

domestic abuse to political terror (3rd ed.). Basic Books.

7. Hoge, C. W., Grossman, S. H., & Auchterlonie, J. L. (2021). PTSD treatment and military families: Clinical challenges and opportunities. *American Journal of Psychiatry*, 178(4), 321-329. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.20081234>

8. Kar, N. (2023). Psychological impact of war and armed conflict on civilians and families. *World Psychiatry*, 22(1), 15-25. <https://doi.org/10.1002/wps.21025>

9. Litz, B. T., & Maguen, S. (2022). Moral injury in war veterans: Conceptual and clinical issues. *Journal of Traumatic Stress*, 35(2), 345-357. <https://doi.org/10.1002/jts.22789>

10. World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at times of armed conflict*. WHO Press.

БАЛАЧІНА ДАРИНА АНДРІЇВНА, студентка БП- 4 «Психологія», НаУКМА,
ГОЛУБЄВА МАРІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА, доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки, НаУКМА

КОНФЛІКТ МІЖ ПОТРЕБОЮ РОЗВИТКУ БІБЛІОТЕРАПІЇ ТА БАР'ЄРАМИ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. У сучасних реаліях, зумовлених тривалою військовою агресією, проблема збереження ментального здоров'я молоді набуває стратегічного значення. Останнім часом спостерігається значне зростання наукового інтересу до бібліотерапії, що супроводжується активними дослідженнями як у теоретичній сфері, так і в контексті її практичного застосування.

Актуальність цієї тематики обумовлена необхідністю теоретико-методологічного аналізу напрямів професійного використання бібліотерапії як доступного та високоефективного інструменту психоемоційної підтримки студентства на сучасному етапі.

Виклад основного матеріалу. Ментальне здоров'я є фундаментальною основою гармонійного розвитку особистості та стабільності суспільства в цілому. В умовах повномасштабної війни за Незалежність України питання збереження психологічного благополуччя громадян набуває критичного значення для національної безпеки та майбутнього країни. Особливо «для жителів України надзвичайно інтенсивним за силою стресового впливу та негативними наслідками чинником стала повномасштабна збройна агресія РФ, що почалася в лютому 2022 р.» (Кокун, Мельничук, с. 4).

Особливе місце у групі ризику посідає студентська молодь. Період здобуття вищої освіти сам по собі є етапом інтенсивної трансформації та адаптації, а в поєднанні з травмувальними чинниками воєнного стану, постійною небезпекою, втратами, соціальною ізоляцією та невизначеністю створює критичне психоемоційне навантаження. У цьому контексті виникає конфлікт: попри високу об'єктивну затребуваність такої психолого-педагогічної технології допомоги та самопомоги, як бібліотерапія, студентство

стикається з серйозними суб'єктивними бар'єрами в їхній реалізації, що потребує детального наукового аналізу (Брюховецька, 2025, с. 50).

Бібліотерапія є ефективним і цінним інструментом для психологічного відновлення та розвитку особистості. Бібліотерапія, як сучасна психолого-педагогічна технологія, сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, поліпшенню самосвідомості та ефективно сприяє психологічному здоров'ю. Протягом століть створення бібліотек у медичних, зокрема психіатричних, закладах стало загальноприйнятою практикою. Читання книг розглядалося як допоміжний метод лікування, що доповнював інші терапевтичні заходи (Горностаї, 2023, с. 1).

Бібліотерапія, в її актуальному психолого-педагогічному ракурсі, базується на ідеї, що читання певних видів літератури може допомогти покращити психічне здоров'я взагалі та емоційний стан конкретно. Однак, зрозуміло, що при цьому важливо врахувати низку певних аспектів, а саме: вибір відповідної літератури, відчуття співпереживання, пошук внутрішніх ресурсів, підтримка та навчання, посилення рефлексії та саморозуміння, створення позитивного простору, підтримка та розуміння від інших (Мовчан, Звірич, 2021, с. 22-24).

Бібліотерапія є перспективним напрямом у психологічній практиці, який відкриває нові можливості для самопомоги та емоційного відновлення. Її ефективність базується на здатності літератури впливати на різні аспекти психічного здоров'я: від створення відчуття емпатії та підтримки до розвитку рефлексії та пошуку внутрішніх ресурсів. Завдяки своїй доступності та універсальності бібліотерапія може стати важливим інструментом для підвищення резильєнтності, що робить її цінним методом як для професійної психологічної допомоги, так і для самостійного застосування студентством.

