовираження та формування уявлень про себе. Особливе місце в цьому процесі посідають соціальні мережі, які створюють можливості для підтримання соціальних зв'язків, водночас посилюючи значення зовнішньої оцінки, соціального порівняння та цифрового схвалення. Як зазначає Л. А. Найдьонова, психологічний підхід до медіаграмотності передбачає розвиток рефлексивного ставлення особистості до медіавпливу та власної взаємодії з медіасередовищем [1].

Особливої уваги потребують дівчата-підлітки, оскільки в цей віковий період активно формуються самооцінка, образ «Я» та способи емоційної саморегуляції. Візуально орієнтований контент соціальних мереж, ідеалізовані образи зовнішності та порівняння себе з іншими користувачами можуть впливати на самосприйняття й емоційне благополуччя. Водночас цифрове середовище не слід розглядати виключно як джерело ризиків: характер його психологічного впливу залежить від особливостей взаємодії підлітка з медіаконтентом.

У цьому контексті медіаграмотність розглядається не лише як здатність знаходити й перевіряти інформацію, а й як потенційний психологічний ресурс усвідомленої цифрової поведінки. Концептуальна рамка Media and Information Literacy (MIL) ЮНЕСКО наголошує на важливості критичного оцінювання інформації, розуміння механізмів функціонування медіа та відповідальної взаємодії з інформаційним середовищем [2]. Поєднання цих навичок із рефлексією власних емоційних реакцій становить перспективний напрям психологічної профілактики негативного медіавпливу в підлітковому віці.

Мета і завдання

Метою дослідження було виявлення психологічних особливостей медіакористування дівчат-підлітків, визначення вираженості окремих компонентів медіаграмотності та дослідження їхніх взаємозв'язків із самооцінкою й ознаками проблемного використання соціальних мереж.

Методи

У межах пілотного емпіричного дослідження проведено дистанційне опитування 19 дівчат віком 11–17 років за допомогою Google Forms. Участь була добровільною, за інформованою згодою батьків або законних представників та самих учасниць. Отримані дані опрацьовувалися у знеособленому вигляді.

Для збору емпіричних даних використано три дослідницькі інструменти. Особливості медіакористування та окремі компоненти медіаграмотності вивчалися за допомогою спеціально укладеного опитувальника, розробленого з урахуванням концептуальних підходів міжнародного дослідження EU Kids Online 2020 [3] та рамки UNESCO MIL [2]. Ознаки проблемного використання соціальних мереж оцінювалися за дев'ятипунктовою шкалою Social Media Disorder Scale (SMD) Р. ван ден Ейндена, Є. Лемменса та П. Валкенбург [4]. Для дослідження самооцінки застосовано шкалу Розенберга (RSES) на основі української адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко та Н. Тавровецької [5] із модифікованим п'ятибальним форматом відповідей.

Обробку результатів здійснено методами описової статистики, непараметричного кореляційного аналізу Спірмена та порівняльного аналізу за U-критерієм Манна — Уїтні. Аналіз охоплював три взаємопов'язані напрями: особливості медіакористування та ознаки його проблемного характеру, самооцінку підлітків і рефлексивні компоненти медіаграмотності.

Результати та обговорення

Результати пілотного дослідження засвідчили значну включеність соціальних мереж у повсякденне життя дівчат-підлітків та різноманітність психологічних функцій медіакористування. Зокрема, 78,9 % учасниць проводили в соціальних мережах три години і більше на добу, а 42,1 % проводили в них щонайменше п'ять годин. Для 63,2 % респонденток реакції інших користувачів у вигляді вподобань, переглядів і коментарів мали певну суб'єктивну значущість. Це актуалізує питання ролі цифрового соціального схвалення у формуванні самосприйняття та взаємодії підлітків із соціальним оточенням.

За результатами Social Media Disorder Scale встановлено, що 52,6 % опитаних дівчат досягли скринінгового порогу ознак проблемного використання соціальних мереж.

Найпоширенішим проявом стало звернення до соціальних мереж для уникнення або послаблення негативних емоційних переживань (63,2 %). Нехтування іншими видами діяльності та приховування реального часу користування відзначили по 57,9 % учасниць, а невдалі спроби скоротити перебування в соціальних мережах повідомили 52,6 % учасниць. Отримані дані дозволяють виокремити емоційну регуляцію та поведінковий контроль як важливі аспекти психологічного дослідження медіакористування. При цьому тривалість перебування онлайн і наявність ознак проблемного використання розглядалися як різні характеристики цифрової поведінки.

Аналіз самооцінки за шкалою Розенберга показав, що середній сумарний показник у досліджуваній групі становив 37,53 бала за модифікованою шкалою з діапазоном 10–50 балів. Додаткове порівняння виявило відмінності між учасницями залежно від частоти входу в соціальні мережі. У групі дівчат, які користувалися ними кілька разів на день ($n = 10$), середній показник самооцінки становив 40,50 бала, тоді як серед тих, хто заходив щогодини або майже постійно ($n = 9$), середній показник становив 34,22 бала. За U-критерієм Манна — Уїтні отримано $U = 21,5$; $p = 0,060$, а рангово-бісеріальний коефіцієнт становив −0,522. Хоча відмінність не досягла встановленого рівня статистичної значущості, виявлена тенденція окреслює перспективність подальшого вивчення взаємозв'язків між частотою звернення до соціальних мереж та самооцінкою підлітків.

Окрему увагу приділено аналізу компонентів медіаграмотності. Встановлено їх нерівномірну вираженість: 94,7 % учасниць зазначили, що часто або завжди вміють налаштовувати приватність, 84,2 % усвідомлюють можливість цифрового редагування фото й відео, тоді як 47,4 % регулярно звертають увагу на джерело інформації, а 36,8 % перевіряють її достовірність. Водночас 89,5 % респонденток повідомили, що часто або завжди обмірковують інформацію перед її поширенням. Такий розподіл показників свідчить про відмінності між технічними, інформаційно-критичними та рефлексивними складовими медіаграмотності.

У межах основного кореляційного аналізу досліджено взаємозв'язки узагальненого індикаторного показника медіаграмотності з ознаками проблемного використання соціальних мереж і самооцінкою. Отримані коефіцієнти мали очікувані напрями, проте не досягли статистичної значущості: медіаграмотність і SMD ($\rho = −0,118$; $p = 0,629$), медіаграмотність і самооцінка ($\rho = 0,229$; $p = 0,346$). Зв'язок між показниками SMD та самооцінки також був статистично незначущим ($\rho = −0,326$; $p = 0,173$).

Водночас додатковий аналіз окремих компонентів медіаграмотності дозволив виявити статистично значущий від'ємний зв'язок між рефлексією перед поширенням інформації та вираженістю ознак проблемного використання соціальних мереж ($\rho = −0,547$; $p = 0,015$). Зокрема, вищим показникам усвідомленого обмірковування достовірності інформації та можливих наслідків її поширення відповідали нижчі сумарні показники SMD. Цей результат становить особливий психологічний інтерес, оскільки привертає увагу до рефлексивної складової медіаграмотності, пов'язаної зі здатністю оцінювати власні дії та їхні наслідки в цифровому середовищі.

Таким чином, пілотне дослідження дозволило охарактеризувати особливості медіакористування дівчат-підлітків, визначити прояви його проблемного характеру та встановити нерівномірність компонентів медіаграмотності. Особливе наукове значення має виявлений від’ємний зв’язок між рефлексією перед поширенням інформації та показниками SMD, який окреслює перспективний напрям дослідження психологічних ресурсів усвідомленої цифрової поведінки. З огляду на пошуковий характер аналізу цей результат потребує подальшої перевірки.

Практичним результатом дослідження стало розроблення профілактично-розвивальної програми медіаграмотності для дівчат-підлітків віком 14–17 років, що передбачає вісім групових занять тривалістю 75 хвилин кожне. Програма ґрунтується на поєднанні медіаосвітнього та психологічного підходів і спрямована на розвиток критичного сприйняття

медіаконтенту, усвідомлення механізмів соціального порівняння та цифрового схвалення, формування навичок емоційної саморегуляції й рефлексивної поведінки в соціальних мережах. Особливу увагу приділено здатності підлітків розпізнавати власні емоційні реакції, осмислювати інформаційні впливи та здійснювати усвідомлений вибір у цифровому середовищі.

Отримані результати обґрунтовують доцільність комплексного психологічного підходу до розвитку медіаграмотності, що поєднує критичне оцінювання інформації, рефлексію та навички емоційної саморегуляції. Визначені особливості медіакористування стали підґрунтям для розроблення профілактично-розвивальної програми, орієнтованої на усвідомлену взаємодію підлітків із цифровим середовищем.

Висновки

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням психологічних компонентів медіаграмотності, розширенням вибірки, дослідженням вікових особливостей медіакористування та експериментальною оцінкою ефективності розробленої профілактично-розвивальної програми.

Список використаних джерел

1. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу. Імекс. 2015. DOI: 10.59416/faow7672
2. Grizzle A., Wilson C., Tuazon R. Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! Media & Information Literacy Curriculum for Educators & Learners. UNESCO. 2021.
3. Smahel D., Machackova H., Mascheroni G., Dedkova L., Staksrud E., Ólafsson K., Livingstone S., Hasebrink U. EU Kids Online 2020: Survey Results from 19 Countries. EU Kids Online, The London School of Economics and Political Science. 2020. DOI: 10.21953/lse.47fdeqj01ofo
4. van den Eijnden R. J. J. M., Lemmens J. S., Valkenburg P. M. The Social Media Disorder Scale. Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 61. P. 478–487. DOI: 10.1016/j.chb.2016.03.038
5. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172. DOI: 10.32999/2663-970X/2025-13-7

УДК 159.947.5:378.091.212

DOI збірника: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Олійник Василь Васильович
кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Анотація. Стаття присвячена актуальній проблемі формування професійної мотивації у майбутніх практичних психологів під час їхнього навчання у закладах вищої освіти. У роботі детально розглядаються психологічні особливості взаємозв'язку навчальної та професійної мотивації як провідного чинника становлення майбутнього фахівця. Разом з тим зазначено, що формування позитивної професійної мотивації безпосередньо залежить від впровадження певних психолого-педагогічних умов. Ці умови ефективно сприятимуть підвищенню пізнавальної та навчальної активності студентів, а також суттєво впливатимуть на успішне формування професійних цілей і вибір оптимальних шляхів їх досягнення. У дослідженні теоретично визначено та обґрунтовано комплекс психолого-педагогічних умов, що включає інтерактивні методи навчання, посилення практичної підготовки та розвиток професійної рефлексії. На основі отриманих результатів розроблено конкретні практичні рекомендації щодо окремих аспектів формування стійкої професійної мотивації у майбутніх практичних психологів. Запропоновані матеріали та висновки мають практичну цінність і можуть бути успішно використані викладачами й кураторами у сучасному освітньому процесі вищої школи. Перспектива подальших досліджень полягає у розробці структурної моделі формування мотивації до професійної діяльності майбутнього практичного психолога.

Ключові слова: мотив, мотивація, навчальна мотивація, мотивація досягнень, професійна мотивація, мотиваційна сфера, практичний психолог.

