

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені АДМІРАЛА МАКАРОВА

ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК НУК

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 18

Миколаїв
2025

Редакційна колегія збірника:

Берестнєв В. Б., заслужений тренер (Миколаїв);
Бобіна О. В., канд. іст. наук, доц. (Миколаїв);
Гогоренко О. В., канд. філол. наук (Миколаїв);
Деркач В. М., заслужений тренер, канд. наук
з фіз. виховання та спорту, доц. (Миколаїв);
Карсканова С. В., канд. психол. наук, доц. (Миколаїв);
Коваль С. С., канд. фіз.-мат. наук, доц. (Миколаїв);
Матвієнко Л. В., канд. іст. наук, доц. (Миколаїв);
Матійко О. В., заслужений діяч мистецтв (Миколаїв);
Міняйлова А. В., канд. пед. наук, доц. (Миколаїв);
Наливайко В. С., канд. техн. наук, проф. (Миколаїв);
Трибулькевич К. Г., д-р пед. наук, доц. (Київ);
Філатова О. С., д-р філол. наук, проф. (Миколаїв);
Філіппова Н. М., канд. філол. наук, проф. (Миколаїв);
Чугуєва І. Є., канд. психол. наук, доц. (Миколаїв);
Шаповалова І. В., канд. філос. наук, доц. (Миколаїв)

Відповідальний за випуск: **Бобіна О. В.**

*Друкується за рішенням Вченої ради
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова
(протокол № 4 від 26.11.2025 р.)*

Гуманітарний вісник НУК: збірник наукових праць. — Випуск 18. —
Г 94 Миколаїв : Іліон, 2025. — 156 с.

У віснику опубліковані статті, що узагальнюють досвід роботи та результати досліджень у сфері вищої освіти та інших галузях знань. Основні рубрики вісника відповідають напрямам гуманітарної підготовки та соціально-гуманітарної освіти, яка здійснюється Навчально-науковим гуманітарним інститутом Національного університету кораблебудування. Вісник розрахований на викладачів, наукових працівників, фахівців, молодих науковців у сфері вищої освіти.

УДК 001(062.552)

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2025

УДК 159.923.3:355.01

Сінченко В. М.

студентка спеціальності С4 Психологія, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна Миколаїв), vika.sinchenko2004@gmail.com

Коренева Ю. П.

старший викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), jkoreneva@ukr.net

МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИКИ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

У статті досліджуються можливості використання майндфулнес-практик як інструменту підтримки психоемоційної стійкості волонтерів, задіяних у гуманітарній допомозі під час війни в Україні. Визначено ключові психоемоційні виклики, з якими стикаються волонтери, а також розглянуто ефективність технік усвідомленості у подоланні стресу, тривожності та емоційного вигорання. Акцент зроблено на практичному потенціалі впровадження майндфулнес-підходів у систему психологічного супроводу волонтерів.

Ключові слова: майндфулнес, усвідомленість, волонтерська діяльність, психоемоційна стійкість, вигорання, війна.

Воєнний час вимагає від громадян України надзвичайної мобілізації внутрішніх ресурсів, особливо у сфері волонтерської допомоги. Волонтери щоденно працюють в умовах підвищеного емоційного та фізичного навантаження, часто жертвуючи власним психологічним благополуччям. У таких умовах збереження психоемоційної стійкості є не тільки особистою потребою, але й запорукою ефективної допомоги іншим. Одним із новітніх підходів, що довели свою ефективність у підтримці ментального здоров'я, є майндфулнес-практики, або практики усвідомленості.

Війна створює постійне тло невизначеності, страху, втрат і надмірного емоційного навантаження, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан волонтерів. Вони часто стикаються з вторинною травматизацією, яка виникає через співпереживання болю та страждань постраждалих, що посилює емоційне виснаження. Професійне вигорання проявляється у зниженні мотивації, апатії та відчутті безсилля, а тривожні розлади та депресивні симптоми стають частим супутником щоденної діяльності. До цього додаються порушення сну та концентрації уваги, які негативно впливають на якість виконання завдань і здатність ефективно реагувати на кризові ситуації. Саме ці фактори підкреслюють важливість застосування практик усвідомленості як інструменту підтримки психоемоційної стійкості волонтерів у надзвичайних умовах.