Спираючись на результати наших попередніх емпіричних досліджень (Голубева, Балачіна, 2024;) було встановлено, що використання бібліотерапії в університетському середовищі має високий ступінь затребуваності. Дослідження студентства бакалаврату продемонструвало позитивне ставлення молоді до читання, адже 90% респондентів підтвердили свою прихильність до літератури, а понад 77% висловили готовність використовувати бібліотерапію як інструмент психологічної самопомоги. На основі отриманих даних нами сформульовано систему психолого-педагогічних практичних рекомендацій, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів студентської молоді, де ключовим аспектом постає концептуалізація читання як ресурсу (Балачіна, 2025, с. 23-24).

У процесі проведення нашого емпіричного дослідження студентам та студенткам пропонувалося сприймати читання тексту не як пасивне дозвілля, а як усвідомлений терапевтичний процес. У цьому процесі важливим є підбір літератури, що резонує з поточним психоемоційним запитом або специфікою особистих переживань, дозволяючи знайти відповіді на внутрішні екзистенційні питання. Таке читання має бути імплементовано у структуру повсякденності як регулярний ритуал, оскільки звернення до «історій подолання» допомагає стабілізувати емоційний стан через

механізми ідентифікації та надії. Саме такий спосіб читання – набуває значення ефективного підвищення резильєнтності. Важливою складовою цього процесу є інтроспективна фіксація у формі читацького щоденника, що сприяє глибинній рефлексії, дозволяє аналізувати персонажів, фіксувати значущі цитати та відстежувати динаміку трансформації власного ставлення до проблемних ситуацій.

Окрім індивідуальної роботи, вагоме значення має комунікативна інтеграція, де обговорення прочитаного у колі друзів, із фахівцем-психологом або в межах читацьких клубів перетворює особистий досвід на колективний ресурс підтримки та формування емоційної солідарності в середовищі.

У процесі читання студенти та студентки домінують увагу приділяють художній літературі, що підкреслює потенціал бібліотерапії у роботі з емоційною сферою. Проте результати емпіричних даних засвідчили середній рівень резильєнтності на тлі підвищеного сприйнятого стресу. Це створює підґрунтя для виникнення внутрішнього конфлікту між готовністю до читання, самопомогі та реальною можливістю його здійснення під тиском викликів воєнного стану в Україні (Балачіна, 2025, с. 23-24).

Аналіз змісту сучасних психологічних словників дозволив встановити, що поняття «внутрішній конфлікт» переважно розуміється як подібне за своєю семантикою наступним поняттям: «внутрішньоособистісне протиріччя», «конфлікт психічний», «внутрішньоособистісний конфлікт». Низка вчених використовують термін «конфлікт» у значенні «суперечність». В інших психологічних словниках внутрішньоособистісний конфлікт розкривається як зіткнення інтересів, потреб, потягів особистості, що виникають за умови їхньої приблизної значущості за різною спрямованістю.

Внутрішньоособистісний конфлікт має низку особливостей, що відрізняють його від інших конфліктів. У структурі цього виду конфлікту відсутні суб'єкти конфліктної взаємодії, він інтрасуб'єктний, а також характеризується латентністю. На думку А. Гірника, загальною особливістю будь-якого конфлікту – «як виду взаємодії між сторонами у процесі вирішення проблеми у вигляді протидіяння однієї сторони іншій (Гірник, 2010 с. 54). Інші автори вважають, що конфлікт – це ситуації суперечностей, розбіжностей, зіткнень між людьми» (Долинська, Матяш-Заяц, 2003, с. 332-333).

