

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК

Серія: Психологія

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 1, 2026



Видавничий дім
«Гельветика»
2026

Засновник – Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Журнал «Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія» засновано в 2023 році, виходить 2 рази на рік

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 479 від 29.02.2024 р. (ідентифікатор медіа: R30-03339)

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
(вул. Роменська, буд. 87, м. Суми, 40002, rector@sspu.edu.ua, тел. (0542) 68-59-02)

Мови видання: українська, англійська, німецька, польська, іспанська, французька, болгарська.

Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 491 від 27.04.2023 р. (додаток 3)
Галузь знань: соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 – Психологія

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
(Протокол № 9 від 30.03.2026 р.)

Головний редактор:

Кузікова С. Б. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Члени редакційної колегії:

Вертель А. В. – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Гіряк А. Н. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Гуляс І. А. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Карпенко З. С. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри нейрокогнітивної психології Педагогічного університету імені Комісії національної освіти у Кракові

Корнієнко І. О. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Мукачівського державного університету

Литвиненко О. О. – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка

Онуфрієва Л. А. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Усик Д. Б. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Фоменко К. І. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Фурман О. Є. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

ЗМІСТ

Бондаренко Лілія Олексіївна, Шелкошвєєв Ігор Володимирович Шопоголізм (оніоманія) як соціально-психологічний феномен у системі культури споживання.....	7
Varina Hanna Borysivna, Molozhon Karina Oleksandrivna, Burtseva Olena Hennadiivna Environmental self-awareness as a value-semantic component of the personal resource potential.....	11
Vertel Anton Viktorovych Methodological imperatives of psychoanalytic theory in the reconceptualization of personality education paradigmatic foundations	19
Губа Наталія Олександрівна, Неманежина Анастасія Олександрівна, Семіголовський Дмитро Сергійович Психологічні особливості професійної ідентичності працівників правоохоронних органів.....	24
Єрмакова Наталія Олександрівна Особливості проявів батьківського вигорання у сучасних сім'ях.....	31
Жилін Михайло Володимирович Байєсівське моделювання процесів прийняття діагностичних рішень клінічними психологами в умовах обмеженої інформації.....	39
Зеленін Всеволод Володимирович, Трофімов Андрій Юрійович Тенденції у дослідженні організаційної лояльності та коучингу.....	47
Іваненко Богдана Борисівна, Абрамов Володимир Володимирович Проективне малювання як простір репрезентації емоційного досвіду особистості.....	54
Калмиків Георгій Валентинович Психолог-консультант у системі охорони здоров'я України та країнах світу: традиції та тренди 2026 року.....	60
Кириченко Андрій Володимирович, Тютюнник Лілія Леонтіївна Програма розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій.....	67
Кокун Олег Матвійович, Бахмутова Лариса Миколаївна, Мірошніченко Олена Анатоліївна Дослідження впливу тривалого травматичного стресу у фахівців психолого-педагогічних професій.....	74
Кресан Ольга Дмитрівна Характеристики життєвих подій та ситуацій як чинник розвитку стресостійкості особистості.....	81
Кузікова Світлана Борисівна, Лукомська Світлана Олексіївна Етичні дилеми та межі відповідальності під час проведення психологічної корекції в умовах воєнного стану.....	88
Лагодич Микола Миколайович Психологічні механізми впливу молитви на зниження рівня тривожності в умовах війни.....	94
Мілорадова Наталя Едуардівна, Доценко Вікторія В'ячеславівна Генограма як інструмент відновлення міжпоколінної безперервності в процесі реконструкції сімейного хронотопу.....	99
Московець Людмила Павлівна Вплив стресових факторів на особистість підлітка під час тренінгової взаємодії.....	106
Османова Аліме Маметівна, Гвоздецька Галина Іванівна Ефективність психологічних стратегій попередження конфліктів у контексті соціальної нестабільності.....	111
Павловська-Кравчук Вікторія Анатоліївна, Єгонська-Спенсер Наталія Олександрівна Особливості трансформації копінг-стратегій військовослужбовців у процесі реляційно-образно-сценарної терапії.....	120
Пономаренко Тетяна Ігорівна, Ханецька Тетяна Іванівна, Федоренко Алла Федорівна Резильєнтність як чинник психологічного благополуччя студентської молоді в стресових умовах.....	126
Пухно Світлана Валеріївна Питання психології розвитку в працях представників психологічної думки закладів вищої освіти України першої половини XIX століття.....	133