Abstract. The article is devoted to the urgent problem of developing professional motivation in future practical psychologists during their studies at higher education institutions. The paper examines in detail the psychological features of the relationship between educational and professional motivation as a leading factor in the formation of a future specialist. At the same time, it is noted that the development of positive professional motivation directly depends on the implementation of certain psychological and pedagogical conditions. These conditions effectively contribute to increasing the cognitive and educational activity of students, as well as significantly influence the successful formation of professional goals and the choice of optimal ways to achieve them. The study theoretically defines and substantiates a complex of psychological and pedagogical conditions, which includes interactive teaching methods, enhancement of practical training, and the development of professional reflection. Based on the results obtained, specific practical recommendations regarding certain aspects of forming stable professional motivation in future practical psychologists have been developed. The proposed materials and conclusions have practical value and can be successfully used by lecturers and curators in the modern educational process of higher education. The prospect of further research lies in developing a structural model of motivation formation for the professional activity of a future practical psychologist.

Keywords: motive, motivation, educational motivation, achievement motivation, professional motivation, motivational sphere, practical psychologist.

Вступ

Постановка проблеми. Глобальна цифронізація, дистанційне навчання та виклики воєнного стану в Україні актуалізують переосмислення внутрішніх ресурсів здобувачів освіти. Провідним чинником їхньої психологічної стійкості та адаптації є мотивація навчальної діяльності. Традиційні підходи до стимулювання пізнавального інтересу потребують трансформації, оскільки зовнішні стимули втрачають дієвість в умовах психоемоційного напруження.

Освіта є першою галуззю, де відчувається масова потреба у практичній психології. Актуальним завданням є побудова навчання, що формує мотиваційну сферу майбутніх фахівців. Для практичного психолога мотиваційний конструкт закладається ще на етапі професійного відбору й суттєво впливає на ефективність оволодіння професією.

У вищій школі формуються основні якості фахівця, а продуктивність навчання залежить від місця обраної професії в ієрархії цінностей студента. Переважання зовнішніх, утилітарних мотивів веде до формалізації навчання та низької успішності. Професійний розвиток майбутнього психолога насамперед залежить від сформованості його планів щодо навчальної діяльності.

Сучасні соціокультурні зміни зумовлюють зростання суспільного запиту на кваліфіковану психологічну допомогу в різних секторах. Проблеми навчальної мотивації активно досліджуються науковцями, проте сучасний український дискурс зміщує акценти у бік вивчення саме ресурсного потенціалу мотивації особистості.

Так, Т. М. Булгакова та Г. О. Южакова розглядають навчальну мотивацію як потужний чинник формування стресостійкості студентської молоді під час війни [2]. Дослідники зазначають, що висока пізнавальна активність виступає компенсаторним механізмом, який дає змогу адаптувати когнітивну сферу до воєнних викликів.

Питанням трансформації мотивів у середовищі майбутніх фахівців (зокрема студентів-психологів) в умовах дистанційного навчання присвячено працю А. В. Колчигіної [10]. Поряд із цим, у контексті впровадження інноваційних технологій, А. В. Наконечна вивчає стратегії розвитку внутрішніх мотивів в умовах тотальної цифровізації освіти [15].

Науковці акцентують увагу на тому, що за умов тривалої соціальної ізоляції та кризових обставин саме внутрішня мотивація виконує стабілізуючу та копінгову функції.

Натомість, питання про особливості формування мотивації до майбутньої професійної діяльності у практичних психологів дотепер не знайшли свого відображення у психолого-педагогічних дослідженнях. Залишаються малодослідженими проблеми визначення умов і факторів, шляхів і засобів формування мотивації до професійної діяльності майбутніх практичних психологів. Усе це свідчить про актуальність теми, а відтак зумовило вибір напряму дослідження в науковому і практичному аспектах.

Мета і завдання

Постановка завдання. Метою дослідження є розробка теоретичних, методологічних положень і практичних рекомендацій щодо окремих аспектів формування професійної мотивації у майбутніх практичних психологів.

Методи

Виклад основного матеріалу дослідження. Кожен життєвий етап змінює мотиваційну сферу особистості через трансформацію, взаємозаміщення чи стримування мотивів, а також зміну їхньої ієрархії.

Мотив є упредметненою потребою і різниться за змістом, усвідомленістю та стійкістю. Спрямованість особистості формується як результат стійкого домінування певних мотивів поведінки та індивідуальних якостей, що забезпечують їх реалізацію.

Мотив С.Л. Рубінштейн визначав як більш-менш усвідомлене спонукання, науковець розглядав його як внутрішню спонукальну силу [18].

О.Г. Ковальов визначав мотив як усвідомлене спонукання до дії, що формується в міру того, як людина усвідомлює свої потреби й знаходить шляхи їх задоволення [9].

С. Максименко розглядає мотив через призму нужди та потреби, де мотив є упредметненою потребою, що запускає активність і визначає вектор поведінки особистості [13], а А. Маслоу стверджував, що поведінка визначається незадоволеними потребами, які

задовольняються послідовно — від пріоритетних базових до вищих рівнів. У теорії очікувань процес мотивації описують формулою: Мотивація = К × Очікування, де очікування є вірою в те, що певна поведінка зумовить відповідні наслідки [14].

Ф. Герцберг диференціює чинники на мотиватори (сприяють задоволенню) та гігієнічні (викликають незадоволення), зазначаючи короткочасність позитивного впливу перших [4].

Вітчизняні науковці опираються на парадигму соціально-історичної детермінації психіки, вважаючи, що мотивація визначається особливостями свідомості людини як суспільної істоти.

У рамках цієї парадигми виникло декілька напрямків розвитку уявлень про мотивацію. Серед них концепції С.Л. Рубінштейна [18] та О.М. Леонтьєва [12] та ін.

Сучасні науковці впроваджують системний підхід, розглядаючи мотивацію як цілісне ієрархічне утворення з взаємопов’язаними рівнями. Вона пояснює поведінку через сенси («чому?», «задля чого?»).

Поведінка детермінується двояко: диспозиційно (внутрішньо) та ситуаційно (зовнішньо), де диспозиції та ситуації взаємно активізують і змінюють одна одну. У психології термін позначає як систему факторів (потреби, цілі, наміри), так і циклічний процес, що стимулює й підтримує активність.

Навчальна мотивація майбутніх психологів є специфічним видом, зумовленим закладом освіти, процесом навчання, педагогом і предметом. Зовнішнє стимулювання здатне переводити її потенційні мотиви в активні.

Г. Клаус довів стійкий вплив установок на успішність засвоєння знань, виокремивши позитивну й негативну мотивацію. За позитивної мотивації людина вчиться без примусу, проявляє наполегливість, гнучкість та інтелект [21].

Сформована мотивація забезпечує результативність навчання, допомагаючи особистості стати професіоналом. Професіоналізм практичного психолога базується на його покликанні та професійній самосвідомості.

Перш ніж говорити про професійне покликання, доцільно розглянути поняття «професійної мотивації», бо саме мотиваційний компонент сприяє досягненню професійної майстерності, забезпечує перетворення знань, умінь та навичок у засоби особистісного та професійного росту.

Професійна мотивація – це дія конкретних чинників, які обумовлюють вибір професії і тривале виконання обов’язків, які пов’язані з означеною професією.

Розвитку професійної мотивації та творчої активності студента сприяють спрямованість навчання, організація практик, суб'єкт-суб'єктні взаємини з викладачами, науково-дослідна робота й психологічна безпека особистості.

Цей неоднорідний конструкт визначається системою ціннісних орієнтацій молодої людини (престиж, матеріальне становище, креативність, саморозвиток, досягнення, духовне задоволення, індивідуальність) та її відповідністю суспільним цінностям.

У психології мотивацію трактують як сукупність внутрішніх і зовнішніх умов, що спонукають до активності. Внутрішня мотивація переважає, коли діяльність значуща сама по собі. Її основу становлять пізнавальний мотив, а також мотиви самодетермінації та самовдосконалення.

Зовнішня мотивація орієнтована на атрибути професії. Важливу стимулюючу роль тут відіграють професійний і прагматичний мотиви, мотиви досягнення, обов’язку, комунікації та самоутвердження. Не менш вагомими є мотиви самоповаги, суспільного визнання й морального задоволення від праці.

Згідно запропонованій Г.С. Костюком послідовної концепції виділяються три етапи, які мотив проходить у своєму становленні: 1) виникнення спонуки; 2) усвідомлення спонуки; 3) ухвалення особою усвідомлення спонуки як мотиву [8].

Звідси витікає, що не може бути неусвідомленого мотиву.

Система мотивів, які виконують функцію спонукання, спрямування і регулювання діяльності, утворює мотиваційну сферу особистості.

Мотиваційна сфера є динамічною структурою, що представлена актуальними (спонукальними) та потенційними (прихованими) мотивами. У її межах вирізняють три зони:

1. центральну (незадоволені потреби, що зумовлюють напружену діяльність);
2. постійного задоволення (легко задовольняні потреби, цінність яких усвідомлюється лише в разі втрати);
3. потенційну (потреби без умов для реалізації, які наразі не викликають діяльності).

Ця складна система інтегрує спрямованість, цінності, установки та ідеали особистості. Цілеспрямовані зміни в ній дозволяють ефективно формувати професійну спрямованість студентів.

Результати досліджень таких вчених, як Г.С. Костюка [8], В.О. Сухомлинського [19], В.А. Роменця [17]. та інших, дають підстави стверджувати, що мотивація досягнення є автономним різновидом професійної мотивації, який зумовлює саморозвиток і спрямованість на успіх.

Аналізуючи психолого-педагогічну літературу з досліджуваної проблеми, ми дійшли висновку, що дослідження в основному присвячені вивченню впливу мотивації на успішність навчання студентів в університеті.

Так, наприклад, у роботах Л.М. Карамушки [7] та Карташової Л.А. [6] було встановлено, що успішність навчання у вищому навчальному закладі залежить від багатьох аспектів психофізичної активності.

У працях О.І. Власової наголошується, що навчально-професійна мотивація студентів є динамічною структурою, яка на молодших курсах спирається на загально-пізнавальні мотиви, а на старших — переростає у вузькопрофесійні прагнення [3].

Одним із цих чинників успішності, на їх думку, є мотиваційна складова діяльності.

Аналогічний результат був отриманий у дослідженні С.С. Занюка [5]. і Н.В. Пророка [16], виявилося, що «сильні» і «слабкі» студенти відрізняються один від одного не рівнем інтелекту, а мотивацією навчальної діяльності.

Дослідниками О.Г. Бойко [1], В.В. Кириченко [11], встановлений позитивний зв'язок мотиваційних орієнтацій із успішністю суб’єктів навчання. Найщільніше пов’язаними з успішністю виявилися орієнтації на процесі на результат, менш щільно – орієнтація на оцінку викладача.

Результати досліджень таких учених, як Мак-Клелланд [22], Х. Хекхаузен [23] та інших, дають підстави стверджувати, що важливим і відносно незалежним різновидом мотивації професійної підготовки майбутніх практичних психологів, що пояснює поведінку, спрямовану на саморозвиток і самовдосконалення та значною мірою визначає її спрямованість на успішну професійну діяльність, є мотивація досягнення.

Аналіз літератури свідчить, що дослідження переважно вивчають вплив мотивації на успішність навчання. Зокрема, Т.М. Джуган і В.П. Шевченко визначають мотиваційну складову ключовим чинником студентської активності [20].

Д. Мак-Клелланд стверджував [22], що мотивація досягнення може розвиватися у зрілому віці, перш за все за рахунок навчання. Цей процес відбувається, на нашу думку, також у період формування професійної самосвідомості студентів і виборі освітньої траєкторії.