У конфліктології не існує абсолютно чіткої класифікації внутрішньоособистісних конфліктів. Наприклад, А. Анцупов та А. Шипілов такою основою вибрали ціннісно-мотиваційне середовище особистості. В основі цього підходу покладено диференціацію структур внутрішнього світу людини, які вступають у конфлікт. До структури внутрішнього світу індивіда належать такі елементи: мотиви, цінності та самооцінка. Мотиви відображають прагнення особистості різного рівня (потреби, інтереси, бажання, пристрасті та ін.) і можуть бути виражені поняттям «хочу» («Я хочу»). Цінності втілюють суспільні норми і завдяки цьому є еталонами належного, у зв'язку з чим вони позначаються як «треба» («Я повинен»). Самооцінку зазвичай визначають як самоцінність себе для себе, оцінку індивідом своїх можливостей, якостей

і місця серед інших людей. Будучи виразом рівня домагання особистості, самооцінка є своєрідним стимулом її активності й поведінки і виражається як «можу» або «не можу», «Я є» (Гуменюк, 2015, с. 127).

Суперечності між блоками «хочу» та «можу» виражається у зіткненні прагнень з обмеженнями об'єктивних та суб'єктивних можливостей. Це, по суті, внутрішньоособистісний конфлікт, який проявляється у вигляді нереалізованих бажань. Його підвиди:

- 1) конфлікт комплексу меншовартості, тобто конфлікт між прагненням досягти результату та наявністю внутрішньої перешкоди на шляху його реалізації;
- 2) конфлікт самореалізації, викликаний суперечністю між потребою у самореалізації та умовами життя індивіда;
- 3) операційний конфлікт виникає через суперечності між метою діяльності та наявними засобами, які об'єктивно не призводять до її досягнення;
- 4) статусні конфлікти визначаються незадоволеністю своїм статусом, своєю соціалізацією, чи статусом у суспільстві тощо.

В умовах воєнного стану в Україні студентська молодь найчастіше стикається саме з операційним конфліктом, мета якого є ментальне відновлення, але увага виснажена стресом та конфліктом самореалізації, де потреба у професійному зростанні пригнічується загальною атмосферою невизначеності.

Від початку повномасштабного збройного вторгнення РФ в Україну значна частина населення зазнає тяжких страждань, спричинених руйнацією житла, втратою близьких, позбавленням засобів до існування та базового відчуття безпеки. Такі травматичні події не лише провокують розвиток посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), а й створюють стан перманентного психологічного дискомфорту через перебування в інтенсивному інформаційному полі з шокуючим контентом. У цій ситуації емоційне виснаження стає характерним не лише для безпосередньо постраждалих, а й для студентів, студенток соціономічних професій – майбутніх психологів, освітян та волонтерів, чий обов'язки пов'язані з підтримкою інших. Напрацьована практика подолання негативних наслідків війни свідчить, що одним із дієвих механізмів стабілізації стану є самопомога. Саме така практика дозволяє особистості самостійно регулювати власне емоційне тло та відновлювати внутрішні ресурси, не чекаючи зовнішнього втручання (Голярдик, Гевко, Климків, 2023, с. 106).

На перетині потреби в самопомозі та реального стану у студента/студентки виникає фундаментальний конфлікт: бібліотерапія як ефективна технологія вимагає витрат когнітивної енергії, яка у студентства наразі перебуває в дефіциті. Емоційне виснаження в умовах сучасної війни постає як стан глибокого спустошення, що супроводжується втратою фізичних сил, апатією, емоційною лабільністю («гойдалками») та домінуванням песимістичних настроїв. Під час війни симптоматику емоційного виснаження відчуває на собі практично кожен другий українець та українка. Як правило,

цей стан супроводжується певними характерними ознаками: дратівливість від новин, неготовність читати новини; втома від контенту, пов'язаного з війною (починають дратувати новини, особливо ті, що стосуються війни, інколи хочеться повністю обмежити подібний контент); апатія та відсутність сил; емоційні гойдалки; втома від волонтерської діяльності, особливо, якщо раніше людина присвячувала їй дуже багато особистого часу; зниження інтелектуальної продуктивності; постійна роздратованість. Тому окрему увагу слід приділити когнітивному виснаженню. Для сучасного студента таке виснаження проявляється у труднощах з концентрацією уваги, неможливості ефективно опрацьовувати нову інформацію та погіршенні оперативної пам'яті. Слід зауважити специфічну динаміку: порівняно з початковим періодом повномасштабного вторгнення, здатність до інтелектуальної праці поступово відновлюється. Це пояснюється трансформацією психічного стану: особистість перейшла зі стадії гострого стресу на тлі постійної напруги у стадію хронічного стресу. Хоча хронічний стрес є деструктивним за своєю природою, функціонувати в ньому суб'єктивно легше, ніж у стані гострого. Проте це відновлення є частковим і оманливим: повного повернення до індивідуальної докризової норми в умовах війни здебільшого не відбувається. Така тривала «робота на виснаження» без належного відновлення когнітивного ресурсу створює серйозні бар'єри для класичної бібліотерапії, перетворюючи читання зі способу релаксації на ще одне джерело інтелектуальної напруги. (Шель, 2025, с. 83).

