

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 159.922:378

Бережний О. В.

студент спеціальності С4 Психологія, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна Миколаїв), oleg.kl060204@gmail.com

Коренева Ю. П.

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

ЕМОЦІЙНА ГРАМОТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

У статті досліджено емоційну грамотність як важливий чинник збереження психологічного здоров'я студентської молоді в умовах соціальної нестабільності, спричиненої війною, економічною кризою та нестачею безпеки. Проаналізовано взаємозв'язок між рівнем емоційної грамотності та здатністю студентів адаптуватися до стресогенних впливів, підтримувати ментальну рівновагу й ефективну комунікацію. Визначено основні компоненти емоційної грамотності та можливі напрями її розвитку у межах освітнього середовища.

Ключові слова: емоційна грамотність, психологічне здоров'я, студенти, соціальна нестабільність, емоційна регуляція, емоційний інтелект.

У сучасних умовах навчання у вищих навчальних закладах України студенти стикаються з численними викликами, що значно впливають на їхнє психологічне здоров'я. Воєнний стан, постійні зміни в організації навчального процесу, високий рівень емоційної напруги та соціальна нестабільність створюють середовище, в якому молодь перебуває в стані постійного стресу. Психологічний стан студентів у цей період особливо вразливий, оскільки формується особистість, закладаються базові навички саморегуляції та соціальної адаптації. У таких умовах розвиток емоційної грамотності стає не просто бажаним, а життєво необхідним чинником збереження психологічного здоров'я. Емоційна грамотність передбачає здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти їхні причини та прояви, ефективно регулювати емоційні реакції та враховувати емоції інших людей під час соціальної взаємодії. Освоєння цих навичок дозволяє студентам краще справлятися з тривогою, стресом та емоційним виснаженням, підвищує рівень самоконтролю та сприяє формуванню гармонійних міжособистісних стосунків. В умовах соціальної нестабільності емоційна грамотність виступає ресурсом психологічної стійкості, що допомагає зменшити негативний вплив зовнішніх факторів та підтримувати внутрішню рівновагу, створюючи основу для ефективного навчання, саморозвитку та особистісного зростання. Увага до розвитку емоційної компетентності студентської молоді є важливим напрямом як освітньої, так і психологічної роботи, спрямованої на збереження здоров'я та адаптацію до сучасних викликів.

Психологічне здоров'я студентської молоді сьогодні перебуває під значним впливом численних соціальних і навчальних факторів. Воно охоплює не лише відсутність психічних розладів, а й здатність особистості до ефективного емоційного саморегулювання, адаптації до стресових ситуацій, збереження стресостійкості та формування якісних соціальних зв'язків. За даними сучасних досліджень,

серед студентів спостерігається зростання кількості звернень зі скаргами на хронічну тривожність, пригнічений настрій, емоційне вигорання, прокрастинацію, а також конфлікти з одногрупниками, викладачами чи членами родини. Крім того, багато молодих людей відчувають труднощі у самовираженні та мають знижену самооцінку, що підкреслює важливість розвитку емоційної компетентності як профілактичного ресурсу для збереження психологічного здоров'я.

Емоційна грамотність виступає ключовим чинником такого розвитку, оскільки передбачає здатність розпізнавати, усвідомлювати, адекватно виражати та регулювати власні емоції, а також емпатійно взаємодіяти з іншими людьми. Вона є невід'ємною складовою емоційного інтелекту і водночас має практичну орієнтацію, формуючи конкретні навички, які можна тренувати та вдосконалювати. Основні компоненти емоційної грамотності включають емоційну усвідомленість – розуміння власних емоцій у момент їх прояву, емоційну регуляцію – здатність контролювати імпульсивні реакції, емпатію – розуміння та визнання емоцій інших людей, самовираження – уміння адекватно говорити про свої почуття, та емоційну відповідальність – прийняття відповідальності за власні емоційні реакції. Освоєння цих компонентів дозволяє студентам більш усвідомлено реагувати на виклики соціальної нестабільності, знижувати рівень тривожності та конфліктності, а також підтримувати внутрішню рівновагу й ефективно взаємодіяти в навчальному та соціальному середовищі.

Дослідження та практика психологічного супроводу студентів підтверджують, що високий рівень емоційної грамотності безпосередньо впливає на збереження психологічного здоров'я молоді. Студенти, які володіють розвинутою емоційною компетентністю, демонструють меншу схильність до тривожних розладів та депресивних станів, легше адаптуються до змін у навчальному середовищі, більш ефективно

вирішують конфлікти та підтримують соціальні зв'язки. Крім того, вони характеризуються вищим рівнем академічної мотивації та самоорганізації, що сприяє успішному виконанню навчальних завдань і проходженню іспитових навантажень. Такі студенти легше адаптуються до онлайн-навчання та здатні більш конструктивно переживати міжособистісні труднощі, що робить емоційну грамотність важливим ресурсом психологічної стійкості в умовах соціальної нестабільності.