Адекватна мотивація досягнення може закономірно формуватися і конструктивно реалізовуватися лише в умовах справжньої співпраці і, перш за все, позитивного реагування на успіхи і підтримки під час невдачі.

До подібних висновків доходить і Х. Хеккаузен: вплив на зміну мотиву буде ефективним у тому випадку, коли він не припиняється і набуває сталість, якщо довготривалий час поєднується з відповідною зміною поведінки [40].

Результати та обговорення

Аналіз особливостей формування професійної мотивації майбутніх психологів дозволяє визначити такі психолого-педагогічні умови: а) оптимізація складності навчання відповідно до зон розвитку студента, індивідуалізація процесу та об’єктивність оцінювання як показника особистісних досягнень; б) формування прагнень самоствердждуватись через навчально-професіональну діяльність; в) мінімізація особистісної і ситуативної тривожності шляхом розвитку професійних якостей та саморегуляції; г) створення ситуацій успіху без зниження вимог для забезпечення особистісного зростання.

У соціальному аспекті для формування мотивації необхідно:

1. Запровадити практично спрямовані вибіркові спецкурси;
2. Посилити практичну підготовку через аналіз робочих ситуацій і тренінги майстерності;
3. Вдосконалити методичне забезпечення фахової практики.

Висновки

Висновки з даного дослідження. Таким чином, сказане вище дозволяє дійти висновку, що формування позитивної професійної мотивації у майбутніх практичних психологів залежить від забезпечення певних психолого-педагогічних умов, що будуть сприяти підвищенню навчальної активності та впливатимуть на формування цілей і вибір шляхів їх досягнення.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці структурної моделі формування мотивації до професійної діяльності майбутнього практичного психолога.

Список використаних джерел

1. Джерела:

2. Бойко О. Г. Психологічні особливості професійної мотивації у майбутніх психологів. Наукові праці МАУП. Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики. 2025. № 2 (49). С. 203–205.

3. Булгакова Т. М. Когнітивна активність та мотивація навчання в умовах воєнних викликів. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2025. С. 45–52.

4. Власова О. І. Педагогічна психологія: підручник. Київ : Либідь, 2005.

5. Герцберг Ф., Моснер Б., Снідерман Б. Б. Мотивація до праці. Харків : Гуманітарний Центр, 2017.

6. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002.

7. Щербан Т. Д., Розман І. І., Карташова Л. А. Механізми формування стійкої навчальної мотивації учнів різних вікових груп: філософський і теоретико-психологічний виміри. Академічні візії. 2025. № 48. С. 1–10.

8. Карамушка Л. М. Психологія управління закладами середньої освіти: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2000.

9. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко. Київ : Радянська школа, 1989.

10. Ковальов О. Г. Психологія особистості. 3-е вир., перероб. та доп. М. : Просвіта. 1970.

11. Колчигіна А. В. Мотивація студентів до дистанційного навчання в умовах пандемії. Психологія та соціальна робота. 2021. № 1 (53). С. 112–124.

12. Лавринюк О. С., Кириченко В. В. Мотивація до навчальної діяльності: аналіз сучасних теорій. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 1. С. 34–39.

13. Леонтьєв В. Г. Психологічні механізми мотивації навчальної діяльності. Новосибірськ : Вид-во НДПІ, 1992.

14. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Центр учбової літератури, 2021.
15. Маслоу А. Мотивація та особистість / пер. з англ. Київ : Видавничий дім «КМАкадемія», 2010.
16. Наконечна А. В. Стратегії формування внутрішньої мотивації учнів до навчання за умов цифровізації освіти. Нова педагогічна думка. 2025. № 1 (117). С. 102–108.
17. Пророк Н. В. Вплив професійного середовища на мотивацію практичних психологів. Психологічні перспективи. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2003. С. 351–357.
18. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології XX століття: навч. посібник. Київ : Либідь, 1998.
19. Рубінштейн С. Л. Принципи і шляхи розвитку психології. М. : Вид-во АН СРСР. 1959.
20. Сухомлинський В. О. Сто порад учителеві. Вибрані твори : в 5 т. Київ : Радянська школа, 1976. Т. Т. 2. С. 419–654.
21. Шевченко В. П., Джуган Т. М. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. Психологічний вісник МДУ. 2017. № 17. С. 37–42.
22. Clauß G. Differentielle Lernpsychologie: Eine Einführung. Berlin : Volk und Wissen, 1987.
23. McClelland D. C. The Two Faces of Power. Journal of International Affairs. 1970. Vol. 24, No. 1. P. 29–47.
24. Heckhausen H. Motivation und Handeln. 2nd ed. Berlin : Springer-Verlag, 1989.
25. Маслоу А. Мотивація та особистість / пер. з англ. Київ: Видавничий дім
26. «КМАкадемія», 2010. 416 с.
27. Наконечна А. В. Стратегії формування внутрішньої мотивації учнів до
28. навчання за умов цифровізації освіти. Нова педагогічна думка. 2025. № 1
29. (117). С. 102–108.
30. Пророк Н. В. Вплив професійного середовища на мотивацію практичних
31. психологів. Психологічні перспективи. Інститут психології ім. Г. С.
32. Костюка НАПН України, 2003. С.351–357.
33. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології XX століття: навч. посібник.
34. Київ: Либідь, 1998. 992 с.
35. Рубінштейн С. Л. Принципи і шляхи розвитку психології. М.: Вид-во
36. АН СРСР, 1959. 183 с.
37. Сухомлинський В. О. Сто порад учителеві. Вибрані твори: в 5 т. Київ:
38. Радянська школа, 1976. Т. 2. С. 419–654.
39. Шевченко В.П., Джуган Т.М. Мотивація професійної діяльності
40. майбутнього психолога. Психологічний вісник МДУ. 2017. № 17. С. 37–42.
41. Clauß G. Differentielle Lernpsychologie: Eine Einführung. Berlin: Volk und
42. Wissen, 1987. 176 p.
43. McClelland D. C. The Two Faces of Power. Journal of International Affairs.
44. Vol. 24, no. 1. P. 29–47.
45. Heckhausen H. Motivation und Handeln. 2nd ed. Berlin : Springer-Verlag, 1989.
46. 557 p.

УДК 159.923.2:316.472.4

DOI збірника: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Блажиєвська Віталія Вікторівна
здобувач вищої освіти / магістрант, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (НУК)

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Анотація. У представлених наукових тезах здійснено детальний та всебічний теоретичний аналіз психологічних особливостей формування ціннісно-смислової сфери особистості під безпосереднім впливом сучасних віртуальних соціальних мереж. Актуальність обраної теми зумовлена стрімкою тотальною цифровізацією сучасного соціуму та трансформацією інтернет-платформ на ключовий простір для щоденної соціалізації, самопрезентації, самоідентифікації та трансляції системи цінностей. У роботі чітко визначено, що цифрові платформи виступають потужним дестабілізуючим або формуючим чинником трансформації життєвих орієнтирів, глибоких смислових утворень та критеріїв самооцінювання сучасної особистості. Науково обґрунтовано гостру необхідність систематичного розвитку критичної рефлексії як основного психологічного механізму збереження внутрішньої автономії у віртуальному середовищі. Виокремлено ключові чинники впливу медіапростору: інформаційно-комунікативний, регулятивно-ідентифікаційний та ціннісно-смисловий трансформаційний. Доведено, що соціальні мережі здатні як стимулювати поверхневі орієнтації на зовнішнє схвалення, так і сприяти особистісному зростанню за умови розвиненої рефлексії. Перспективою подальших розвідок є емпіричне дослідження особливостей ціннісних трансформацій під впливом цифрового контенту.

Ключові слова: ціннісно-смислова сфера, соціальні мережі, особистість, життєві орієнтири, цифрова соціалізація, рефлексія.

Abstract. The theses provide a comprehensive theoretical analysis of the psychological features of the formation of the value-semantic sphere of personality under the influence of modern social networks. The relevance of the study is driven by the rapid digitalization of society and the transformation of virtual platforms into a key space for socialization, self-presentation, and value transmission. The paper determines that digital platforms act as a powerful factor in the transformation of life orientations, semantic formations, and self-evaluation criteria of a modern personality. The necessity of developing critical reflection as the main mechanism for preserving psychological autonomy in a virtual environment is substantiated. The key factors of the media space's influence are identified and characterized: information-communicative, regulatory-identificational, and value-semantic transformational. It is proven that social networks can both stimulate superficial orientations toward external approval and, under conditions of developed reflection, contribute to personal growth. The prospect for further research is the empirical study of these processes.

Keywords: value-semantic sphere, social networks, personality, life orientations, digital socialization, reflection.

Вступ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується тотальною цифровізацією, в умовах якої соціальні мережі стають провідним простором життєдіяльності особистості [1, с. 28]. Ціннісно-смислова сфера є ядром структури особистості, що визначає її спрямованість, вибір життєвих цілей і стратегій поведінки [5, с. 131]. Проте інтенсивний вплив віртуального середовища, потоків медіаконтенту та алгоритмів соціальних мереж здатний деформувати традиційні ціннісні орієнтири, замінюючи їх сурогатними маркерами успіху й популярності [4, с. 60]. Відтак дослідження механізмів впливу соціальних мереж на формування ціннісно-смислової сфери є надзвичайно актуальним теоретичним і практичним завданням.

Мета і завдання

Мета тез – проаналізувати психологічні чинники та особливості трансформації ціннісно-смислової сфери особистості під впливом соціальних мереж.

Результати та обговорення

Виклад результатів дослідження. Формування ціннісно-смислової сфери в умовах цифрового середовища відбувається під впливом низки взаємопов'язаних факторів.

Перший фактор – інформаційно-комунікативний. Соціальні мережі задають нові стандарти комунікації та трансляції соціальних норм. Як зазначає К. А. Бровко, медіаплатформи трансформують колективні уявлення та ціннісні пріоритети молоді, створюючи специфічне поле для конструювання ідентичності [3, с. 250]. Особистість підсвідомо засвоює ті цінності, які активно заохочуються віртуальною спільнотою (публічність, статусність, зовнішня успішність).

Другий фактор – регулятивно-ідентифікаційний. Постійна взаємодія з контентом у соціальних мережах зумовлює потребу в самопрезентації та отриманні зовнішнього схвалення (лайків, коментарів). Як підкреслюється в дослідженні Л. І. Березовської, тривале перебування в мережах безпосередньо корелює з рівнем психологічного благополуччя та особливостями самоставлення особистості [1, с. 28]. Залежність від зовнішньої оцінки може призводити до звуження спектра внутрішніх смислів і переорієнтації на поверхневі життєві цілі.

Третій фактор – ціннісно-смисловий трансформаційний. Згідно з підходами до вивчення ціннісної динаміки, кризові чинники та інформаційні перевантаження змушують людину переосмислювати власні життєві орієнтири [2, с. 49; 5, с. 131]. Водночас, за даними І. В. Остапенко, усвідомлене використання цифрових ресурсів може слугувати інструментом саморозвитку та розширення громадянської чи особистісної компетентності [6, с. 19], якщо особистість володіє достатнім рівнем критичного мислення.

Висновки

Отже, соціальні мережі здійснюють двоякий вплив на ціннісно-смислову сферу особистості: з одного боку, вони можуть стимулювати поверхневі орієнтації на зовнішнє схвалення та споживання, а з іншого – за умови розвиненої рефлексії – стають простором для самовираження та пошуку значущих смислів. Перспективою подальших розвідок є емпіричне дослідження особливостей ціннісних трансформацій під впливом цифрового контенту.