Майндфулнес (англ. mindfulness) визначається як психологічний процес усвідомленого перебування в теперішньому моменті з прийняттям і безоцінювальним ставленням. Концепція була запозичена з буддистських практик, однак успішно адаптована у світській психотерапії, зокрема в таких підходах, як MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction – програма зниження стресу на основі усвідомленості, розроблена К. Кабат-Зінн), MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – когнітивна терапія на основі

усвідомленості) та АСТ (Acceptance and Commitment Therapy – терапія прийняття та відповідальності). Наукові дослідження (Baer, 2003; Creswell, 2017) показують, що майндфулнес сприяє зниженню рівня кортизолу – гормону стресу, покращує функціонування префронтальної кори головного мозку, зменшує реактивність на тригери та підвищує рівень емпатії й саморегуляції. Саме ці механізми роблять практики усвідомленості ефективним інструментом підтримки психоемоційної стабільності волонтерів під час надзвичайних умов.

Для практичного застосування у волонтерській діяльності найбільш доступними та ефективними є кілька видів майндфулнес-практик. Дихальна медитація допомагає фокусуватися на власному диханні, заземлюючи та заспокоюючи розум. Сканування тіла передбачає поступове усвідомлення фізичних відчуттів, що сприяє зниженню м'язової та психічної напруги. П'ятихвилинне усвідомлене спостереження дає можливість зробити паузу та свідомо сприймати теперішній момент, що дозволяє перезавантажитися у напружених ситуаціях. Практика «STOP» включає чотири етапи: Stop – зупинись, Take a breath – зроби глибокий вдих, Observe – спостерігай думки та емоції, Proceed – продовжуй діяльність з усвідомленням. Використання цих простих, але ефективних технік допомагає волонтерам підтримувати психоемоційну рівновагу та підвищує стійкість до стресових факторів, що супроводжують гуманітарну діяльність у воєнний час.

Доказова база ефективності майндфулнесу серед волонтерів також підтверджується результатами досліджень, проведених у 2022–2024 рр. низкою міжнародних та українських проєктів, зокрема U-RISE та Mental Health for Volunteers UA. Встановлено, що після чотирьох тижнів регулярної майндфулнес-практики рівень тривожності у волонтерів знижувався на 35–40 %, ознаки професійного вигорання – на 25–30 %, а якість сну та рівень самоспівчуття

демонстрували значне покращення. Позитивна динаміка також спостерігалася у волонтерів, які використовували мобільні застосунки для практики, такі, як Headspace, Meditopia та Insight Timer, що підтверджує доступність та ефективність цифрових інструментів усвідомленості для підтримки психоемоційного здоров'я в умовах високого навантаження.

З огляду на простоту впровадження та науково доведену ефективність, майндфулнес має значний потенціал для інтеграції в систему психологічної підтримки волонтерів. Його можна включати в тренінгові програми підготовки волонтерів, використовувати як частину профілактики вигорання у психологічному супроводі та рекомендувати як щоденну практику для саморегуляції. Психологи можуть організовувати групові майндфулнес-сесії, створювати тематичні телеграм-канали або чеклісти вправ на тиждень, що робить цей підхід доступним і практичним для широкого кола волонтерів. Таким чином, майндфулнес виступає не лише ефективним інструментом підтримки психоемоційної стійкості, але й перспективним ресурсом для формування системної психологічної підтримки в умовах воєнного часу.

Майндфулнес-практики є ефективним, науково обґрунтованим і доступним ресурсом для збереження психоемоційної стійкості волонтерів в умовах воєнного часу. Їх систематичне застосування сприяє зниженню тривожності, профілактиці вигорання та формуванню усвідомленого ставлення до власних меж і потреб. Подальші дослідження у цьому напрямі дозволять поглибити підходи до психологічної підтримки тих, хто допомагає іншим, та розробити більш структуровані програми для збереження психоемоційного здоров'я у кризових умовах.

