

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

З МАТЕРІАЛАМИ VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

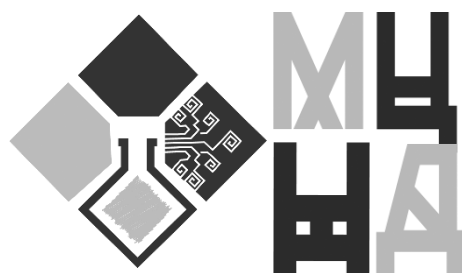
28 ЛИСТОПАДА 2025 РІК

М. ПОЛТАВА, УКРАЇНА

**«ПЕРІОД ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ
В СВІТОВІЙ НАУЦІ: ЗАДАЧІ ТА ВИКЛИКИ»**



ЗБІРНИК НАУКОВИХ
ПРАЦЬ З МАТЕРІАЛАМИ
VI Міжнародної
наукової конференції



ПЕРІОД ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В СВІТОВІЙ НАУЦІ: ЗАДАЧІ ТА ВИКЛИКИ

| 28 листопада 2025 рік
м. Полтава, Україна

Вінниця, Україна
«UKRLOGOS Group»
2025

Організація, від імені якої випущено видання:

ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Номер запису організації в Єдиному реєстрі громадських об'єднань: 1499141.

Голова оргкомітету: Сотник С.Г.

Верстка: Бабиш Ю.В.

Дизайн: Бондаренко І.В.

Рекомендовано до видання Вченою Радою Інституту науково-технічної інтеграції та співпраці. Протокол № 47 від 27.11.2025 року.



Конференцію зареєстровано Державною науковою установою у сфері управління Міністерства освіти і науки «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» в базі даних науково-технічних заходів України на поточний рік та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (**Посвідчення № 497 від 10.06.2025**).

Збірник наукових праць з матеріалами конференції видано офіційно суб'єктом видавничої справи зі **Свідоцтвом ДК № 7860 від 22.06.2023**.

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

П 26 **Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики:** збірник наукових праць з матеріалами VI Міжнародної наукової конференції, м. Полтава, 28 листопада, 2025 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2025. — 872 с.

ISBN 978-617-8312-94-7

DOI 10.62731/mcnd-28.11.2025

Викладено матеріали учасників VI Міжнародної наукової конференції «Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики», яка відбулася 28 листопада 2025 року у місті Полтава.

УДК 082:001

© Колектив учасників конференції, 2025

© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2025

ISBN 978-617-8312-94-7

© ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2025

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ В КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ НАПРЯМКАХ Воронович К. Д.	664
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ДИНАМІКУ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ Герасимова К. М.	667
ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ Голінко А. О.	673
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ Горін О. О.	678
ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ Горошко А. А.	681
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АУТОДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ Жук О. О.	685
СЦЕНІЧНИЙ БАР'ЄР ЯК ВИД КОМУНІКАТИВНОГО БАР'ЄРУ Журигора В. В.	689
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕРСОНАЛУ ДКВС УКРАЇНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ І ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ЕМОЦІЙНОЮ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ Калініна А. О.	693
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У ПРОФЕСІЙНО-ТРУДОВІЙ КОМАНДІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦІВНИКІВ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ Литвинчук А. К.	697
ВПЛИВ ВІЙНИ НА САМОЦІННІСТЬ КЛІЄНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СЛУЖБ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ Миколенко Н. В.	701
ОЦІНКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ Молчан І. К.	705
ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК ПСИХОДРАМИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ З КРИЗОВИМ ДОСВІДОМ Москалець В. П.	708
УЯВА ЯК РЕСУРС ЕМПАТІЇ ТА РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КЛІЄНТА Наглюк К. О.	712
СИМПТОМИ: НІЧНІ КОШМАРИ, ФЛЕШБЕКИ, ПІДВИЩЕНА ТРИВОЖНІСТЬ, ДЕПРЕСІЯ Назарова М. А.	716

ВПЛИВ ВІЙНИ НА САМОЦІННІСТЬ КЛІЄНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СЛУЖБ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Миколенко Наталія Валеріївна

старший викладач кафедри практичної психології
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Україна