Рабійчук Сергій Олександрович Особливості обробки результатів методами математичної статистики психодіагностичного етапу психологічного дослідження щодо фахового самовизначення молоді з особливими потребами	139
Сергєєва Інесса Вікторівна, Блажей Інна Єгорівна Емоційна регуляція як чинник психологічної стійкості педагогів у сучасних кризових умовах професійної діяльності.....	143
Тихонович Вікторія Миколаївна Психологічні чинники формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери туризму.....	148
Токарева Дарія Ігорівна Оцінка впливу практик усвідомленості на психологічну стійкість науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти.....	154
Усик Дмитро Борисович Психологічні чинники адаптації вимушених переселенців з України у стресових ситуаціях життя.....	161
Філоненко Володимир Миколайович, Солохіна Лариса Олександрівна Біологічні корені соціальності: як еволюція мозку та тіла привела нас від грумінгу до соцмереж.....	167
Халік Олена Олександрівна, Питлюк-Смерчинська Олександра Дмитрівна Коучингові інтервенції як складова кризової допомоги в умовах війни.....	172
Ходаківський Олексій Іванович Особистісні та духовні якості капелана, що сприяють психологічній підтримці військовослужбовців.....	177
Цьомик Христина Богданівна Саногенне мислення як чинник автономності ціннісного вибору особистості в юнацькому віці.....	185
Чайка Галина Василівна Зміни у довірі особистості до світу, людей, себе під час військових дій.....	193
Шиліна Алла Андріївна Особистісні риси поліцейських як психологічні передумови антикрихкості.....	199

CONTENT

Bondarenko Liliia, Shelkoshveiev Ihor Shopaholism (oniomania) as a socio-psychological phenomenon within the consumption culture system.....	7
Varina Hanna Borysivna, Molozhon Karina Oleksandrivna, Burtseva Olena Hennadiivna Environmental self-awareness as a value-semantic component of the personal resource potential.....	11
Vertel Anton Viktorovych Methodological imperatives of psychoanalytic theory in the reconceptualization of personality education paradigmatic foundations	19
Guba Nataliia, Nemanezhyna Anastasiia, Semigolovskyi Dmytro Psychological features of the law enforcement officers' professional identity.....	24
Yermakova Nataliia Specific features of parental burnout manifestation in modern families.....	31
Zhylin Mykhailo Bayesian modeling of clinical psychologists' diagnostic decision-making processes under conditions of limited information.....	39
Zelenin Vsevolod, Trofimov Andrii Trends in research on organizational loyalty and coaching.....	47
Ivanenko Bohdana, Abramov Volodymyr Projective drawing as a space for representing the individual's emotional experience.....	54
Kalmykov Heorhii Consulting psychologist in the healthcare system of Ukraine and in the countries of the world: traditions and trends of 2026.....	60
Kyrychenko Andriy, Tiutiunnyk Liliia Program for developing the psychological readiness of military personnel for offensive operation.....	67
Kokun Oleg, Bakhmutova Larysa, Miroschnychenko Olena A Study of the Impact of Prolonged Traumatic Stress on Professionals in Psychological and Educational Professions.....	74
Kresan Olha Characteristics of life events and situations as a factor in the development of personality stress resistance.....	81
Kuzikova Svitlana, Lukomska Svitlana Ethical dilemmas and limits of responsibility when conducting psychological correction in wartime conditions.....	88
Lahodych Mykola Psychological mechanisms of the influence of prayer on reducing anxiety levels in war conditions.....	94
Miloradova Natalia, Dotsenko Viktoriia Genogram as a tool for restoring intergenerational continuity in the reconstruction of the family chronotope.....	99
Moskovets Liudmyla The impact of stress factors on the personality of adolescents during training interaction.....	106
Osmanova Alimie, Hvozdetzka Halyna Effectiveness of Psychological Strategies for Conflict Prevention in the Context of Social Instability.....	111
Pavlovska-Kravchuk Viktoriia, Yehonska-Spenser Nataliia Transformation of Coping Strategies among Military Personnel in the Context of Relational Imagery and Scenario Therapy.....	120
Ponomarenko Tetiana, Khanetska Tetiana, Fedorenko Alla Resilience as a factor of psychological well-being of young students in stressful conditions.....	126
Pukhno Svitlana Issues of developmental psychology in the works of representatives of psychological thought in higher education institutions of Ukraine in the first half of the first half of the XIX century.....	133