Список використаних джерел

1. Джерела і література

2. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 2 (55). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36

3. Бондаренко Н. Особливості смисложиттєвих орієнтирів студентської молоді. International Science Journal of Education & Linguistics. 2023. Т. 2, № 1. С. 49–61. DOI: 10.46299/j.isjel.20230201.05

4. Бровко К. А. Код нації: вплив медіа та соцмереж на ідентичність молоді. Утвердження української національної ідентичності в умовах воєнного стану : стратегічні орієнтири та інноваційні практики : зб. наук. пр. 2025. С. 250–255. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52545/ (дата звернення: 08.04.2026)

5. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66. URL: https://lib.lntu.edu.ua/uk/147258369/15512 (дата звернення: 08.04.2026)

6. Казакова Є. С. Трансформація ціннісно-смислової сфери особистості під впливом вітальної загрози, викликаної коронавірусною хворобою COVID-19: гендерний аспект. Проблеми екстремальної та

кризової психології. 2022. № 1 (3). С. 131–141. DOI: 10.52363/dcpp-2022.3.10

7. Остапенко І. В. Психологічні особливості використання соціальних медіа студентською молоддю в контексті розвитку громадянської компетентності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 19–24. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.4.4

8. Vitaliia Blazhyievska

9. Department of Psychology, Educational and Scientific Humanitarian Institute

10. Admiral Makarov National University of Shipbuilding

11. Mykolaiv, Ukraine

12. vitalinablazh@icloud.com

13. Features of the formation of the value-semantic sphere of personality under the influence of social networks

14. Abstract. The theses provide a comprehensive theoretical analysis of the psychological features of the formation of the value-semantic sphere of personality under the influence of modern social networks. The relevance of the study is driven by the rapid digitalization of society and the transformation of virtual platforms into a key space for socialization, self-presentation, and value transmission. The paper determines that digital platforms act as a powerful factor in the transformation of life orientations, semantic formations, and self-evaluation criteria of a modern personality. The necessity of developing critical reflection as the main mechanism for preserving psychological autonomy in a virtual environment is substantiated. The key factors of the media space's influence are identified and characterized: information-communicative, regulatory-identificational, and value-semantic transformational. It is proven that social networks can both stimulate superficial orientations toward external approval and, under conditions of developed reflection, contribute to personal growth. The prospect for further research is the empirical study of these processes.

15. Keywords: value-semantic sphere, social networks, personality, life orientations, digital socialization, reflection.

УДК 159.955:316.774

DOI збірника: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Ніколенко Ксенія Вікторівна
кандидат філософських наук, доцент, магістрант, Криворізький державний педагогічний університет
ORCID: 0000-0002-2091-7823

ІНФОРМАЦІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА ЯК ЧИННИК ДЕФОРМАЦІЇ КОГНІТИВНОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У тезах розглядається вплив сучасного інформаційного середовища та екосистем на когнітивний простір і поведінку особистості. Проаналізовано механізми деструктивних інформаційних впливів, роль цифрових каналів комунікації та соціальних платформ у формуванні вразливості людини. Акцентовано увагу на важливості медіаграмотності як інструменту протидії маніпуляціям. Актуальність теми зумовлена стрімким зростанням обсягів інформації та активним використанням маніпулятивних технологій, що створюють загрози для психологічного здоров'я та критичного мислення людини. Метою роботи є теоретичне обґрунтування особливостей деформації когнітивного простору особистості під впливом деструктивних інформаційних чинників. Для досягнення мети використано комплекс теоретичних методів, зокрема системний аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових літературних джерел. Основні результати засвідчують, що трансформація каналів комунікації та перехід до цифрових платформ зумовлюють нелінійний характер сприйняття інформації, де емоційне забарвлення та захист групової ідентичності часто переважають над раціональним аналізом. Доведено, що прямі причинно-наслідкові зв'язки між дезінформацією та поведінкою є опосередкованими внутрішніми психологічними бар'єрами. У висновках підкреслюється необхідність системного розвитку медіаграмотності та критичного мислення як ефективних інструментів мінімізації негативних інформаційних впливів на особистість.

Ключові слова: інформаційне середовище, когнітивний простір особистості, дезінформація, інформаційний вплив, когнітивна деформація, когнітивна автономія, медіаграмотність.

Abstract. This paper examines the impact of the modern information environment and ecosystems on the cognitive space and behaviour of the individual. It analyses the mechanisms of destructive informational influences and the role of digital communication channels and social media platforms in shaping human vulnerability. Emphasis is placed on the importance of media literacy as a tool for countering manipulation. The relevance of the topic stems from the rapid growth in the volume of information and the active use of manipulative technologies, which pose threats to psychological well-being and critical thinking. The aim of this study is to provide a theoretical justification for the characteristics of the distortion of an individual's cognitive space under the influence of destructive informational factors. To achieve this aim, a range of theoretical methods was employed, including systematic analysis, synthesis, comparison and generalisation of scientific literature. The main findings indicate that the transformation of communication channels and the transition to digital platforms give rise to a non-linear nature of information perception, where emotional bias and the defence of group identity often take precedence over rational analysis. It has been demonstrated that direct cause-and-effect relationships between disinformation and behaviour are mediated by internal psychological barriers. The conclusions emphasise the need for the systematic development of media literacy and critical thinking as effective tools for minimising the negative impact of information on the individual.

Keywords: information environment, individual's cognitive space, disinformation, information influence, cognitive distortion, cognitive autonomy, media literacy.

Вступ

Інформаційне середовище сучасного суспільства є важливим чинником формування когнітивного простору особистості, визначаючи доступність інформації, способи її сприймання, інтерпретації та використання. Інтенсивний розвиток цифрових технологій, персоналізація комунікації й поширення дезінформації актуалізують проблему психологічної стійкості

особистості до деструктивних інформаційних впливів. Особливого значення набуває дослідження механізмів, за допомогою яких інформаційне середовище може впливати на систему переконань, критичне мислення та здатність до самостійного формування суджень.

Мета і завдання

теоретично обґрунтувати особливості впливу сучасного інформаційного середовища на когнітивну сферу особистості та визначити чинники її вразливості до деструктивних інформаційних впливів. Реалізація поставленої мети досягається шляхом вирішення наступних завдань: розкрити сутність понять «інформаційне середовище» та «інформаційна екосистема»; проаналізувати канали комунікації та специфіку поширення деструктивного контенту; визначити психологічні чинники та обмеження причинно-наслідкових зв'язків між інформаційним впливом і поведінкою особистості; окреслити шляхи мінімізації негативних наслідків через розвиток медіаграмотності.

Методи

теоретичний аналіз та узагальнення наукових літературних джерел, системний підхід до аналізу соціально-психологічних і комунікативних явищ.

Результати та обговорення

Інформаційне середовище доцільно розглядати як сукупність технологічних, соціальних, інституційних і нормативних умов, у межах яких інформація створюється, поширюється та інтерпретується. На відміну від нього, інформаційна екосистема характеризується мережею взаємодій між людьми, установами, технологіями, соціальними нормами та інформаційними продуктами. Отже, інформаційне середовище визначає загальні умови комунікації, тоді як інформаційна екосистема відображає динаміку взаємозв'язків, що виникають у цих умовах.

Функціонування інформаційного середовища залежить не лише від цифрових технологій, а й від ширших структурних чинників, зокрема фізичної інфраструктури, правового регулювання, економічних умов та освітніх інституцій. Вони можуть як сприяти виробництву й поширенню інформації, так і обмежувати відповідні процеси. Водночас інформаційні екосистеми здатні впливати на трансформацію самого середовища через колективні рішення, інвестиції та інституційні зміни [1]. Таким чином, інформаційний простір постає не статичною сукупністю каналів комунікації, а складною системою взаємозалежних соціальних і технологічних процесів.

Розвиток медіатехнологій суттєво трансформував характер комунікації. Якщо традиційні засоби масової інформації переважно орієнтувалися на широкі аудиторії, то цифрові медіа забезпечили інтеграцію текстового, візуального й аудіального контенту, розширили можливості користувацького інформаційного виробництва та сприяли персоналізації комунікації. Унаслідок цього сформувалися так звані «мікромедіа», зорієнтовані на окремі групи, інтереси й соціальні спільноти [2].

Соціальні платформи стали важливими каналами політичної комунікації, забезпечуючи транснаціональне поширення повідомлень, організацію суспільних дискусій і проведення інформаційних кампаній. Їхні мережеві характеристики створюють можливості для реалізації впливу різними суб’єктами, зокрема через комп’ютерну пропаганду, яка може одночасно охоплювати кілька цифрових платформ. Важливим чинником цього процесу є алгоритмічні системи рекомендацій, що орієнтуються на попередню активність користувачів та подібність їхніх інформаційних інтересів. Оптимізація контенту за критерієм залученості може створювати умови для повторюваного контакту з подібними повідомленнями, а проблеми

алгоритмічного впливу не усуваються автоматично завдяки прозорості платформ, модерації чи розширенню користувацького контролю [3].

Потенційно деструктивний характер інформаційного середовища виявляється у використанні комунікації для просування егоїстичних, агресивних або маніпулятивних інтересів. Такий вплив може реалізовуватися як через організовані інформаційні кампанії, так і через менш структуровані процеси взаємодії, у межах яких інформація виробляється, поширюється та інтерпретується. Зміст і форми інформаційного впливу трансформуються відповідно до технологічних змін, соціальних стимулів та поведінкових особливостей учасників комунікації.

У ширшому контексті деструктивний інформаційний вплив розглядається в межах концепції когнітивної війни, що охоплює психологічні операції та інші форми політичного впливу. Його специфіка полягає у спрямованості на інформаційні, когнітивні й соціально-психологічні процеси, які можуть супроводжуватися або доповнюватися фізичними заходами. Водночас вплив дезінформації на поведінку не слід трактувати як лінійний причинно-наслідковий процес, у якому інформаційне повідомлення автоматично зумовлює зміну переконань, а останні – відповідну поведінкову реакцію. Зв’язки між інформаційним впливом, когнітивними змінами та поведінкою є складними й потребують емпіричного підтвердження.

Психологічні механізми сприймання інформації значною мірою визначаються індивідуальними та соціальними характеристиками особистості. Зокрема, вік, групова ідентичність, ціннісні орієнтації та можливості обробки інформації впливають на способи інтерпретації повідомлень [4]. Особливої уваги заслуговує роль емоційних реакцій і захисту соціальної ідентичності. Інформація, що узгоджується з наявними переконаннями та груповими цінностями, може сприйматися більш прихильно, тоді як суперечливі повідомлення здатні викликати психологічний опір. Дослідження пов’язують мотивоване міркування, спрямоване на захист ідентичності, зі збереженням хибних уявлень навіть за наявності альтернативної інформації.

Отже, доказовість тверджень про деструктивний вплив інформаційного середовища потребує розмежування різних рівнів психологічних і поведінкових наслідків. Зміна переконань не є достатнім доказом зміни поведінки, оскільки між ними існують складні взаємозв’язки, опосередковані особистісними характеристиками, мотивацією, соціальними стимулами та комунікативним контекстом. Подальші дослідження мають враховувати частоту й тривалість інформаційного впливу, його накопичувальні ефекти, особливості поширення в часі та відмінності між соціальними сферами.

