

отримання емоційного підкріплення від професійної активності та задоволення від реалізації трудових завдань. Це свідчить про високий рівень внутрішньої мотивації та сформовані механізми саморегуляції, що забезпечують стійкість до емоційного виснаження. Натомість у працівників із високим рівнем вигорання фіксується зниження інтересу до професійної діяльності, редукція цінності результатів праці та емоційне відчуження.

У цій самій групі переважає гедоністична емоційна орієнтація, що вказує на домінування прагнення до комфорту, уникнення стресу та підвищеної потреби в емоційній компенсації. Цей механізм є характерним для працівників, які втратили внутрішній зв'язок із професійним змістом діяльності, і тому шукають заміники задоволення поза межами трудової сфери. Такий вектор емоційного реагування не сприяє подоланню вигорання, а навпаки – поглиблює дезінтеграцію професійної ідентичності та знижує рівень залученості.

Таким чином, емпіричні результати підтверджують сформульовану нами гіпотезу щодо взаємозв'язку між рівнем професійного вигорання та психоемоційними особливостями працівників фінансової сфери.

ЛІТЕРАТУРА

1. Забродська Г. І. «Людський фактор» в понятійному апараті сучасної економічної теорії. *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг*: зб. наук. праць Харк. держ. ун-т харчування та торгівлі : у 2-х т. 2007. Вип. 1 (5). Т. 1. С. 437–446.
2. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
3. Лаврова М.Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету*. 2014. Т. 19, Вип. 2. С. 194–202.
4. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видав. Дім «Слово», 2013. 464 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Козлова В. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
viktoria.zosim@gmail.com*

Умови повномасштабної війни в Україні суттєво трансформували соціальне середовище, зумовивши появу нових викликів перед молоддю як однією з найвразливіших вікових груп. Втрата життєвої

стабільності, постійна загроза безпеці, переміщення, роз'єднання з родиною та освітнім середовищем, порушення доступу до якісної освіти і праці – ці фактори ускладнюють реалізацію індивідуальних стратегій адаптації та самореалізації. У таких умовах зростає значущість особистісного ресурсу, здатного забезпечувати цілеспрямовану активність і суб'єктне ставлення до себе та світу. Цим ресурсом виступає психологічна самоефективність – суб'єктивна впевненість у власній здатності успішно діяти попри зовнішні перешкоди. З огляду на це, її підтримання є важливою умовою не лише особистісного виживання, а й збереження потенціалу молодого покоління як рушійної сили суспільства.

Психологічна самоефективність виконує функцію саморегуляції поведінки та емоцій у ситуаціях невизначеності, підвищеної складності або екзистенційної загрози. В умовах воєнного стану її реалізація стає проблематичною: зовнішній хаос підриває почуття контролю, звичні способи досягнення мети втрачають ефективність, а молодь часто стикається з блокуванням життєвих перспектив [6]. Переосмислення смислів освіти, зниження самооцінки, втрата мотивації до майбутньої професійної реалізації та загострення тривожності – все це створює ситуацію підвищеного ризику психологічної дезорганізації. Саме тому дослідження особливостей формування та підтримки психологічної самоефективності в молодіжному середовищі під час війни є необхідним для розробки дієвих програм психологічного супроводу, профілактики дезадаптації та збереження освітнього й соціального потенціалу українського суспільства.

Психологічна самоефективність у сучасному розумінні є складною особистісною конструкцією, яка визначає здатність індивіда впевнено реалізовувати намічені цілі, контролювати власну поведінку, долати труднощі та адаптуватися до змін. На думку А. Бандури, концептуального автора цього поняття, самоефективність є критичним механізмом саморегуляції поведінки та передумовою особистісного розвитку. Вона впливає на вибір дій, рівень зусиль, витривалість у складних ситуаціях і загальну продуктивність діяльності [7].