Rabiichuk Serhii	
Features of processing results using mathematical methods statistics of the psychological diagnosis stage of psychological research on professional self-determination of young people with special needs.....	139
Serhieieva Inessa, Blazhei Inna	
Emotional Regulation as a Factor of Psychological Resilience among Educators in Contemporary Crisis Conditions of Professional Activity.....	143
Tykhonovych Victoria	
Psychological factors in the formation of communicative competence in future tourism professionals.....	148
Tokareva Daria	
Assessing the impact of mindfulness practices on the psychological resilience of academic and teaching staff in higher education institutions.....	154
Usyk Dmytro	
Psychological Factors of Adaptation of Forcibly Displaced Persons from Ukraine in Stressful Life Situations.....	161
Filonenko Volodymyr, Larysa Solokhina	
The biological roots of sociality: how the evolution of the brain and body took us from grooming to social media.....	167
Khalik Olena	
Pytliuk-Smerechynska Oleksandra. Coaching interventions as a component of crisis psychological assistance in wartime conditions.....	172
Khodakivskyi Oleksii	
Personal and Spiritual Qualities of a Chaplain Facilitating Psychological Support for Military Personnel.....	177
Khrystyna Tsoomyk	
Sanogenic thinking as a factor in the autonomy of a person's value choice in adolescence.....	185
Chaika Galyna	
Changes in an individual's trust in the world, people, and self during military actions.....	193
Shylina Alla	
Personality traits of police officers as psychological preconditions of antifragility.....	199

Бондаренко Лілія Олексіївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0001-7975-9797
Scopus ID: 58678698400

Шелкошвєєв Ігор Володимирович,
старший викладач кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0003-3171-1078

ШОПОГОЛІЗМ (ОНІОМАНІЯ) ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН У СИСТЕМІ КУЛЬТУРИ СПОЖИВАННЯ

Стаття присвячена теоретичному аналізу шопоголізму (оніоманії) як специфічного феномену культури споживання сучасного суспільства. У фокусі дослідження перебуває розгляд шопоголізму не лише як індивідуальної девіантної або компульсивної поведінки, а як соціально зумовленого явища, тісно пов'язаного з трансформаціями ціннісних орієнтацій, символічних практик та механізмів соціальної ідентифікації в умовах пізнього капіталізму. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять класичні й сучасні концепції соціології споживання, зокрема ідеї демонстративного споживання Торстейна Веблена, теорія соціальної диференціації та символічного капіталу П'єра Бурдьє, а також підходи представників критичної соціальної теорії та соціальної психології.

У статті проаналізовано основні соціальні чинники поширення шопоголізму, серед яких масова культура, реклама, медіа та цифрові платформи, що формують установки на постійне оновлення стилю життя та споживчих практик. Особливу увагу приділено ролі емоційних і ірраціональних компонентів споживчої поведінки, а також механізмам соціального порівняння та конструювання престижу. Показано, що оніоманія виступає симптомом ширших соціокультурних процесів – комерціалізації повсякденності, розмивання традиційних норм самоконтролю та зростання значущості споживання як засобу самовираження.

Зроблено висновок, що шопоголізм доцільно розглядати як комплексне соціальне явище, яке поєднує економічні, культурні та психологічні виміри й потребує міждисциплінарного підходу до аналізу. Отримані результати можуть бути використані у подальших соціологічних дослідженнях культури споживання, девіантної поведінки та соціальних наслідків масового споживання.

Ключові слова: шопоголізм, компульсивна купівельна поведінка, культура споживання, ідентичність споживача, емоційна компенсація, самоконтроль, адиктивна поведінка.