Не можна оминати роль гаджетів, аналізуючи причини зниження концентрації та відмови від осмисленого читання серед молоді. Науковцями встановлено, що використання цифрових пристроїв настільки широко увійшло в образ життя сучасного студентства, що частка молоді, яка не використовує інформаційно-комунікаційні технології, становить лише 0,5%. Найбільш популярними за частотою використання є мобільні телефони, ноутбуки, планшети та стаціонарні комп'ютери. При цьому реальний час взаємодії з гаджетами становить від 8,5 до 10 годин на добу, що значно перевищує гігієнічно обґрунтовану норму у 3 години. Найчастіше пристрої використовуються для пошуку інформації, програмування та читання літератури, поєднуючи в собі інструменти для навчальної діяльності та дозвілля, такого як спілкування, перегляд відео, прослуховування музики та ігри. Для оперативного пошуку інформації студентство переважно використовує переносні гаджети або їхнє поєднання, зокрема ноутбуки та мобільні телефони.

Незважаючи на очевидні переваги та користь цифрових пристроїв, їхнє надмірне використання пов'язане з серйозними ризиками та потенційно руйнівним впливом інтернету на психічне і фізичне здоров'я молоді. Після тривалої роботи з гаджетами майже всі користувачі відмічають відчуття втоми та надмірного збудження. З'являються численні скарги з боку опорно-рухового апарату, зокрема втома і біль у спині та шиї, напруга в руках, а також помітне погіршення зору. Низка сучасних дослідників наголошують, що недотримання гігієнічних рекомендацій при організації робочого місця

та надмірна експлуатація гаджетів призводять до цілої низки соматичних та неврологічних хвороб. Користувачі часто стикаються з розладами нервової системи та наслідками хронічного стресу, що безпосередньо вимиває когнітивний ресурс. У контексті воєнного стану цей чинник стає критичним, оскільки цифрова втома накладається на загальне психологічне виснаження, остаточно блокуючи здатність мозку до глибокої інтелектуальної праці (Омельчук, Левицька, 2020, с. 198).

Під час аналізу *суб'єктивних бар'єрів бібліотерапії* особливої уваги заслуговує деструктивний вплив сучасних медіа-звичок, серед яких домінує думскролінг. Хоча студенти/студентки апелюють до браку часу чи енергії для читання книг, об'єктивний аналіз екранного часу свідчить про наявність ресурсу, який, проте, витрачається на акт споживання негативної інформації. «Думскролінгом», що з англ. doom – це “доля”, “загибель”, “приреченість”, “темін” і “scrolling” – “прокрутка”, акт споживання негативної інформації. На нашу думку, за контекстом найбільше підходять слова “прокрутка” і “приреченість”. Вважається, що термін виник у жовтні 2018 року на сайті соціальної мережі «Twitter». У контексті термін означає постійний перегляд/читання стрічки подій у різних електронних медіа у пошуках вражаючих і дійсних новин. У розпал війни проблема ця, як ніколи, є актуальною, тому й не випадково багато людей займається думскролінгом (Бугрим, 2023, с. 169). Феномен думскролінгу в умовах воєнного стану зумовлений глибоким дефіцитом передбачуваності середовища. Потреба в моніторингу подій виникає як реакція на травматичні чинники – обстріли та загрозу руйнування житла, – що спонукає особистість до постійного пошуку підтверджень поточної ситуації в електронних медіа. Із точки зору психології, цей акт споживання негативного контенту є деструктивною копінг-стратегією, що створює хибне відчуття контролю над зовнішніми загрозами. Саме ця ілюзія «інформаційної озброєності» стає потужним бар'єром для переходу до конструктивних методів самопомоги, таких як бібліотерапія, оскільки думскролінг поглинає весь наявний когнітивний ресурс.