Одним із напрямів протидії деструктивному інформаційному впливу є розвиток медіаграмотності. В Україні та інших країнах із 2015 року реалізується програма «Навчися розрізняти» Міжнародної ради з досліджень та обмінів, що ґрунтується на моделі «навчання тренерів» і передбачає підготовку волонтерів до поширення медіаграмотності у громадах. Важливим компонентом програми є латеральне читання – перевірка достовірності інформації шляхом звернення до незалежних джерел.

Особливого значення набуває забезпечення доступу до медіаосвіти для соціальних груп, які можуть мати обмежені ресурси для критичної оцінки цифрового контенту, зокрема дорослих із нижчим рівнем освіти, меншими економічними можливостями або недостатнім досвідом користування інтернетом. Водночас протидія шкідливій інформації не обмежується індивідуальними освітніми практиками, а включає громадські ініціативи, інформаційні мережі та проєкти суспільних медіа, спрямовані на забезпечення доступу до достовірної інформації й протидію інформаційному замовчуванню [5].

У філософському вимірі проблема інформаційного середовища актуалізує питання обґрунтованості знання, критеріїв істинності та відповідальності особистості за формування власних суджень. Соціальна взаємодія бере участь у становленні спільних інтерпретацій дійсності, однак їхня достовірність потребує постійного критичного перегляду відповідно до накопичення й оцінювання доказів. За таких умов когнітивна автономія особистості

пов’язується не з ізольованістю від інформаційного середовища, а зі здатністю рефлексивно оцінювати інформацію, розрізняти фактичні твердження та інтерпретації й аргументовано формувати власну позицію.

Висновки

Інформаційне середовище сучасного суспільства є складною соціотехнологічною системою, що визначає умови формування знань, переконань і способів осмислення дійсності. Його потенційно деструктивний вплив пов’язаний із поширенням дезінформації, алгоритмічною персоналізацією контенту, використанням емоційних реакцій та актуалізацією групової ідентичності. Водночас наукові дані не підтверджують універсального й лінійного зв’язку між інформаційним впливом, зміною переконань і поведінковими наслідками. Ефективність інформаційних кампаній залежить від характеристик аудиторії, контексту комунікації та методологічних особливостей дослідження. Важливими умовами збереження когнітивної автономії особистості є розвиток медіаграмотності, критичного мислення, рефлексивного ставлення до інформації та здатності до її доказової оцінки.

Список використаних джерел

1. Wanless A., Wardle C., Scales D. A. How can approaches from physical ecology help research and policy on the information environment?. Harvard Kennedy School Misinformation Review. 2026. Vol. 7, No. 6. DOI: 10.37016/mr-2020-212

2. Media and War. EBSCO Research Starters: Communication and Mass Media. URL: https://www.ebsco.com/research-starters/communication-and-mass-media/media-and-war (дата звернення: 01.11.2026)

3. Astafieva M., Bodnenko D., Lytvyn O., Proshkin V., Skladannyi P. Formation of High School Students' Resistance to Destructive Information Influences. CEUR Workshop Proceedings. 2023. Vol. 3421. P. 87–94. DOI: 10.55056/ceur-ws.org/vol-3421/paper9.pdf

4. Introne J., McKernan B., Corsbie-Massay C. L., Rohlinger D., Tripodi F. B. Healthier information ecosystems: A definition and agenda. Journal of the Association for Information Science and Technology. 2024. Vol. 75, No. 10. P. 1025–1040. DOI: 10.1002/asi.24949

5. Pauketat J. Mass Media, Propaganda, and Social Influence: Evidence of Effectiveness from Courchesne et al. (2021). Sentience Institute. 2023. URL: https://www.sentienceinstitute.org/blog/mass-media-propaganda-and-social-influence (дата звернення: 01.11.2026)

СЕКЦІЯ 3

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ, ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ДОБРОБУТ ПРАЦІВНИКІВ

УДК 159.944.4:614.25(477)

DOI збірника: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Полякова Соломія
студент, Бердянський державний педагогічний університет

Крючкова Юлія Вячеславівна
асистентка кафедри психології, Бердянський державний педагогічний університет

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ПРОФІЛАКТИКА

Анотація. Мета роботи — теоретично обґрунтувати проблему професійного вигорання та емпірично оцінити його прояви серед медичних працівників в умовах воєнного стану. У дослідженні взяли участь 50 медичних працівників м. Житомира. Застосовано методику діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка, опитувальник Maslach Burnout Inventory в адаптації Н. Є. Водоп'янової та авторську анкету. За методикою В. В. Бойка сформована фаза виснаження виявлена у 46 % учасників, фаза напруження — у 36 %, фаза резистенції — у 28 %. Ще у 32 % учасників фаза виснаження перебувала на етапі формування. Середні показники за MBI становили 29,96 для емоційного виснаження, 13,60 для деперсоналізації та 16,64 для зниження професійних досягнень. 66 % респондентів повідомили про значні або помірні зміни умов професійної діяльності після початку повномасштабного вторгнення. Результати вказують на актуальність системної профілактики, що поєднує індивідуальні навички саморегуляції та психологічного відновлення з організаційною підтримкою, раціональним розподілом навантаження й розвитком взаємопідтримки в колективі. Представлено розроблену програму соціально-психологічного тренінгу, що включає чотири тематичні сесії тривалістю 120 хвилин кожна. Ефективність програми потребує подальшої емпіричної перевірки.

Ключові слова: професійне вигорання, медичні працівники, воєнний стан, емоційне виснаження, саморегуляція, психологічна підтримка.

Abstract. The study aims to theoretically substantiate occupational burnout and empirically assess its manifestations among healthcare workers during martial law. The sample comprised 50 healthcare workers in Zhytomyr, Ukraine. The methods included V. V. Boyko's burnout diagnostic method, the Maslach Burnout Inventory adapted by N. Ye. Vodopyanova, and an author-developed questionnaire. According to Boyko's method, the exhaustion phase was established in 46% of participants, the tension phase in 36%, and the resistance phase in 28%. In addition, 32% of participants showed the exhaustion phase in formation. Mean MBI scores were 29.96 for emotional exhaustion, 13.60 for depersonalisation, and 16.64 for reduced personal accomplishment. Furthermore, 66% of respondents reported substantial or moderate changes in their working conditions after the full-scale invasion began. These findings highlight the need for a comprehensive prevention approach combining individual self-regulation and psychological recovery skills with organizational support, reasonable workload distribution, and peer support. A social-psychological training programme was developed, comprising four thematic sessions of 120 minutes each. Its effectiveness requires further empirical evaluation.

Keywords: occupational burnout, healthcare workers, martial law, emotional exhaustion, self-regulation, psychological support.

Вступ

Професійне вигорання є актуальною проблемою охорони здоров’я, особливо в умовах воєнного стану. Робота медичних працівників пов’язана з високою відповідальністю, інтенсивною взаємодією з пацієнтами та їхніми родичами, необхідністю швидко ухвалювати рішення й працювати за умов обмеженого часу. Під час війни до цих чинників додаються безпекові загрози, збільшення обсягу та складності медичної допомоги, кадрові труднощі й обмежені можливості для повноцінного відпочинку.

ВООЗ розглядає вигорання як професійний феномен, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися [1]. Українські дослідження також акцентують на психологічних труднощах медичних працівників під час війни та важливості управлінської підтримки [2; 3].

Мета і завдання

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати проблему професійного вигорання, оцінити особливості його прояву серед медичних працівників у період воєнного стану та визначити практичні напрями профілактики.

Методи

У дослідженні взяли участь 50 медичних працівників м. Житомира. Опитування проводилося онлайн, участь була добровільною та анонімною. Використано методику діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка, Maslach Burnout Inventory (MBI) в адаптації Н. Є. Водоп’янової та авторську анкету, що дала змогу з’ясувати суб’єктивну оцінку змін умов професійної діяльності після початку повномасштабного вторгнення.

Результати та обговорення

За результатами діагностики В. В. Бойка сформована фаза виснаження спостерігалася у 23 осіб (46 %), фаза напруження - у 18 (36 %), фаза резистенції - у 14 (28 %). Ще у 32 % учасників фаза виснаження перебувала на етапі формування. Це свідчить про актуальність своєчасного виявлення ознак емоційного виснаження та впровадження профілактичних заходів.

За даними авторської анкети, 19 респондентів (38 %) повідомили про значні зміни умов роботи після початку повномасштабного вторгнення, 14 осіб (28 %) - про помірні зміни. Отже, загалом 66 % учасників відзначили значні або помірні зміни професійних умов. Ці дані характеризують сприйняття респондентами змін у роботі та не є самостійним доказом причинного зв’язку між війною і вигоранням.

Середні показники за MBI становили 29,96 для емоційного виснаження, 13,60 для деперсоналізації та 16,64 для зниження професійних досягнень. Їх інтерпретація потребує врахування правил підрахунку й особливостей використаної версії методики [5].

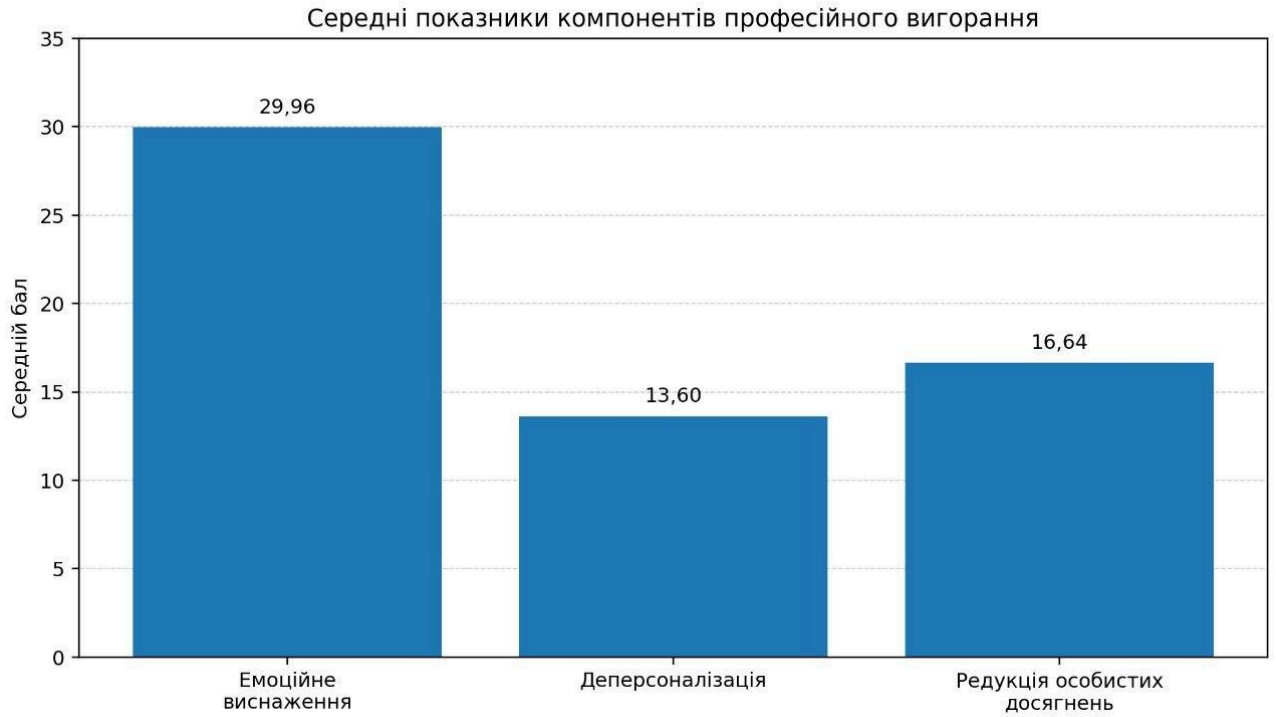


Рис. 1. Середні показники компонентів професійного вигорання за опитувальником Maslach Burnout Inventory (MBI) в адаптації Н. Є. Водоп'янової (n=50)

Практичні напрями профілактики

На підставі отриманих даних профілактичні заходи доцільно планувати на двох взаємопов’язаних рівнях. Індивідуальний рівень передбачає своєчасне розпізнавання ознак виснаження, розвиток навичок емоційної саморегуляції, управління стресом і відновлення психологічних ресурсів. Організаційний рівень охоплює раціональний розподіл професійного навантаження, підтримку з боку керівництва, сприятливий психологічний клімат, взаємопідтримку в колективі та доступність психологічної допомоги. Такий комплексний підхід узгоджується з дослідженнями, які підкреслюють значення підтримки медичних працівників в умовах війни [3; 6].