Bondarenko Liliia, Shelkoshveiev Ihor. Shopaholism (oniomania) as a socio-psychological phenomenon within the consumption culture system

This article provides a theoretical analysis of shopaholism (oniomania) as a specific phenomenon within the consumer culture of contemporary society. The study focuses on interpreting shopaholism not merely as an individual deviant or compulsive behavior, but as a socially conditioned phenomenon closely linked to transformations of value orientations, symbolic practices, and mechanisms of social identification in late modern society. The theoretical and methodological framework of the research is based on classical and contemporary approaches within the sociology of consumption, including Thorstein Veblen's concept of conspicuous consumption, Pierre Bourdieu's theory of social differentiation and symbolic capital, as well as perspectives from critical social theory and social psychology.

The article examines key social factors contributing to the spread of shopaholism, such as mass culture, advertising, media, and digital platforms that promote continuous consumption and the constant renewal of lifestyles. Particular attention is paid to the role of emotional and irrational components of consumer behavior, mechanisms of social comparison, and the construction of prestige and status through consumption. It is argued that oniomania functions as a symptom of broader sociocultural processes, including the commercialization of everyday life, the erosion of traditional norms of self-control, and the growing significance of consumption as a means of self-expression and identity formation.

The study concludes that shopaholism should be understood as a complex social phenomenon that integrates economic, cultural, and psychological dimensions and requires an interdisciplinary analytical approach. The findings may be useful for further sociological research on consumer culture, deviant behavior, and the social consequences of mass consumption.

Key words: shopaholism, compulsive buying behavior, consumer culture, consumer identity, emotional compensation, self-control, addictive behavior.

Вступ. Формування глобалізованого суспільства споживання стало однією з ключових ознак пізньомодерної соціальності. У межах цієї трансформації споживання перестало виконувати суто утилітарну функцію забезпечення життєдіяльності й дедалі більше перетворюється на провідний механізм символічного самовираження,



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

соціальної ідентифікації та регуляції емоційних станів. Саме в цьому контексті виникає феномен шопоголізму, або компульсивного купівельного поведіння, який у сучасних суспільствах набуває масового характеру.

Попри зростаючу кількість емпіричних досліджень, переважна більшість з них зосереджується на клінічних і психологічних аспектах цього явища. У результаті шопоголізм (оніоманія) часто інтерпретується як індивідуальний розлад імпульсного контролю або залежність, що маскує його соціальну природу. Соціологічний підхід дозволяє розглядати компульсивне споживання як структурно зумовлений феномен, пов'язаний із трансформаціями економіки, культури та соціальної стратифікації.

Матеріали та методи. Дослідження має теоретико-аналітичний характер і базується на міждисциплінарному підході, що поєднує соціологічні та соціально-психологічні концепції культури споживання і компульсивної купівельної поведінки.

Матеріалами дослідження слугували праці вітчизняних і зарубіжних авторів, присвячені проблемам шопоголізму, оніоманії та адиктивних форм соціальної поведінки.

У роботі застосовано методи теоретичного аналізу й синтезу, порівняльний та структурно-функціональний підходи, а також елементи дискурс-аналізу для виявлення соціокультурних чинників поширення шопоголізму та його ролі у формуванні споживчої ідентичності.

Німецький психіатр Еміль Крепелін описав ще 1899 року феномен «krankhafte Kauflust» – патологічне бажання купувати як шкідливу звичку, неконтрольований потяг або постійну потребу до здійснення покупок, які в більшості випадків людині зовсім не потрібні.

У західній соціології проблематика споживання сформувалася в середині ХХ століття в працях Торстейна Веблена, Девіда Рісмана, Жана Бодріяра, П'єра Бурдьє, Зигмунта Баумана.

Т. Веблен одним із перших показав, що споживання є формою демонстрації соціального статусу. Бурдьє довів, що смаки, стилі та речі функціонують як механізми соціальної диференціації. Бодріяр наголосив на переході від споживання речей до споживання знаків.

У новіших дослідженнях (Єва Ілус, Майкл Сендлер, Джордж Рітцер) увага зосереджується на емоційних і культурних вимірах ринку, зокрема на тому, як капіталізм інтегрує почуття у виробництво та споживання. В українській соціології феномен надмірного споживання досліджується фрагментарно – здебільшого в межах аналізу стилів життя, медіакультури та трансформацій середнього класу.