Література

1. Баєр Р. Огляд майндфулнес-практик у психотерапії. *Journal of Clinical Psychology*. 2003. № 59 (6). С. 719–729.
2. Creswell J. D. Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*. 2017. № 68. Р. 491–516.
3. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Dell Publishing, 1990.
4. Терлецька Г. В. Психоемоційне вигорання у волонтерів: діагностика та профілактика. *Психологія і суспільство*. 2023. №3. С. 112–119.
5. Кравченко О. Психологічна підтримка волонтерів під час війни: досвід і виклики. *Вісник практичної психології*. 2023. № 2. С. 45–52.
6. U-RISE Research Brief. Mindfulness for Ukrainian Volunteers. Київ, 2023. 18 с.

Sinchenko V. M., Student of the Specialty C4 Psychology, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), vika.sinchenko2004@gmail.com

Koreneva Yu. P., Senior Instructor of the Department of Psychology, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), jkoreneva@ukr.net

MINDFULNESS PRACTICES AS A MEANS OF MAINTAINING PSYCHO-EMOTIONAL RESILIENCE IN VOLUNTEER ACTIVITIES DURING WARTIME

The article explores the potential use of mindfulness practices as a tool to support the psycho-emotional resilience of volunteers engaged in humanitarian aid during the war in Ukraine. It identifies the key psycho-emotional challenges faced by volunteers and examines the effectiveness of mindfulness techniques in coping with stress, anxiety, and emotional burnout. Emphasis is placed on the practical potential of implementing mindfulness-based approaches within the system of psychological support for volunteers.

Keywords: mindfulness, awareness, volunteer activities, psycho-emotional resilience, burnout, war.

ЗМІСТ

ІНКЛЮЗІЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ

ВІТАЛЬНІ СЛОВА	4
<i>Бережник О. В., Коренева Ю. П.</i> Емоційна грамотність як чинник збереження психологічного здоров'я студентської молоді в умовах соціальної нестабільності.....	6
<i>Білокамінська Л. А., Чугуєва І. Є.</i> Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінок.....	8
<i>Демкова Н. Ю., Рогальська-Яблонська І. П.</i> Особливості адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності	10
<i>Дігтяренко В. Ю., Литвиненко І. С.</i> Захисні механізми психіки в умовах стресових ситуацій.....	12
<i>Заїка Г. О., Олексюк О. М.</i> Соціально-психологічна робота з жінками, які стали жертвами домашнього насильства.....	14
<i>Карсканова С. В., Прийма О. М.</i> Особливості сепарації підлітків з особливими освітніми потребами.....	16
<i>Карсканова С. В., Ніязов Р. В.</i> Вибір стратегій поведінки особистості при внутрішньоособистому конфлікті.....	18
<i>Кравчук О. Ю.</i> Інклюзивне освітнє середовище в закладах вищої освіти: концепції, виклики та траєкторії розвитку	21
<i>Кравчук О. Ю.</i> Штучний інтелект як інструмент підтримки практики психологів у роботі з інклюзивними учнями.....	23
<i>Кравчук О. Ю., Новікова Г.</i> Інклюзивні підходи до психосоціальної підтримки підлітків: адаптація до різних потреб та контекстів	25
<i>Кравчук О. Ю., Райковська В. М.</i> Профорієнтація дітей з особливими потребами: міжгалузевий підхід, індивідуальна підтримка та інклюзивні траєкторії розвитку.....	27
<i>Кравчук О. Ю., Ускова О. М.</i> Моніторинг розвитку соціальних навичок за допомогою ШІ: приватність, етика та інтерпретація результатів	29
<i>Кравчук О. Ю., Христиановська Л. А.</i> Роль сім'ї та партнерського оточення в процесі психологічної реабілітації жінок	31
<i>Курчатова А. В.</i> Теоретико-методологічні підходи розкриття механізмів реалізації супервізії в інклюзивній освіті.....	33
<i>Ларченко І. В., Богданова О. В.</i> Інноваційні тенденції та впровадження технологій штучного інтелекту у вищій освіті.....	35