Практичним напрямом профілактики стала розроблена соціально-психологічна тренінгова програма, що складається з чотирьох тематичних сесій тривалістю 120 хвилин кожна. Вона поєднує інформаційно-просвітницькі блоки, індивідуальні й групові вправи, рефлексію, рольові ігри та створення персонального плану профілактики вигорання. Зміст програми спрямований на усвідомлення ознак психоемоційного виснаження, опанування технік саморегуляції й розвиток навичок взаємопідтримки. Під час розроблення враховано Методичні рекомендації МОЗ України щодо профілактики психоемоційного вигорання медичних працівників [4].

Висновки

У досліджуваній групі найчастіше була сформована фаза виснаження за методикою В. В. Бойка, що виявлено у 46 % учасників. Сформована фаза напруження зафіксована у 36 %, а фаза резистенції - у 28 % респондентів. Значні або помірні зміни умов професійної діяльності після початку повномасштабного вторгнення відзначили 66 % учасників.

Отримані результати свідчать про актуальність профілактики психоемоційного вигорання, яка має поєднувати індивідуальні стратегії саморегуляції з організаційною підтримкою. Розроблена тренінгова програма є практичним напрямом такої роботи, однак її

ефективність потребує подальшої емпіричної перевірки, зокрема шляхом порівняння показників до та після участі в тренінгу.

Список використаних джерел

1. 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: 17.10.2026)
2. Maruta N. O., Panko T. V., Semikina O. Ye. et al. Emotional burnout among mental health professionals in wartime: clinical and social aspects and ways to overcome it (literature review). Ukrainian Bulletin of Psychoneurology. 2025. Vol. 33, No. 1 (122). P. 69–75. DOI: 10.36927/2079-0325-V33-is1-2025-11
3. Sydorenko A. Y., Kiel L., Spindler H. Psychosocial challenges of Ukrainian healthcare professionals in wartime: Addressing the need for management support. Social Science & Medicine. 2025. Vol. 364. Art. 117504. DOI: 10.1016/j.socscimed.2024.117504
4. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо профілактики психоемоційного вигорання медичних працівників: наказ від 04.06.2025 № 923. Міністерство охорони здоров'я України. URL: https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukrayini-vid-04-06-2025-923-pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendaciyi-shodo-profilaktiki-psihoemocijnogo-vigorannya-medichnih-pracivnikiv-2 (дата звернення: 17.10.2026)
5. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113. DOI: 10.1002/job.4030020205
6. Deac A. A., Zaviryukha I., Zeziulin O. et al. Ukrainian healthcare providers under siege during the first year of war: challenges and adaptations. BJPsych International. 2024. Vol. 21, No. 2. P. 35–37. DOI: 10.1192/bji.2023.43

УДК 159.947.5:331.548-057.875

DOI збірника: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Михалевич Тетяна Олександрівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
ORCID: 0009-0005-7367-7973

ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ АВТОНОМНОЇ КАР'ЄРНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Анотація. У статті досліджено психологічні кореляти автономної кар'єрної мотивації майбутніх психологів. Сучасний професійний розвиток відбувається в умовах соціально-економічної невизначеності та мінливості ринку праці, що актуалізує пошук внутрішніх ресурсів професійної стійкості. В емпіричному дослідженні взяв участь 61 здобувач психологічної освіти бакалаврського і магістерського рівнів віком від 21 до 54 років. Використано авторську анкету щодо мотивів професійного вибору, україномовну адаптацію Шкали автономної кар'єрної мотивації та короткий опитувальник особистісних рис BFI-10. Застосовано описову статистику й кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Результати засвідчили переважання автономних форм кар'єрної мотивації, передусім визначеної регуляції та внутрішньої мотивації. Серед особистісних рис найбільш вираженими виявилися сумлінність, відкритість до досвіду та доброзичливість. Кореляційний аналіз виявив переважно слабкі зв'язки між типами мотивації й особистісними рисами. Найпомітнішими були позитивний зв'язок внутрішньої мотивації із сумлінністю та негативний зв'язок зовнішньої регуляції з відкритістю до досвіду. У підготовці майбутніх психологів доцільно приділяти увагу рефлексії мотивів професійного вибору, узгодженню кар'єрних цілей із власними цінностями та підтримці самостійності професійних рішень.

Ключові слова: автономна кар'єрна мотивація, майбутні психологи, теорія самодетермінації, професійне становлення, професійна ідентичність, Big Five.

Abstract. The article investigates the psychological correlates of autonomous career motivation in future psychologists. Contemporary professional development takes place amid socio-economic uncertainty and labour market volatility, which underscores the importance of internal resources for professional resilience. The empirical study involved 61 psychology students at bachelor's and master's levels, aged 21 to 54 years. An original questionnaire on motives for professional choice, the Ukrainian adaptation of the Autonomous Career Motivation Scale, and the BFI-10 personality inventory were used. Descriptive statistics and Pearson correlation analysis were applied. The results revealed a predominance of autonomous forms of career motivation, primarily identified regulation and intrinsic motivation. Among personality traits, conscientiousness, openness to experience, and agreeableness were the most pronounced. Correlation analysis revealed mostly weak associations between motivation types and personality traits. The most notable were a positive link between intrinsic motivation and conscientiousness, and a negative link between external regulation and openness to experience. In training future psychologists, attention should be paid to reflection on professional choice motives, alignment of career goals with personal values, and support for autonomous professional decision-making.

Keywords: autonomous career motivation, future psychologists, self-determination theory, professional development, professional identity, Big Five.

Вступ

Актуальність проблеми. Сучасний професійний розвиток відбувається в умовах соціально-економічної невизначеності, мінливості ринку праці та необхідності неодноразового перегляду кар’єрних планів. В Україні ці процеси посилюються наслідками повномасштабної війни, що актуалізує професійну переорієнтацію та пошук внутрішніх ресурсів професійної стійкості. Для майбутніх психологів особливого значення набуває не лише інтенсивність

бажання працювати за фахом, а й характер мотиваційної регуляції: наскільки професійні рішення узгоджуються з особистісними цінностями, інтересами та усвідомленими цілями. Водночас психологічні кореляти автономної кар'єрної мотивації у здобувачів психологічної освіти потребують подальшого емпіричного вивчення.

Теоретичні засади. У межах теорії самодетермінації R. M. Ryan та E. L. Deci автономна мотивація відображає добровільне прийняття цілей і переживання діяльності як особистісно значущої, тоді як контрольована мотивація пов'язана з тиском, зовнішніми вимогами або прагненням уникнути негативної оцінки [1; 5]. У теорії конструювання кар'єри M. L. Savickas професійне становлення осмислюється як активне формування та переосмислення власної кар'єрної траєкторії [2]. На цій основі автономну кар'єрну мотивацію доцільно розглядати як ресурс усвідомленого професійного вибору та саморегуляції професійного розвитку [4].

Мета і завдання

Мета дослідження. Дослідити сутність автономної кар'єрної мотивації майбутніх психологів та її взаємозв'язок з особистісними рисами.

Методи

Методи та вибірка. В емпіричному дослідженні взяв участь 61 здобувач психологічної освіти бакалаврського і магістерського рівнів віком від 21 до 54 років; 96 % вибірки становили жінки. Використано авторську анкету щодо мотивів професійного вибору, україномовну адаптацію Шкали автономної кар'єрної мотивації (О. Литвиненко, Я. Коркос) [3] та короткий опитувальник особистісних рис BFI-10. Застосовано описову статистику й кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона.

Результати та обговорення

Результати дослідження. За даними самооцінки, 79,2 % учасників визначили власну мотивацію до навчання як переважно внутрішню, а 20,8 % — як зовнішню. Серед провідних мотивів вибору психологічної освіти найчастіше називали бажання допомагати іншим людям (45,3 %) та прагнення до саморозвитку й особистісного зростання (28,0 %). Ці відповіді відображають значущість гуманістичних та особистісно орієнтованих мотивів професійного вибору.

Аналіз структури кар'єрної мотивації засвідчив найвищі середні показники визначеної регуляції (M = 0,95), внутрішньої мотивації (M = 0,77) і внутрішньо орієнтованої позитивної регуляції (M = 0,74). Значно нижчими виявилися показники внутрішньо орієнтованої негативної та зовнішньої регуляції (обидва M = 0,11) й амотивації (M = 0,05). Отже, у досліджуваній вибірці переважають автономні форми мотиваційної регуляції. Показово, що визначена регуляція має найвище значення: професійна освіта сприймається учасниками передусім як усвідомлено важливий засіб реалізації власних цілей.

За п'ятифакторною моделлю особистості найвищі середні показники виявлено за сумлінністю (M = 5,57), відкритістю до досвіду (M = 5,55) та доброзичливістю (M = 5,48). Показники екстраверсії (M = 4,53) і нейротизму (M = 4,09) були нижчими. Отриманий профіль відображає вираженість відповідальності, орієнтації на розвиток та схильності до конструктивної міжособистісної взаємодії в межах цієї вибірки.

Кореляційний аналіз виявив переважно слабкі зв'язки між типами мотивації й особистісними рисами. Найпомітнішими були позитивний зв'язок внутрішньої мотивації із сумлінністю (r = 0,296) та негативний зв'язок зовнішньої регуляції з відкритістю до досвіду (r = −0,274). Виявлено також слабкий позитивний зв'язок визначеної регуляції з відкритістю до досвіду (r = 0,177). Водночас наведені коефіцієнти самі по собі не дають підстав для

висновку про причинність або універсальну прогностичну роль особистісних рис. Загальна картина результатів свідчить про багатофакторність автономної кар’єрної мотивації.

Практичне значення.

Результати обґрунтовують доцільність спрямування психологічного супроводу майбутніх психологів не лише на розвиток загальних особистісних характеристик, а насамперед на усвідомлення професійних мотивів, уточнення цінностей, підтримання автономії та формування особистісно значущих цілей. У магістерській роботі на цій основі запропоновано програму розвитку автономної кар’єрної мотивації, що поєднує мотиваційний, рефлексивний і поведінково-цільовий компоненти. Її ефективність потребує окремої емпіричної перевірки.