Як вказує О. Даценко, феномен самоефективності охоплює три структурні компоненти: когнітивний (уявлення про власні здібності), емоційно-вольовий (рівень упевненості в собі та здатність до подолання труднощів) і поведінковий (реальна активність, спрямована на досягнення результату) [3]. Формування цієї характеристики у молоді тісно пов'язане з досвідом успішної діяльності, позитивним зворотним зв'язком, наявністю підтримки з боку значущих інших, а також здатністю до рефлексії та корекції власних установок.

На думку В. Лук'яненко, розвиток самоефективності в юнацькому віці має критичне значення, оскільки в цей період

відбувається активне становлення Я-концепції, професійної ідентичності та внутрішнього локусу контролю. Молоді люди, які вірять у власну здатність впливати на перебіг подій, демонструють вищу навчальну мотивацію, меншу тривожність, більшу наполегливість у досягненні цілей [4]. Така віра дозволяє особі не лише адаптуватися до вимог соціального середовища, а й ініціювати особистісні зміни, визначати власну освітню та професійну траєкторію.

У межах освітнього простору самоефективність виконує роль внутрішнього мотиваційного механізму, що стимулює пізнавальну активність і підтримує цілеспрямованість навіть у разі невдач. Як зазначає О. Шпортун та З. Савчук, зниження віри у власні сили часто призводить до зменшення навчальної активності, уникання нових викликів, і як наслідок – до формування дезадаптивних моделей поведінки [5]. Тому розуміння психологічної самоефективності як динамічного процесу, що формується й коригується протягом усього періоду юності, є основою для розробки дієвих психологічних стратегій підтримки молоді.

Особливе значення мають джерела формування самоефективності. Як стверджує С. Пухно, вирішальними тут виступають: досвід особистого успіху, спостереження за поведінкою успішних моделей, вербальне заохочення та стан емоційного збудження. Кожен із цих каналів впливу може посилювати або послаблювати віру в себе залежно від особистісних і контекстуальних умов. Молодь, яка має позитивний досвід подолання труднощів і підтримку з боку мікросередовища, демонструє стійкішу самомотивацію, краще орієнтується у виборі стратегій поведінки та більш гнучко реагує на зовнішні виклики [1].

Психологічна самоефективність у широкому розумінні виступає важливим механізмом суб'єктивного контролю, який забезпечує людині здатність реалізовувати свої наміри попри зовнішні обставини. Вона не є лише про впевненість – це структурований процес когнітивного, емоційного та мотиваційного самоналаштування. В умовах воєнного стану саме ці внутрішні механізми потрапляють під постійний тиск, а сама самоефективність трансформується – як за своєю структурою, так і за функцією. Молоді люди опиняються перед необхідністю діяти в ситуації, де звичні джерела впевненості зникають, а значна частина рішень втрачає передбачуваність [6]. Це ускладнює формування впевненості у власній здатності досягати поставлених цілей, викликає відчуття безсилля, а в окремих випадках – повне припинення активності.

Натомість у частини молоді активізуються компенсаторні процеси. Навіть за умов втрати структурованого майбутнього й обмеженого контролю над зовнішнім – зростає прагнення знайти контроль у внутрішньому. Таке внутрішнє перенесення центру ефективності дозволяє зберігати здатність до цілепокладання в локальному масштабі – у щоденних побутових, академічних, волонтерських чи комунікативних

діях [5]. Саме ці «мікроуспіхи» стають джерелом нової ефективності: коли великий план більше не може бути гарантією реалізації, його місце займають короткострокові дії з чітким завершенням, які повертають людині відчуття суб'єктності.

Проте такий тип адаптивної самоефективності має і вразливі сторони. Його підтримка вимагає ресурсів – емоційних, фізичних, соціальних. У разі їхнього дефіциту молодь часто демонструє зовнішню активність при внутрішньому виснаженні [4]. Це породжує феномен «порожньої дії»: коли молода людина виконує соціально очікувану поведінку, однак без емоційного залучення та без внутрішнього сенсу. У довготривалій перспективі це призводить до емоційного вигорання, втрати мотивації, зниження здатності приймати самостійні рішення.