Ларченко І. В., Іщенко О. А.	Модераційний ефект емоційного інтелекту у збереженні автономної мотивації студентів в умовах стресогенності.....	38
Ларченко І. В., Іщенко Я. П.	Взаємозалежність когнітивних та емоційних процесів у стані довготривалого стресу в осіб, що мешкають у прифронтових зонах.....	40
Литвиненко І. С.	Послуга раннього втручання – перша сходинка інклюзії.....	43
Литвиненко І. С., Гончарова О. О.	Емоційне вигорання працівників гуманітарної сфери та представників допомагаючих професій в контексті ургентного реагування	44
Литвиненко І. С., Джигота Е. В.	Деякі аспекти психологічної допомоги військовим після повернення з зони бойових дій засобами арттерапії.....	47
Литвиненко І. С., Малюжеко М. В.	Формування пізнавальної мотивації у дітей молодшого шкільного віку	49
Матко Д. А., Олексюк О. М.	Вплив соціальних мереж на формування ціннісно-сислової сфери особистості.....	51
Матко Д. А., Олексюк О. М.	Соціальні мережі як середовище конструювання ідентичності та ціннісних пріоритетів.....	53
Межуєва К. Д., Олексюк О. М.	Особливості ментального здоров'я жінки у перинатальний період	55
Межуєва К. Д., Олексюк О. М.	Психологічні особливості адаптації до вагітності та подолання ознак посттравматичного стресового розладу, отриманого внаслідок пережитих психотравмуючих ситуацій.....	57
Михальченко Н. В.	Складові готовності майбутніх вчителів початкових класів до розвитку рефлексії учнів в умовах інклюзивного навчання	60
Михальченко Н. В., Криницька О. О.	Психологічна підтримка осіб, які пережили травматичні події: комплексний аналіз методів, ефективності та факторів впливу	63
Михальченко Н. В., Михальченко І. В.	Симптоми професійного вигорання педагогів та фахівців	65
Мірзоян К. О.	Взаємозв'язок самооцінки та рівня самоактуалізації у творчих особистостей.....	68
Мочалова О. В.	Особливості розвитку пізнавальних процесів дітей дошкільного віку з порушенням інтелектуального розвитку.....	69
Олексюк О. М., Корнієнко В. А.	Особливості проявів ПТСР у військових і шляхи запобігання.....	71
Прасол Д. В.	Характер і причини визначення інвалідності серед осіб з особливими освітніми потребами, які здобувають освіту за умови інклюзивного навчання.....	73
Сінченко В. М., Коренева Ю. П.	Майндфулнес-практики як засіб збереження психоемоційної стійкості у волонтерській діяльності в умовах воєнного часу	75
Сеннар К. Б., Олексюк О. М.	Вплив професійного іміджу на ефективність консультативної діяльності психолога	77
Сеннар К. Б., Олексюк О. М.	Імідж психолога як чинник успішної професійної реалізації	79

Ткаченко О.	Прояви булінгу в закладах середньої освіти.....	81
Тур О. В.	Управління інклюзією у закладах вищої освіти: стратегії формування інклюзивної культури та їх вплив на результативність закладу освіти.....	82
Чугуєва І. Є., Мачечук Н. В.	Психологічні чинники соціальної реінтеграції учасників бойових дій	84
Яблонський А. І., Савицький О. В.	Теоретичні підходи до вивчення бойового стресу у військовослужбовців.....	86

МИКОЛАЇВЩИНА І ПІВНІЧНЕ ПРИЧОРНОМОР'Я: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