Формування емоційної грамотності у вищих навчальних закладах може відбуватися не лише через психотерапевтичну підтримку, а й у рамках освітнього процесу, що дозволяє інтегрувати розвиток емоційних навичок у повсякденне навчання. Серед ефективних методів виділяють психо просвітницькі тренінги з емоційної саморегуляції, використання методик рефлексії та ведення щоденників емоцій, практики майндфулнесу та дихальні вправи перед заняттями, а також роботу з МАК-картками для візуалізації та осмислення емоцій. Значну користь приносить інтеграція елементів Ненасильницької комунікації за Маршаллом Розенбергом у навчальний процес, що допомагає студентам ефективніше взаємодіяти та розвивати емпатію. Важливою складовою цього процесу є поведінка викладача: демонструючи емоційну зрілість, емпатійність та чутливість до стану групи, педагог формує модель емоційної компетентності, яку студенти підсвідомо наслідують, що сприяє загальному підвищенню психологічної стійкості та гармонійному розвитку молоді.

Перспективи подальших досліджень у сфері емоційної грамотності студентської молоді пов'язані з розробкою коротких інтервенцій, які могли б ефективно формувати навички усвідомлення та регуляції емоцій у студентів. Також важливим є вивчення взаємозв'язку між рівнем емоційної грамотності та навчальною мотивацією, що дозволяє більш точно оцінювати вплив емоційної компетентності на академічну успішність. Окрім цього, створення цифрових програм, таких як додатки та чат-боти, може надати студентам інтерактивні інструменти для розпізнавання власних емоцій та навчання ефективним методам саморегуляції, що робить підтримку психологічного здоров'я більш доступною та сучасною.

Практичні рекомендації для закладів вищої освіти включають впровадження обов'язкових елементів

психоосвіти в адаптаційні курси для першокурсників, що допомагає молоді швидше пристосовуватися до навчального середовища та знижує рівень стресу. Значну увагу слід приділяти розвитку емоційної компетентності викладачів, адже їхня поведінка та емоційна зрілість формують модель взаємодії для студентів. Проведення тижнів ментального здоров'я з практичними заняттями з технік саморегуляції створює простір для розвитку емоційних навичок у груповій динаміці та сприяє формуванню психологічної стійкості. Крім того, розміщення у відкритому доступі пам'яток з емоційної самопомогі забезпечує студентам постійну підтримку та інструменти для самостійного контролю емоційного стану, що зміцнює їхню здатність адаптуватися до соціальної нестабільності та зберігати психологічне здоров'я.

У період соціальної нестабільності та воєнної кризи емоційна грамотність набуває особливої значущості, виступаючи не лише бажаною компетенцією, а життєво необхідною навичкою для підтримки психологічного здоров'я студентської молоді. Розвиток емоційної компетентності сприяє формуванню емоційної стійкості, підвищенню гнучкості мислення, поліпшенню міжособистісної комунікації та академічної успішності студентів. Значну роль у цьому процесі відіграє психологічна служба закладів вищої освіти, яка забезпечує організаційні та методичні умови для набуття та вдосконалення емоційних навичок, створюючи основу для адаптації молоді до сучасних викликів і підтримки її психічного благополуччя.

Література

1. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
2. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 1997. № 9(3). P. 197–215.
3. Fredrickson B. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*. 2001. № 15(2). P. 219–250.
4. Козяр М. О. Емоційна грамотність як чинник адаптації студентської молоді. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 86–92.
5. Титаренко Т. М. Психологія життєстійкості: суб'єктна парадигма. Київ: КМ Академія, 2019. 214 с.
6. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Київ: Рідна мова, 2021. 272 с.
7. Mental Health for Youth in Crisis: Report. UNICEF Ukraine, 2024. 48 p.

Berezhnyk O. V., Student of the Specialty C4 Psychology, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), oleg.kl060204@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

EMOTIONAL LITERACY AS A FACTOR IN MAINTAINING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS IN CONDITIONS OF SOCIAL INSTABILITY

The article examines emotional literacy as a significant factor in preserving the psychological health of university students under conditions of social instability caused by war, economic crisis, and lack of security. The study analyzes the relationship between the level of emotional literacy and students' ability to adapt to stress-inducing factors, maintain mental balance, and communicate effectively. The main components of emotional literacy and potential directions for its development within the educational environment are identified.

Key words: emotional literacy, psychological health, students, social instability, emotional regulation, emotional intelligence.

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 освіти 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