Висновки

Результати дослідження засвідчили переважання автономних форм кар’єрної мотивації у майбутніх психологів, передусім визначеної регуляції та внутрішньої мотивації. Це вказує на важливість усвідомленого прийняття професійних цілей і особистісного сенсу майбутньої діяльності. Хоча у вибірці найбільш вираженими виявилися сумлінність, відкритість до досвіду та доброзичливість, кореляції мотиваційних показників із рисами особистості здебільшого були слабкими. Отже, особистісні риси пов’язані з окремими аспектами мотиваційної регуляції, проте не дають вичерпного пояснення її автономності. У підготовці майбутніх психологів доцільно приділяти увагу рефлексії мотивів професійного вибору, узгодженню кар’єрних цілей із власними цінностями та підтримці самостійності професійних рішень. Висновки стосуються досліджуваної вибірки; її обсяг, гендерна нерівномірність і кореляційний дизайн обмежують можливість узагальнення результатів.

Список використаних джерел

1. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Press. 2017. DOI: 10.1521/978.14625/28806
2. Savickas M. L., Nota L., Rossier J. Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. Journal of Vocational Behavior. 2009. Vol. 75, No. 3. P. 239–250. DOI: 10.1016/j.jvb.2009.04.004
3. Литвиненко О. О., Коркос Я. О. Адаптація україномовної версії шкали автономної кар'єрної мотивації. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2025. № 79. С. 124–132. DOI: 10.26565/2225-7756-2025-79-15
4. Guay F., Senécal C., Gauthier L., Fernet C. Predicting career indecision: A self-determination theory perspective. Journal of Counseling Psychology. 2003. Vol. 50, No. 2. P. 165–177. DOI: 10.1037/0022-0167.50.2.165
5. Gagné M., Deci E. L. Self-determination theory and work motivation. Journal of Organizational Behavior. 2005. Vol. 26, No. 4. P. 331–362. DOI: 10.1002/job.322

УДК 159.944.4:35.08(477)

DOI збірника: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Слюсарчук Олена Вячеславівна
студент, Національний університет «Запорізька політехніка»

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА КОРПОРАТИВНИЙ ДОБРОБУТ ЯК ЧИННИКИ ОРГАНІЗАТОРА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ ДЕРЖАВНОГО СЕКТОРУ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ КРИЗИ

Анотація. У статті обґрунтовано концептуальні засади та емпіричні результати дослідження психосоціальної підтримки як ключового інструменту збереження людського капіталу та корпоративного добробуту (well-being) у системі державної служби України в умовах воєнного стану та тривалих суспільних трансформацій. Висвітлено результати психодіагностичного обстеження 56 державних службовців із використанням стандартизованого комплексу методик (MBI К. Маслач, В. Бойка, SACS С. Хобфолла та анкетування). Встановлено високу поширеність емоційного виснаження (71,4%) та редукції особистих досягнень (76,8%), домінування процесуальної фази резистенції (85,7%) та превалювання пасивно-захисних копінг-стратегій (58,9%). За допомогою математико-статистичного аналізу в середовищі Jamovi (критерій Шапіро-Уїлка та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена r_s) доведено наявність зворотного захисного зв'язку між асертивними діями та деперсоналізацією ($r_s = -0,48$, $p < 0,01$). Презентовано авторську багаторівневу програму «Ресурсність та резільєнтність публічного службовця» на основі стандарту ISO 45003:2021 та міжнародних протоколів першої психологічної допомоги (MAACE, «4 стихії»), апробація якої підтвердила зростання відчуття підтримки у колективі з 42,9% до 76,1%, а також підвищення використання асертивного копінгу до 58,7%.

Ключові слова: людський капітал, психосоціальна підтримка, емоційне вигорання, резільєнтність, корпоративний добробут, ISO 45003:2021, державна служба.

Abstract. The paper substantiates the conceptual foundations and empirical findings of research on psychosocial support as a crucial tool for preserving human capital and corporate well-being within the public service system of Ukraine under martial law and prolonged societal transformations. Empirical data collected from 56 civil servants using standardized psychological instruments (Maslach Burnout Inventory, V. Boyko's phase model, SACS by S. Hobfoll) revealed high emotional exhaustion (71.4%), reduced personal accomplishment (76.8%), dominance of the resistance phase (85.7%), and prevalence of passive-defensive coping mechanisms (58.9%). Statistical analysis conducted via Jamovi (Shapiro-Wilk test and Spearman's rank correlation r_s) confirmed a significant inverse protective relationship between assertive actions and depersonalization ($r_s = -0.48$, $p < 0.01$). The author presents a multi-level program 'Resilience and Resourcefulness of a Public Servant' based on ISO 45003:2021 guidelines and international psychological first aid protocols (MAASE, '4 Elements'), the implementation of which increased workplace support perception from 42.9% to 76.1% and raised assertive coping usage to 58.7%.

Keywords: human capital, psychosocial support, emotional burnout, resilience, corporate well-being, ISO 45003:2021, public service.

Вступ

В умовах повномасштабного воєнного стану, глибинних соціально-економічних зсувів та демографічних викликів категорія людського капіталу в Україні трансформується із теоретичної економічної категорії у фундаментальний безпековий та стратегічний ресурс нації. Економічна життєздатність держустанов та стійкість суспільних інституцій безпосередньо залежать від ментального здоров’я та психоемоційної резільєнтності (resilience) фахівців публічного сектору. Державні службовці органів Державної служби з питань праці функціонують у режимі перманентного надзвичайного навантаження, поєднуючи високу юридичну відповідальність, інтенсивну комунікацію з громадянами та роботу в умовах безпекових загроз.

Зазначені чинники провокують формування синдрому емоційного вигорання, який знижує ефективність виконання державних функцій та руйнує людський потенціал установи.

Мета і завдання

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливості емоційного вигорання працівників державної служби, а також у розробці та практичній апробації комплексної програми психосоціальної підтримки на робочому місці (згідно зі стандартом ISO 45003:2021) як інструменту збереження людського капіталу та підвищення організаційної стійкості.

Методи

Емпірична база дослідження охоплює N = 56 державних службовців категорій посад «Б» та «В» Західного міжрегіонального управління Державної служби з питань праці. Психодіагностичний комплекс включав:

- опитувальник MBI К. Маслач (трикомпонентна модель);
- методику В. В. Бойка (фази та симптоми вигорання);
- опитувальник SACS С. Хобфолла (моделі копінг-поведінки);
- авторську анкету оцінки психосоціальних потреб.

Математико-статистична обробка проводилася у середовищі Jamovi із застосуванням описової статистики, критерію нормальності Шапіро-Уїлка (W) та непараметричного коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s).

Результати та обговорення

За результатами діагностики MBI з'ясовано, що 71,4% службовців знаходяться у зоні ризику за субшкалою «Емоційне виснаження» (32,1% високий рівень, 39,3% середній рівень), відчуваючи брак психоемоційних ресурсів. Високий і середній рівні деперсоналізації зафіксовано у 64,3% респондентів, а редукції особистих досягнень у 76,8% опитуваних, що свідчить про схильність до знецінення власної фахової ефективності під впливом хронічного стресу.

Процесуальний аналіз за В. Бойком підтвердив, що домінуючою у колективі є фаза «Резистенція»: вона сформована у 46,4% працівників та перебуває на стадії формування у 39,3% осіб (сумарно 85,7%), відображаючи стан активного психологічного опору та економії емоцій. У системі копінг-поведінки (SACS) виявлено превалювання пасивно-захисних стратегій (58,9%), зокрема «Обережні дії» (62,5%) та «Уникнення» (53,6%), тоді як конструктивну асертивність застосовують лише 41,1% осіб.

Перевірка розподілу кількісних даних за критерієм Шапіро-Уїлка в jamovi підтвердила його відхилення від нормального ($p < 0,05$). Розрахунок коефіцієнта Спірмена r_s встановив щільні значущі зв’язки ($p < 0,01$): пасивна стратегія «Уникнення» позитивно корелює з фазою Виснаження ($r_s = 0,58$) та Емоційним виснаженням ($r_s = 0,52$). Натомість конструктивні «Асертивні дії» демонструють обернений зв’язок із Деперсоналізацією ($r_s = -0,48$) та Редукцією досягнень ($r_s = -0,56$), виконуючи роль захисного буфера проти професійного цинізму.

На основі трикомпонентної моделі та міжнародного стандарту ISO 45003:2021 було розроблено та апробовано авторську програму «Ресурсність та резільєнтність публічного службовця». Програма охоплювала 4 блоки:

- організаційно-нормативний;
- тренінговий (протоколи першої психологічної допомоги MAACE та «4 стихії» Ізраїльської коаліції травми);
- цифровий (Viber-канал ПСП);

– ветеранський супровід.

Підсумковий контрольний зріз засвідчив зростання частки працівників, які відчувають підтримку в колективі, з 42,9% до 76,1%, а також підвищення використання асертивного копінгу до 58,7%.

Висновки

Збереження людського капіталу в публічному секторі вимагає відходу від фрагментарних заходів на користь інституціалізації системної психосоціальної підтримки (ПСП) на робочому місці.

Емпірично доведено деструктивну роль пасивного уникнення та захисний характер асертивної поведінки щодо розвитку синдрому емоційного вигорання державних службовців.

Практична реалізація програми «Ресурсність та резільєнтність публічного службовця» на базі стандарту ISO 45003:2021 забезпечує зниження психоемоційного напруження, відновлення суб'єктивної професійної цінності та зміцнення організаційної стійкості установи в умовах суспільних трансформацій.

Список використаних джерел

1. Методичні рекомендації щодо запровадження психосоціальної підтримки на робочому місці (для роботодавців). Державна служба України з питань праці. 2023.
2. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Проєкт Закону України від 13.09.2024 № 12030.
3. Психічне здоров'я на роботі: заклик до дій. Всесвітня організація охорони здоров'я. 2022.
4. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Технологія профілактики та подолання синдрому «емоційного вигорання» в організаціях. Фірма «ІНКОС». 2017.
5. ДСТУ ISO 45003:2021. Управління охороною здоров'я та безпекою праці. Психологічне здоров'я та безпека на виробництві. Настанови з керування психосоціальними ризиками. ДП «УкрНДНЦ». 2021.
6. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066x.44.3.513
7. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. Consulting Psychologists Press. 1996.

УДК 159.944.4:640.4-051

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06.002

Марчук Софія Василівна
студент, КНУ ім. Василя Стефаника

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ГРОМАДСЬКОГО ХАРЧУВАННЯ (НА ПРИКЛАДІ КУХАРІВ)

Анотація. У статті розглянуто психологічні детермінанти емоційного вигорання працівників сфери громадського харчування на прикладі кухарів. Актуальність дослідження зумовлена інтенсивним темпом роботи, часовими обмеженнями, фізичним та емоційним навантаженням, а також відповідальністю за якість продукції й безпеку споживачів. Мета роботи — визначити взаємозв'язки емоційного вигорання із суб'єктивним стресом, копінг-стратегіями та соціально-професійними характеристиками кухарів у їхньому професійному середовищі. Емпіричну базу становили результати онлайн-опитування 30 працівників віком від 18 до 57 років, серед яких 15 чоловіків і 15 жінок. Застосовано Maslach Burnout Inventory, Copenhagen Burnout Inventory, Perceived Stress Scale (PSS-10), Brief-COPE та авторську анкету; використано описову статистику й кореляційний аналіз Пірсона. Середні показники становили 26,9 бала за емоційним виснаженням, 11,6 — за деперсоналізацією, 30,0 — за редукцією професійних досягнень і 22,0 — за суб'єктивним стресом. Виявлено позитивні зв'язки вигорання із суб'єктивним стресом, уникальним копінгом і тривалістю робочої зміни, а негативні — з проблемно-орієнтованим копінгом та задоволеністю професійною діяльністю. Результати обґрунтовують доцільність комплексної профілактики, що поєднує індивідуальні навички саморегуляції, доступ до психологічної підтримки та організаційні заходи з оптимізації робочого навантаження й перерв. Окреслено індивідуальні, професійні й організаційні напрями профілактики вигорання.