Науковий керівник: Лозова Ольга Миколаївна

д-р. психол. наук, професор кафедри практичної психології
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Україна

Війна, розв'язана російською федерацією проти України з 2014 року та повномасштабне вторгнення з 2022-го, стала потужним стресором колективного рівня, який різко підвищив попит на психологічну та психотерапевтичну допомогу. Однією з найпоширеніших тем, що пронизує клієнтські запити незалежно від регіону та ступеня близькості до фронту, залишається проблема самоцінності. Клієнти описують низьку самооцінку, хронічне відчуття «я не вартий/варта», труднощі у відстоюванні кордонів, залежність від зовнішнього схвалення, страх бути покинутим чи знеціненим. Несформована або ушкоджена самоцінність є фактором ризику: вона ускладнює подолання стресу, підвищує вразливість до депресії, тривожних розладів, залежної та поведінки уникнення у стосунках.

Вплив війни на самоцінність має два протилежні вектори. Деградація самоцінності виникає переважно у індивідів, які й до війни мали слабку внутрішню опору знеціненню. Війна створює ситуації, що фактично повторюють дитячі травматичні сценарії: обмеження свободи вибору й дій, вимушене проживання з токсичними чи аб'юзивними родичами (евакуація, спільне укриття, втрата власного житла); неможливість піти, встановити кордони чи захистити себе; знецінення переживань («іншим ще гірше»); почуття провини за «недостатню» активність, що «не на фронті», «не волонтерю достатньо» тощо. У таких умовах проблема самоцінності посилюється, зростає ризик депресивних та тривожно-депресивних епізодів.

Для іншої частини війна стала потужним каталізатором позитивних змін у самоставленні. Механізмами цього процесу є радикальна

переоцінка цінностей: коли зовнішні маркери статусу (кар'єра, майно, соціальна роль) втрачаються чи стають неактуальними, людина вимушена шукати внутрішні опори; зміна соціального кола (переїзд, нові спільноти взаємодопомоги) дає можливість «перезапустити» образ себе без старих токсичних віддзеркалень; досвід швидкого навчання та успішного подолання (нове місто, нова робота, нові навички виживання) формує відчуття «я здатен/здатна»; нормалізація емоцій у нових спільнотах («тут усі бояться – і це нормально») знімає сором за власну вразливість; екзистенційний вимір: необхідність відповідати на питання «навіщо я живу?» та «хто я без усього, що мав(ла) раніше?» часто призводить до глибшого самопізнання та прийняття себе. Екстремальні обставини загострюють увагу до власних потреб, смаків, меж, реакцій – іноді вперше в житті виникають питання «а що я насправді хочу їсти/слухати/носити?», «які мої справжні цінності?». Це елементарне, але фундаментальне повернення уваги до себе як до суб'єкта, а не об'єкта обставин.

Таким чином, війна діє як потужний каталізатор: вже існуючу вразливість самоцінності вона може довести до критичного рівня, а в інших випадках – за наявності хоч мінімального ресурсу та підтримуючого середовища запускаються процеси глибокої внутрішньої перебудови та формування стійкішого почуття власної цінності. У результаті увага людини переміщується із зовнішніх критеріїв «правильності» на безпосереднє переживання себе як автономного суб'єкта — навіть у базових проявах (власні смаки, тілесні потреби, емоційні реакції). Така фундаментальна переорієнтація з об'єктної позиції («мене оцінюють») на суб'єктну («я існую й відчуваю») становить собою не ситуативне покращення самооцінки, а саме кристалізацію стійкішої, внутрішньо детермінованої самоцінності, яка зберігає стабільність навіть за подальших втрат зовнішніх опор. Отже, екстремальні умови парадоксально виступають не лише деструктивним, а й потенційно формуючим фактором для одного з базових психологічних конструктів особистості. Тому робота з самоцінністю сьогодні – це один з ключових напрямів як кризового, так і довготривалого психотерапевтичного супроводу українців, що визначає, якою мірою людина зможе не просто вижити, а зберегти себе і відновити життя після війни.