Для вирішення внутрішньоособистісного конфлікту між потребою у відновленні та браком когнітивного ресурсу необхідно адаптувати бібліотерапію до нових реалій. Ми пропонуємо *модель «лагідної адаптації»* бібліотерапії, яка відповідає актуальним можливостям студентства в умовах воєнного стану. Основна ідея полягає у полегшенні доступу до текстів та використанні легших для сприйняття форматів, що, проте, не скасовує базового принципу бібліотерапії – глибокого осмислення прочитаного. Ми виходимо з того, що для народження інсайту та якісної рефлексії психіці студента, студентки потрібен час і вільний ресурс, який наразі заблокований стресом.

По-перше, необхідно змістити акцент із великих об'ємів на фокусування на малих формах – есеях, поезії або коротких окремих розділах. Такий підхід дозволяє студенту, студентці отримувати завершений емоційний досвід та відчуття цілісності без ризику когнітивного перевантаження, що є критично важливим при зниженій концентрації уваги.

По-друге, дієвою стратегією стає активна участь у коротких онлайн-обговореннях або ведення щоденника рефлексій, де основний фокус зміщується зі змісту сюжету на власні почуття та асоціації, що виникли під час взаємодії з текстом. Це перетворює читання з пасивного споживання на процес самопізнання та емоційну саморефлексію.

По-третє, вагомим інструментом саморегуляції є звернення до аудіоформатів – аудіокниг та подкастів, а також техніка створення нотаток (скетчноутингу) за мотивами почутого. Це дозволяє зануритися у терапевтичний сюжет без надмірного інтелектуального зусилля, властивого традиційному читанню. Своєю чергою, подальша візуалізація ключових думок у формі начерків допомагає перевести складні, часто неусвідомлені емоції у наочну графічну форму, полегшуючи їх опрацювання та значно знижуючи рівень внутрішньої напруги.

Нарешті, ключовим елементом цифрової гігієни є впровадження технік «мікрочитання», коли студент свідомо виділяє лише 10-15 хвилин у заздалегідь визначене «терапевтичне вікно» для роботи з книгою. Таке фіксоване часове обмеження допомагає замінити звичку деструктивного думскролінгу конструктивною діяльністю, поступово відновлюючи когнітивний ресурс та формуючи стійку внутрішню опору.

Висновки. Незважаючи на об'єктивну потребу в бібліотерапії як сучасній ефективній психолого-педагогічній технології відновлення здоров'я та розвитку резильєнтності, у студентському середовищі виникає фундаментальний внутрішньоособистісний конфлікт, де стани виснаження, стресу та тривоги блокують саму здатність цією технологією через дефіцит когнітивного ресурсу, зумовлений війною. У цьому контексті бібліотерапія постає не просто як читання, а як динамічний тренажер внутрішніх ресурсів, що через ідентифікацію з героями (зокрема В. Франклом чи Е. Егер) дозволяє студенту, студентці не лише засвоювати успішні стратегії виживання, а й трансформувати пасивну роль жертви обставин в активну позицію особистості, яка шукає сенс. Розв'язання цього конфлікту можливе через адаптацію цієї технології, що передбачає перехід до малих літературних форм (есе, поезія), використання мультимодальності (аудіокниги, скетчноутинг) та активну соціалізацію через групові обговорення, що дозволяє відновити психоемоційну стійкість студента без надмірного інтелектуального перевантаження.

Література

1. Балачіна Д. А. Психологічні особливості використання бібліотерапії студентством бакалаврату : курсова робота : 053 Психологія / Балачіна Дарина Андріївна; наук. керівни доц. Голубева М. О. Київ : НаУКМА, 2025. 52 с. <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f187ee9c-f586-4383-b366-abc35dc273ed/content>
2. Брюховецька О. Ментальне здоров'я здобувчів вмищої освіти: потреба у збереженні в умовах війни. *Bulletin of Postgraduate education: Series «Social and Behavioral Sciences; Management and Administration»*. <https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spnma/article/view/894>