Особливої ваги в таких умовах набуває наявність підтримувального середовища, здатного не лише активізувати ефективність, а й забезпечити простір для її відновлення. Це може бути академічне оточення, неформальні спільноти, волонтерські об'єднання або навіть стабільні цифрові середовища, де молодь може проявити ініціативу та отримати позитивну відповідь. Психологічна самоефективність у цих випадках реалізується не стільки через особистісну автономію, скільки через спільнотну залученість – усвідомлення, що власна дія має вплив, що вона помітна, що вона когось підтримує. Такий досвід має значний відновлювальний потенціал [1].

Водночас в умовах затяжної кризи неможливо ігнорувати потребу в рефлексії. У ситуації, коли молодь постійно мобілізує свої сили, виникає ризик формування хибного уявлення про самодостатність – без урахування необхідності зупинки, аналізу, адаптації. Найстійкіша самоефективність – та, яка передбачає зміну ритму, гнучке цілепокладання, здатність визнати тимчасову вразливість. У цьому полягає одна з найважливіших характеристик зрілої ефективності – не постійно діяти, а розуміти, коли діяти, як і заради чого.

У сучасних реаліях психологічна самоефективність молоді набуває рис ситуативної внутрішньої опори, що формується у відповідь на дестабілізоване середовище, зруйновані зв'язки та обмежену передбачуваність. Це не стільки стабільна віра у власну спроможність, скільки здатність діяти в умовах втрат і загроз, зберігаючи відчуття суб'єктності через локальні, але наповнені особистісним змістом рішення. У таких обставинах самодіяльність, підтримка горизонтальних зв'язків, залученість до взаємодопомоги й наявність сенсу в поточному досвіді стають визначальними для збереження здатності впливати на хід подій у власному житті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пухно С. В. Самоефективність студентів закладів вищої освіти – майбутніх психологів. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 115–119.
2. Гальцева Т. О. Види самоефективності особистості : їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 4. С. 110–114.
3. Даценко О. А. Теоретичні засади дослідження проблеми самоефективності як психологічного феномена. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2020. № 1 (19). С. 35–41.
4. Лук'яненко В. В. Дослідження психологічних особливостей становлення самоефективності в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2009. №10. С. 77-81.
5. Шпортун О. М., Савчук З. С. Психологічні особливості самоефективності осіб юнацького віку. *Проблеми педагогічної та вікової психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія», № 11, червень, 2020 р.* С. 88–99.
6. Федотова Т. В. Самоефективність в контексті вивчення симптомів моральної травми особистості під час війни. *Габітус*. 2023. Вип. 55. С. 191–196.
7. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman. 1997. 604 p.

ВПЛИВ ПОСТ-ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ НА ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК-БІЖЕНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Колісник Л.С.

*Полтавська спеціальна школа №40
hozhimlogist1@gmail.com*

Воєнні дії на території України з 2022 року спричинили безпрецедентну хвилю вимушеної еміграції, унаслідок якої понад 4,5 мільйона українців тимчасово проживають у країнах ЄС, Північної Америки та інших регіонах світу. Переважну частину цієї групи становлять жінки, значна частина яких – матері з малолітніми дітьми, вагітні жінки та породіллі.

За даними ВООЗ, саме жінки-біженки є найбільш вразливою групою щодо розвитку посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії, соматоформних порушень та хронічного стресу [9]. Психологічний тиск на особистість у таких умовах є багаторівневим: поєднання травми війни, вимушеної міграції, розлуки з близькими, економічної нестабільності та руйнування звичного стилю життя суттєво підриває особистісні ресурси жінки та її здатність адаптуватися до нових умов.

Дослідження українських та зарубіжних авторів засвідчують, що втрати ресурсності проявляються у зниженні емоційної стабільності,