Таким чином, сучасна ситуація об'єктивно виводить феномен самоцінності з розряду «особистих психологічних особливостей» у розряд базових екзистенційних та соціально-психологічних детермінант виживання й відновлення суспільства загалом, роблячи його вивчення та цілеспрямований розвиток одним із пріоритетних завдань психологічної науки й практики.

Проблема самоцінності для академічної спільноти ЗВО в сучасних умовах є особливо актуальною через дію додаткових потужних стресорів. Такими факторами є прямі (обстріли, відключення світла, втрати, переїзди) і непрямі (невизначеність майбутнього, відтермінування планів, вимушена розлука з близькими) наслідки війни; стрімка цифрова трансформація освітнього процесу, що різко підвищує конкуренцію, темп навчання та вимоги до саморегуляції; соціально-економічна нестабільність, яка робить диплом не гарантією працевлаштування, а лише одним із багатьох невизначених факторів майбутнього успіху.

У цьому контексті університет перестає бути «теплим» перехідним періодом між дитинством і дорослим життям, а перетворюється на арену одночасного вирішення кількох екзистенційних завдань, кожна з яких безпосередньо зачіпає питання самоцінності:

1. Криза зовнішніх маркерів успішності. Традиційні критерії «хорошого студента» (високий бал, стипендія, участь у конференціях, швидке працевлаштування за фахом) втрачають передбачуваність і стабільність. Коли зовнішнє підтвердження «я правильний/успішний» стає хитким або неможливим, саме базове відчуття «я цінний сам по собі» визначає, чи людина впадає в тривожно-депресивні стани, чи зберігає внутрішню мотивацію.

2. Посилення порівняльного тиску в цифровому середовищі. Постійне онлайн-спілкування, соціальні мережі, рейтинги, публічні дошки результатів створюють ефект «вічного змагання». Для людини з нестійкою самоцінністю це стає джерелом відчуття «я гірший за інших», навіть якщо об'єктивні показники середні або високі.

3. Прискорена сепарація та дорослішання. Війна часто змушує студентів раніше брати на себе фінансову, побутову та емоційну відповідальність (втрата підтримки батьків, необхідність підробітку, турбота про молодших членів сім'ї). Процес відділення від батьківської сім'ї відбувається в умовах, коли традиційні зовнішні «дорослі» ролі

(стабільна робота, власне житло) відкладені або недоступні. У таких обставинах саме внутрішнє відчуття «я вартий поваги незалежно від досягнень» стає основою здорової автономії [1].

4. Втрата відстрочки ідентичності. Класичний період мораторію [2], коли молода людина може «приміряти» різні ролі без остаточного вибору, суттєво скорочується або зникає. Питання «хто я?» і «навіщо я навчаюся саме цього?» постає різко й болісно. Без стійкої самоцінності відповідь легко зводиться до «я ніхто» або «я повинен відповідати чужим очікуванням».

5. Підвищена вразливість до вигорання та прокрастинації. Навчання в ЗВО сьогодні вимагає значно вищого рівня саморегуляції, ніж у довоєнний період. Студенти з низькою самоцінністю частіше потрапляють у пастку «якщо я не ідеальний — я повний нуль», що призводить до паралізуючого перфекціонізму або, навпаки, до уникання будь-якої діяльності через страх підтвердити власну «нецінність».

Таким чином, для клієнтів психологічних служб ЗВО проблема самоцінності перестає бути однією з багатьох «особистісних тем» і стає центральним вузлом, від якого залежить збереження внутрішньої мотивації до навчання за відсутності зовнішніх гарантій, здатність витримувати конкуренцію без хронічного самознецінення та профілактика вигорання, депресивних і тривожних розладів.

Саме тому цілеспрямована робота з формуванням і зміцненням базового почуття власної цінності є не допоміжним, а одним із пріоритетних напрямів діяльності психологічних служб закладів вищої освіти в сучасних українських реаліях.

Список використаних джерел:

1. Längle, A. (2002). Die grandiose Einsamkeit. Narzißmus als anthropologisch-existentielles Phänomen [The grandiose loneliness. Narcissism as an anthropological-existential phenomenon]. EXISTENZANALYSE, 19(2+3).
2. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.