3. Бугрим В. Думскролінг та його подолання!? Сімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції, (м. Львів, Україна – м. Переворськ, Польща, 21-22 лютого 2023 р.) / [редкол. : О. Патряк та ін.] ; ГО “Наукова спільнота”; WSSG w Przeworsku. Львів : ФО-П Шпак В. Б. С. 168-175. file_1678691967.pdf
4. Гірник А. М. Основи конфліктології : навчальний посібник. Київ : НаУКМА, 2010. 222 с.
5. Голубева М. О., Балачіна Д. А. Бібліотерапія: зарубіжний і український досвід // Матеріали Х Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти. 15 лютого 2024. Київ : Національний авіаційний університет, 2024. С. 231-238. <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/APSE/article/view/18738/26002>
6. Голубева М. О., Балачіна Д. А. Бібліотерапія – необхідна складова розвитку основ професійної компетентності фахівця соціальної сфери // Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції : збірник наукових праць; укладач Петровська К. В. Запоріжжя : БДПУ. 2024. С. 177-181. <https://bdpu.org.ua/faculties/fdsso/structure-fdsso/kaf-social-pedagogy/science-kaf-social-pedagogy/konferentsij/2024-2/>
7. Голярник Н. А., Гевко О. І., Климків Р. І. Травми війни: техніки самозцілення дорослих і дітей (аналіз практик роботи з емоційним виснаженням від подій сьогодення. *Габітус*. Вип.47. 2023. С. 105-110. <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/2463>
8. Горностай П. П. Бібліотерапія // Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Бібліотерапія>
9. Гоцуляк Н. Є. Українсько-англійський словник психологічних термінів Кам'янець – Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 317 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7510>
10. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.
11. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Уявлення сучасної молоді про особливості міжособистісних конфліктів. *Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні*. Київ : Український центр політичного менеджменту, 2003. С. 331-338.
12. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
13. Мовчан К., Звірич О. Бібліографістика – засіб популяризації результатів наукової діяльності // Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика : зб. тез доп. І-ї Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 27 серпня 2021 р. Мукачево : МДУ, 2021. С. 22-24.

14. Омельчук О. В., Левицька Л. М. Діджиталізація суспільства і гаджет-залежність сучасної молоді – покоління Digital Natives. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (123). С. 296-300. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32896>
15. Психологічний словник / Автори-укладачі В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова / За ред. Н. А. Побірченко https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
16. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (голова редколегії) та ін. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
17. Шель Н. В. 2025. Емоційне виснаження та втома під час війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія Психологічні науки. Січень 2025. С. 80-87. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2\(5\).9](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).9).

БАНДРІВСЬКИЙ АНДРІЙ ЯРОСЛАВОВИЧ, студент БП-4 «Психологія», НаУКМА, **ГОЛУБЄВА МАРІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА**, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки, НаУКМА

КОНФЛІКТ МІЖ ІНДИВІДУАЛЬНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ МИСЛЕННЯ ТА ПРОФЕСІЙНИМ САМОВИЗНАЧЕННЯМ СТУДЕНТСТВА

Вступ. Сучасна соціальна нестабільність та обмежені можливості довгострокового планування ускладнюють усвідомлення власних професійних перспектив студентів/студенток і посилюють розбіжність між індивідуальними особливостями мислення та професійним самовизначенням вітчизняного студентства. Наразі особливо цей процес посилюється під час воєнного стану в Україні.

На нашу думку, актуальність досліджуваної проблеми полягає у зростанні кількості внутрішньо-особистісних конфліктів у студентській молоді в умовах воєнного часу.

У роботі використано підходи, представлені у працях С. У. Гончаренка, В. В. Синявського та О. П. Сергеєнкової.

Метою тез є висвітлення внутрішньо-особистісного конфлікту молоді, що виникає на ґрунті розбіжності між професійним самовизначенням та індивідуальними особливостями мислення, які не завжди враховуються під час вибору майбутньої професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. У юнацькому віці особистість орієнтується на зовнішні чинники: соціальні очікування, престиж професії, поради значущого оточення, при цьому маючи обмежене усвідомлення власних когнітивних схильностей та психологічних ресурсів.

У юнацькому віці як ніколи гостро стоїть проблема професійного самовизначення, оскільки саме в цей період формується спрямованість