Ключові слова: емоційне вигорання, кухарі, суб'єктивний стрес, копінг-стратегії, професійна діяльність, психопрофілактика.

Abstract. The article examines the psychological determinants of burnout among food service workers, focusing on cooks. The relevance of the study is associated with the intense pace of work, time constraints, job demands, and responsibility for product quality and consumer safety. The aim is to identify relationships between burnout, perceived stress, coping strategies, and the socio-professional characteristics of cooks. The empirical study was based on an online survey of 30 workers aged 18–57, including 15 men and 15 women. The instruments included the Maslach Burnout Inventory, Copenhagen Burnout Inventory, Perceived Stress Scale (PSS-10), Brief COPE, and a researcher-developed questionnaire. Descriptive statistics and Pearson correlation analysis were applied. The mean scores were 26.9 for emotional exhaustion, 11.6 for depersonalization, 30.0 for reduced professional accomplishment, and 22.0 for perceived stress. Burnout indicators were positively associated with perceived stress, avoidant coping, and shift duration, and negatively associated with problem-focused coping and job satisfaction. The findings highlight the importance of individual self-regulation, professional psychological support, and organizational measures, including reasonable shift duration, regular breaks, and a supportive workplace climate. The results may inform prevention for cooks; however, the small sample and correlational design limit generalizability and causal inference.

Keywords: burnout, cooks, perceived stress, coping strategies, occupational activity, burnout prevention.

Вступ

Сфера громадського харчування характеризується високою інтенсивністю праці, обмеженими часовими ресурсами, значним фізичним та емоційним навантаженням, постійною міжособистісною взаємодією та відповідальністю за якість продукції й безпеку споживачів. За тривалого впливу таких вимог може формуватися професійне вигорання, яке Всесвітня організація охорони здоров’я визначає як феномен, пов’язаний із хронічним стресом на робочому місці, що не був успішно подоланий [6].

У класичній моделі К. Маслач і С. Джексон вигорання описується через три виміри: емоційне виснаження, деперсоналізацію та професійні досягнення [1]. Для оцінювання різних аспектів цього явища також застосовується Copenhagen Burnout Inventory, який розмежовує особистісне, пов'язане з роботою та професійною взаємодією вигорання [2]. Суб'єктивне сприйняття стресу вивчають за допомогою Perceived Stress Scale [3], а способи подолання стресових ситуацій — за допомогою Brief-COPE [4; 5].

Попри наявність усталених підходів до дослідження вигорання, професійні умови кухарів потребують окремої уваги через поєднання високого темпу роботи, часових обмежень, командної взаємодії та відповідальності за результат. Це зумовлює актуальність аналізу психологічних і соціально-професійних чинників вигорання саме в цій групі працівників.

Мета і завдання

Мета роботи — визначити зміст і психологічні детермінанти синдрому емоційного вигорання працівників сфери громадського харчування на прикладі кухарів, а також встановити взаємозв'язки вигорання з рівнем суб'єктивного стресу, копінг-стратегіями та соціально-професійними характеристиками працівників.

Для досягнення мети визначено такі завдання:

1. узагальнити теоретичні підходи до розуміння емоційного вигорання та його основних компонентів;
2. дослідити показники емоційного вигорання й суб'єктивного стресу в групі кухарів;
3. проаналізувати взаємозв'язки вигорання з копінг-стратегіями, задоволеністю професійною діяльністю та тривалістю робочої зміни;
4. окреслити напрями психологічної профілактики й організаційної підтримки працівників.

Методи

Емпіричне дослідження мало кореляційний характер. У ньому взяли участь 30 працівників сфери громадського харчування (кухарів): 15 чоловіків і 15 жінок віком від 18 до 57 років; середній вік респондентів становив 34,23 року. Опитування проводилося онлайн за допомогою Google Forms на засадах добровільності, анонімності та конфіденційності.

Використано такі психодіагностичні інструменти: Maslach Burnout Inventory (MBI) [1], Copenhagen Burnout Inventory (CBI) [2], Perceived Stress Scale (PSS-10) [3], опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE (C. Carver; українська адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського) [4; 5], а також авторську анкету соціально-професійних характеристик. Для статистичної обробки застосовано методи описової статистики та кореляційний аналіз Пірсона.

Результати та обговорення

Отримані результати засвідчили наявність виражених індивідуальних відмінностей за показниками емоційного вигорання та суб'єктивного стресу. Середні значення показників, наведені у вихідних матеріалах дослідження, подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Середні значення показників вигорання та суб'єктивного стресу

Показник	M, балів	SD
Емоційне виснаження (MBI)	26,9	12,38
Деперсоналізація (MBI)	11,6	6,42
Редукція професійних досягнень (MBI)	30,0	9,78
Суб'єктивний стрес (PSS-10)	22,0	9,72

Рівень суб'єктивного стресу за PSS-10 у середньому становив 22,0 бала (SD = 9,72). Цей показник відображає суб'єктивну оцінку стресового навантаження учасниками дослідження; його не слід трактувати як самостійний клінічний діагноз.

Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між емоційним виснаженням і рівнем суб'єктивного стресу ($r = 0{,}998$; $p < 0{,}001$). Також встановлено позитивні зв'язки показників MBI зі шкалами CBI: особистісним вигоранням ($r = 0{,}997$; $p < 0{,}001$), робочим вигоранням ($r = 0{,}996$; $p < 0{,}001$) та вигоранням, пов'язаним із професійною взаємодією ($r = 0{,}999$; $p < 0{,}001$). Ці результати вказують на узгоджений напрям змін показників, отриманих за використаними методиками.

Таблиця 2

Виявлені кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками

Пара показників	r Пірсона	p
Емоційне виснаження — суб'єктивний стрес	0,998	< 0,001
Показники MBI — особистісне вигорання CBI	0,997	< 0,001
Показники MBI — робоче вигорання CBI	0,996	< 0,001
Показники MBI — вигорання у професійній взаємодії CBI	0,999	< 0,001
Проблемно-орієнтований копінг — емоційне виснаження	−0,971	< 0,001
Уникальний копінг — вигорання	0,983	< 0,001
Задоволеність роботою — емоційне виснаження	−0,984	< 0,001
Тривалість робочої зміни — вигорання	0,980	< 0,001

Встановлено негативний зв'язок проблемно-орієнтованого копінгу з емоційним виснаженням ($r = −0{,}971$; $p < 0{,}001$), що дає підстави розглядати орієнтацію на розв'язання проблем як потенційний ресурс подолання професійного стресу. Натомість уникальна стратегія позитивно корелювала з вигоранням ($r = 0{,}983$; $p < 0{,}001$). Задоволеність професійною діяльністю мала негативний зв'язок з емоційним виснаженням ($r = −0{,}984$; $p < 0{,}001$), тоді як тривалість робочої зміни — позитивний зв'язок із вигоранням ($r = 0{,}980$; $p < 0{,}001$). Оскільки дослідження має кореляційний характер, ці результати свідчать про взаємозв'язки, але не доводять причинно-наслідкового впливу.

Практичне значення результатів полягає в можливості використання їх для планування профілактичних заходів. На індивідуальному рівні доцільними є розвиток навичок емоційної саморегуляції, використання коротких відновлювальних пауз, планування завдань і поетапне розв'язання складних робочих ситуацій, підтримання режиму сну та відновлення, помірна фізична активність, ведення щоденника емоцій і практики усвідомленості.

На рівні професійної підтримки рекомендованими напрямами є індивідуальне або групове психологічне консультування, групи взаємопідтримки колег, наставництво та супервізія, а також розвиток навичок конструктивної комунікації в колективі. На організаційному рівні важливими є перегляд тривалості робочих змін, запровадження регламентованих перерв, планування графіків з урахуванням часу на відновлення та формування підтримувального психологічного клімату.

Інтерпретація результатів має враховувати обмеження дослідження: невеликий обсяг вибірки (30 осіб), онлайн-формат самозвіту та кореляційний дизайн, що обмежує можливість узагальнення висновків і встановлення причинності. Крім того, наведені коефіцієнти кореляції є надзвичайно високими (за модулем від 0,971 до 0,999).

Висновки

Емпіричне дослідження засвідчило, що емоційне вигорання кухарів пов’язане з комплексом психологічних і соціально-професійних чинників. Найтісніші позитивні зв’язки у вибірці виявлено між емоційним виснаженням і суб’єктивним стресом, уникальним копінгом та тривалістю робочої зміни. Негативні зв’язки встановлено між емоційним виснаженням і проблемно-орієнтованим копінгом, а також задоволеністю професійною діяльністю.

Отримані результати обґрунтовують доцільність комплексної профілактики, що поєднує індивідуальні навички саморегуляції, доступ до психологічної підтримки та організаційні заходи з оптимізації робочого навантаження й перерв. Перспективи подальших досліджень пов’язані зі збільшенням вибірки, повторною перевіркою кореляційних показників за первинними даними та детальнішим аналізом ролі соціально-професійних характеристик кухарів.

Список використаних джерел

1. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113. DOI: 10.1002/job.4030020205
2. Kristensen T. S., Borritz M., Villadsen E., Christensen K. B. The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. Work & Stress. 2005. Vol. 19, No. 3. P. 192–207. DOI: 10.1080/02678370500297720
3. Cohen S., Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. The Social Psychology of Health : Claremont Symposium on Applied Social Psychology. Newbury Park, CA : Sage, 1988. P. 31–67.
4. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100. DOI: 10.1207/s15327558ijbm0401_6
5. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: 10.32999/2663-970X/2023-10-4
6. World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. 2019. URL: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases (дата звернення: 04.11.2026)

ВИХІДНІ ДАНІ

ЛЮДСЬКИЙ КАПІТАЛ, ЕКОНОМІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ: СТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ, БІЗНЕСУ ТА СУСПІЛЬСТВА

Вид видання: Електронне наукове видання

Мови видання: українська, англійська

Відповідальність: Матеріали пройшли редакційну перевірку на відповідність вимогам оформлення. За достовірність фактів, цитат, власних імен і покликань відповідають автори.

Формат: PDF

Обсяг: 47 с.

Обсяг даних: 1,1 МБ

УДК: 331.101.262:159.9(082)

ISBN: 978-617-8999-02-5

DOI: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Режим доступу: https://academic-hub.com.ua/archive/proceedings/liudskyi-kapital-ekonomika-psykholohiia

Дата публікації: 07.11.2026

Реєстрація заходу: УкрІНТЕІ, посвідчення № 759 від 19.10.2026

Видавець: ФОП Бадзюнь М. Є., свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 8595 від 26.03.2026

Адреса видавця: 08522, Київська обл., Фастівський р-н, с. Мотовилівка, вул. Дружби, 7

Контакти: orgkomitet@academic-hub.com.ua