Серед українських вчених цією проблематикою займалися С. Вакуленко, Я. Зоська, Б. Сторчовий та ін. У працях здійснюється аналіз різних аспектів споживання, соціальних технологій та актуальних прикладних проблем цієї сфери. Споживання розглядається як складний соціокультурний процес, що детермінує формування ідентичності, стилів життя та соціальних структур.

Метою статті є аналіз шопоголізму як соціально детермінованого феномену сучасної споживчої культури та виявлення механізмів його формування та соціальних наслідків.

У соціологічному аналізі споживання шопоголізм постає не як індивідуальна аномалія, а як соціально детермінована форма поведінки, вкорінена в структурі пізньокапіталістичного суспільства. Відповідно, його теоретичне осмислення вимагає залучення класичних і сучасних концепцій, що розкривають символічну, статусну та культурну логіку споживання.

Однією з фундаментальних теоретичних передумов такого аналізу є концепція демонстративного споживання Торстейна Веблена. Він довів, що в індустріальних суспільствах купівля речей виконує функцію соціального сигналу, що повідомляє про статус, успішність і належність до певної соціальної групи [1, с. 74–76]. У цій перспективі шопоголізм можна інтерпретувати як радикализовану форму статусної боротьби, в якій індивід постійно змушений оновлювати свій матеріальний образ, аби не втратити символічну легітимність. Купівля перестає бути актом користування й перетворюється на форму соціального самоствердження.

Подальший розвиток цієї логіки знаходимо у працях П'єра Бурдьє, який показав, що споживання є інструментом відтворення соціальних ієрархій. Через габітус індивіди засвоюють структуровані схеми смаку, що визначають, які речі вважаються «престижними», а які – «вульгарними» [2, с. 98–101]. Шопоголізм у цій оптиці можна трактувати як форму символічної компенсації: індивід, позбавлений стабільного соціального капіталу, намагається «купити» соціальну відмінність через бренди, моду та споживчі стилі. Таким чином, залежність від покупок є симптомом нестійкої класової ідентичності в умовах пізньої модерності.

Жан Бодріяр радикалізував цей підхід, стверджуючи, що сучасні товари є передусім знаками, а не корисними об'єктами. Споживання функціонує як система комунікації, де через речі передається інформація про соціальну позицію, сексуальність, успішність і стиль життя [3, с. 56–58]. У цій логіці шопоголізм постає як залежність не від матеріальних благ, а від безперервного процесу символічного самоконструювання. Купівля тут є спробою стабілізувати розпорошену ідентичність шляхом привласнення знаків соціальної значущості.

Зигмунт Бауман, аналізуючи «плинну сучасність», показав, що сучасний суб'єкт позбавлений стабільних соціальних ролей і змушений постійно «перевинайти» себе [5, с. 41–44]. У суспільстві споживання ця динаміка набуває матеріальної форми: ідентичність стає проектом, що реалізується через ринок.

Теорії Джорджа Рітцера та Майка Фезерстоуна доповнюють цю картину, аналізуючи інституційну організацію споживання. Торгові центри, онлайн-платформи та брендові середовища виступають як «кафедри споживання», які соціалізують індивідів у логіку безперервної купівлі [6, с. 112–115]. У таких просторах споживання перетворюється на ритуал, що відтворює відчуття включеності в соціальний порядок.

Важливим доповненням до цього аналізу є концепція емоційного капіталізму Єви Ілус, яка показує, що сучасний ринок інтегрує емоції в економічні процеси. Любов, тривога, бажання та самооцінка стають ресурсами економічної експлуатації [7, с. 67–70]. Шопоголізм

у цьому контексті можна трактувати як форму емоційної регуляції, де покупки виконують функцію тимчасового зняття тривоги, самотності або фрустрації. Водночас така регуляція є нестабільною, що зумовлює циклічність залежності [8, с. 34–37].

У такому контексті шопоголізм є не відхиленням, а логічним наслідком культурної норми, згідно з якою самореалізація відбувається через купівлю. Бауман також підкреслює, що в сучасній економіці індивід одночасно є товаром і споживачем, що підсилює залежність від ринку як джерела самопідтвердження [9, с. 19–22].