Бєляков Д.	Імператорський Новоросійський університет – метеорологічна перлина Північного Причорномор'я.....	89
Галєєва М.	Психологічна допомога сім'ям загиблих воїнів.....	91
Гей С. П.	Грецькі топоніми Північного Причорномор'я: історико-лінгвістичний аспект	92
Гранченко М. В., Хрящевська Л. М.	Відкриття перших закладів освіти в Одесі (1794–1830-ті рр.)	95
Коваль Г. П., Ляшенко І. О.	Висвітлення моментів життя караїмів Одеси на сторінках газети «Одесские Новости» в кінці XIX – на початку XX ст.	96
Костирко Т. М.	Штучний інтелект як інструмент збереження культурної спадщини університетів.....	97
Нефьодов Д.	Освітнє та громадське значення історичного краєзнавства в сучасних вітчизняних закладах освіти	99
Рижева Н., Довбня В.	Пам'яткоохоронна діяльність на території Миколаївської області (2000–2019 рр.).....	101
Рижева Н., Михайлов М.	Культурні взаємовпливи у декоративному оздобленні піхов мечів Київської Русі	102
Семешин Е.	До біографії Валерії Містюк: Уродженка Миколаєва в історії радянської психології.....	104
Сергієва Ю. С., Матвієнко Л. В.	Експерименти на Засільському цукровому заводі: історичний екскурс.....	105
Тернович Б. П.	Голокост на Миколаївщині.....	106
Ткаченко О.	Прояви булінгу в закладах середньої освіти: теоретичний аналіз	107
Філенко А., Нефьодов Д.	Західна історіографія господарської реформи у СРСР 1965 р.	108
Фьольдварі Шандор.	Український газ під Чорним морем і перспективи турецьких інвестицій	111
Шевченко А.	Становлення землеробства у Буджаку на початку XIX ст.	112
Шевчук В.	Український націонал-комунізм 1918–1921 рр.: історіографічний та джерелознавчий аналіз	114

ДИЗАЙН

Данильченко Н. В., Гавловська Д. А.	Сучасні концепції в проектуванні дизайну плавучих будинків	116
Матійко Н. О., Бєлосвіт Я. О.	Управління дизайном в епоху цифрових технологій: синергія комп'ютерної графіки та креативних процесів.....	118
Матійко О. В., Обухова В. О.	Сучасні текстильні матеріали в інтер'єрних макетах: імітація оббивки і декоративних елементів.....	119
Портнов Д., Атанова Є.	Значення академічного рисунка у формуванні конструктивного мислення майбутніх дизайнерів.....	121

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**Вакуліна Л. М., Лагерний Д. І.**

Фізичне виховання як компонента патріотичного формування молоді 123

СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ НАУКИ**Бобіна О. В.** Як працює Гуманітарний інститут на четвертий рік Великої війни 126**Валуєва Ю. А., Чурсіна А. О., Шаповалова І. В.**

Розвиток освіти південної України у XIX–XX ст. 130

Васильєва В. В., Лукашик В. І., Шаповалова І. В.

Війна і психічне здоров'я українців в умовах воєнного стану 132

Волкотрубенко Є. О., Шаповалова І. В.Еволюція портової інфраструктури Миколаївщини
як чинник економічного зростання південного регіону 135**Запесочний Н. О., Шаповалова І. В.**Розвиток суднобудівної промисловості Миколаївщини:
історичний вимір та сучасні перспективи 136**Залізко А. С., Шаповалова І. В.**Формування багатонаціонального культурного середовища
Північного Причорномор'я (кінець XVIII ст. – XIX ст.) 138**Корольова Т. М., Кравчук О. Ю.**Психологічні чинники медіаграмотності як елемент соціальної
компетентності індивіда 140**Михальченко Н. В., Молчанова О. М.**Готовність майбутніх вчителів початкових класів
до організації навчальної діяльності молодших школярів 141**Моїсеєнков А. В., Шаповалова І. В.** Особливості соціально-економічного життя

Північного Причорномор'я у період 1917–1921 рр. 144

Надточій І. В.Взаємодія медицини та освіти у реалізації програм раннього
втручання у розвиток дитини 146

ВИМОГИ ДО СТРУКТУРИ ТА ОФОРМЛЕННЯ НАУКОВИХ СТАТЕЙ 154

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ СТАТТІ 155

Наукове видання

ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК НУК

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 18

Редколегія не завжди поділяє погляд авторів статей.
За достовірність викладених фактів відповідальність несе автор.

Формат 60×84¹/8. Ум. друк. арк. 18,1. Тираж 100 пр. Зам. № 3012-1.

Поліграфічне підприємство СПД Румянцева Г. В.
54038, м. Миколаїв, вул. Бузника, 5/1.
Свідоцтво МК № 11 від 26.01.2007 р.