Отже, у межах сучасної соціологічної теорії шопоголізм постає як структурно зумовлена форма надмірного споживання, що поєднує в собі статусну боротьбу, символічне самоконструювання та емоційну компенсацію. Він є не відхиленням від логіки споживчого суспільства, а її радикалізованим виявом.

Розвиток кредитної економіки суттєво трансформувалогіку споживання. Відокремлення купівлі від реальних доходів створює ілюзію необмеженої купівельної спроможності. У поєднанні з агресивним маркетингом це формує структурні умови для компульсивних покупок.

Цифрові платформи радикально інтенсифікують цю динаміку. Алгоритмічні системи реклами постійно відстежують уподобання користувачів і підштовхують їх до нових покупок. Таким чином бажання стає керованим і безперервно відтворюваним.

Соціальні мережі створюють простір тотального порівняння, у якому індивід постійно переживає дефіцит соціальної адекватності. Купівлі стають механізмом компенсації цієї нестачі.

У межах соціології девіантної поведінки шопоголізм постає як особливий тип соціального відхилення, який не лише не маргіналізується, а й активно підтримується соціальними інститутами. Класичні теорії девіації (Е. Дюркгайм, Р. Мертон) трактували відхилення як результат напруження між соціально схваленими цілями та доступними легітимними засобами їх досягнення. У споживчому суспільстві такою культурно санкціонованою метою стає безперервне зростання споживання як символу успіху, престижу та «повноцінного життя» [5, с. 41–44].

Важливо також підкреслити, що шопоголізм виконує функцію інтеграції індивіда в систему споживання. Постійні покупки підтримують відчуття включеності в соціальний світ, де цінність людини вимірюється її здатністю бути активним учасником ринку [6, с. 112–115]. У цьому сенсі шопоголізм є формою адаптації до умов пізнюкапіталістичної соціальності.

За цієї логіки шопоголізм можна інтерпретувати як форму аномічної адаптації до споживчих норм. Індивід інтеріоризує ідею, що соціальна цінність вимірюється рівнем і стилем споживання, але не завжди володіє реальними ресурсами для її досягнення. У результаті виникає компенсаторна поведінка у вигляді кредитних, імпульсивних і нав'язливих покупок, які тимчасово знімають напруження між соціальними очікуваннями та фактичними можливостями.

Складається парадоксальна ситуація: поведінка, яка має деструктивні наслідки для індивіда (борги, тривожність, руйнування соціальних зв'язків), водночас підтримується економічною системою як джерело прибутку. Як зазначає З. Бауман, у споживчому суспільстві людина водночас є товаром і покупцем, що робить її залежність від ринку структурною, а не випадковою [9, с. 19–22].

Особливість шопоголізму полягає в тому, що він перебуває в зоні культурної легітимації. На відміну від класичних форм залежності – алкоголізму чи наркотизму – надмірне споживання не стигматизується, а часто романтизується як елемент «успішного способу життя». Масмедіа, реклама та популярна культура формують позитивний образ активного покупця як сучасної, мобільної та соціально привабливої особи [10, с. 55–57].

З точки зору теорії соціального контролю, шопоголізм є прикладом «м'якої девіації», яка не карається, а радше заохочується, доки вона не виходить за межі платоспроможності. Лише тоді, коли борги, депресії або сімейні конфлікти стають публічними, залежність починає сприйматися як проблема, однак її соціальні причини залишаються поза увагою.

Таким чином, компульсивне споживання постає як соціально нормалізована девіація, що поєднує індивідуальні страждання з інституційною вигодою. Його поширення є індикатором глибших структурних суперечностей сучасної культури споживання.

Сьогодні суспільство споживання є багатомірним, багатоаспектним соціальним явищем. Поява таких явищ, як споживацтво та оніоманія, збуджує дослідницьку увагу українських вчених, адже йдеться про соціальну девіацію в умовах дефіцитарної економіки нашої країни, глибокий руйнівний вплив на всі соціальні інститути (освіту, родину, суспільну мораль), тотальний «зсув» цінностей, що призводить до змін у системі економічної діяльності та соціальних відносинах загалом [11, с. 113].

Результати. Встановлено, що шопоголізм є соціально зумовленим феноменом культури споживання, пов'язаним із механізмами емоційної компенсації та формування споживчої ідентичності. Вольовий аспект оніоманії виявляється у порушенні механізмів саморегуляції та неспроможності індивіда здійснювати свідомий контроль над імпульсивними потягами в умовах агресивного маркетингового тиску, що трансформує вольову поведінку на компульсивну. Поширення компульсивної купівельної поведінки зумовлюється впливом масової культури та посиленням адиктивних форм соціальної поведінки.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що шопоголізм (оніоманія) є не індивідуальною психологічною аномалією, а соціально зумовленою формою наднормативного споживання, що формується в межах культури пізнього капіталізму. Його виникнення зумовлене комплексом структурних чинників, серед яких ключову роль відіграють трансформації ринку, масових комунікацій, кредитної економіки та ідентичності.

Шопоголізм постає як радикалізований прояв демонстративного і символічного споживання, у якому купівля товарів виконує функцію соціального самоствердження, емоційної компенсації та ідентифікації. У сучасному суспільстві речі перестають бути лише засобами користування і перетворюються на знаки соціальної значущості, що змушує індивідів безперервно оновлювати власний матеріальний образ для підтримання почуття соціальної адекватності.

Особливістю шопоголізму як соціально-психологічного явища є його амбівалентний статус. З одного боку, він продукує індивідуальні та соціальні дисфункції – боргову залежність, тривожність, руйнування міжособистісних зв'язків, емоційне вигорання. З іншого – ця форма

поведінки активно підтримується економічною та медійною інфраструктурою, що зацікавлена в постійному відтворенні споживчого попиту. У цьому сенсі шопоголізм є прикладом інституційно нормалізованої девіації, яка вигідна ринку, але деструктивна для суб'єкта.

З соціологічної точки зору подолання шопоголізму неможливе лише через індивідуальні терапевтичні стратегії. Воно потребує переосмислення самої моделі споживчої соціальності, в якій цінність людини дедалі більше вимірюється її купівельною активністю. Тому подальші дослідження цього феномену мають бути спрямовані на аналіз структурних механізмів виробництва бажань, ролі цифрових медіа та трансформацій соціальної ідентичності в умовах глобального капіталізму.

Література:

1. Веблен Т. Теорія дозвільного класу. Київ : Основи, 1999. 384 с.
2. Бурдьє П. Відмінність: соціальна критика судження смаку. Київ : Основи, 2002. 448 с.
3. Бодріяр Ж. Суспільство споживання. Київ : Основи, 2004. 256 с.
4. Бауман З. Глобалізація. Наслідки для людини і суспільства. Київ : Вид-во Соломії Павличко «Основи», 2004. 256 с.
5. Бауман З. Плинна сучасність. Київ : Критика, 2008. 288 с.
6. Ritzer G. Enchanting a Disenchanted World: Continuity and Change in the Cathedrals of Consumption. Thousand Oaks : Pine Forge Press, 2010. 312 p.
7. Illouz E. Consuming the Romantic Utopia: Love and the Cultural Contradictions of Capitalism. Berkeley : University of California Press, 2007. 352 p.
8. Illouz E. Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism. Cambridge : Polity Press, 2007. 160 p.
9. Bauman Z. Consuming Life. Cambridge : Polity Press, 2007. 160 p.
10. Featherstone M. Consumer Culture and Postmodernism. London : Sage, 2007. 224 p.
11. Зоська Я. В., Сторчовий Б. А. Споживацтво українців: вільний час та практики його споживання. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2015. № 67. С. 113–122.

References:

1. Veblen, T. (1999). *Teoriia dozvilnoho klasu* [The theory of the leisure class]. *Osnovy*. [in Ukrainian].
2. Bourdieu, P. (2002). *Vidminnist: Sotsialna krytyka sudzhennia smaku* [Distinction: A social critique of the judgement of taste]. *Osnovy*. [in Ukrainian].
3. Baudrillard, J. (2004). *Suspilstvo spozhyvannia* [The consumer society]. *Osnovy*. [in Ukrainian].
4. Bauman, Z. (2004). *Hlobalizatsiia: Naslidyky dlia liudyny i suspilstva* [Globalization: The human consequences]. *Osnovy*. [in Ukrainian].
5. Bauman, Z. (2008). *Plynnna suchasnist* [Liquid modernity]. *Krytyka*. [in Ukrainian].
6. Ritzer, G. (2010). *Enchanting a disenchanted world: Continuity and change in the cathedrals of consumption*. Pine Forge Press. [in English].
7. Illouz, E. (2007). *Consuming the romantic utopia: Love and the cultural contradictions of capitalism*. University of California Press. [in English].
8. Illouz, E. (2007). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Polity Press. [in English].
9. Bauman, Z. (2007). *Consuming life*. Polity Press. [in English].
10. Featherstone, M. (2007). *Consumer culture and postmodernism*. Sage. [in English].
11. Zoska, Ya. V., & Storchovyi, B. A. (2015). *Spozhyvatstvo ukraintsviv: vilnyi chas ta praktyky yoho spozhyvannia* [Consumerism of Ukrainians: Free time and practices of its consumption]. *Sotsialni tekhnolohii: aktualni problemy teorii ta praktyky*, (67), 113–122. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 16.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ENVIRONMENTAL SELF-AWARENESS AS A VALUE-SEMANTIC COMPONENT OF THE PERSONAL RESOURCE POTENTIAL

Varina Hanna Borysivna,

Master of Psychology, Senior Lecturer at the Department of Psychology,
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

ORCID ID: 0000-0002-0087-4264

Researcher ID: C-7583-2018

Scopus Author ID: 57219927621

Molozhon Karina Oleksandrivna,

PhD, Senior Lecturer, Department of Botany, Ecology and Landscape Gardening,
Bohdan Khmelnytsky State Pedagogical University

ORCID ID: 0000-0002-3158-3478

Researcher ID: NJR-8636-2025

Scopus Author ID: 58775541900

Burtseva Olena Hennadiivna,

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor
of the Department of Mathematics and Physics

Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

ORCID ID: 0000-0001-9644-2839

Researcher ID: LTF-7687-2024

Scopus Author ID: 59457376100

The article presents a theoretical and empirical study of environmental self-awareness as a value-semantic component of an individual's resource potential. The relevance of the study is determined by the growing scale of global environmental challenges and the need to identify psychological mechanisms underlying the formation of pro-environmental behavior. The aim of the study is to conceptualize environmental self-awareness as an integrative personal resource and to empirically examine its relationships with psychological resourcefulness and self-reflection.

The methodology is based on a cross-sectional correlational research design. The sample consisted of 142 higher education students of Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University. Data were collected using validated psychometric instruments, including the New Ecological Paradigm (NEP) scale, the Pro-environmental Social Responsibility (PSR) scale, the Self-Reflection and Insight Scale (SRIS), and a psychological resourcefulness questionnaire. The internal consistency of the instruments was confirmed (Cronbach's $\alpha = 0.78-0.84$).

The results indicate that medium and high levels of environmental beliefs, environmental responsibility, self-reflection, and psychological resourcefulness prevail in the sample. Statistically significant positive correlations were found between environmental beliefs and environmental responsibility ($r = 0.42$; $p < 0.01$), psychological resourcefulness ($r = 0.35$; $p < 0.01$), as well as between self-reflection and resourcefulness ($r = 0.47$; $p < 0.01$). A relative asymmetry between the cognitive-worldview and value-normative components was identified, manifested in the higher development of normative orientations compared to the depth of their cognitive internalization. The scientific novelty lies in the interpretation of environmental self-awareness as an integrative value-semantic resource that combines cognitive, normative, and reflexive components into a unified system of self-regulation. The practical significance of the findings is associated with their potential application in the development of environmental education programs and psychological interventions aimed at enhancing personal resourcefulness and promoting pro-environmental behavior.

Key words: *environmental self-awareness, personal resource potential, psychological resourcefulness, self-reflection, environmental beliefs, environmental responsibility, environmental psychology.*

Варіна Ганна, Моложон Каріна, Бурцева Олена. Екологічна самосвідомість як ціннісно-смісловий компонент ресурсного потенціалу особистості

У статті представлено теоретико-емпіричне дослідження екологічної самосвідомості як ціннісно-сміслового компонента ресурсного потенціалу особистості. Актуальність дослідження зумовлена зростанням глобальних екологічних викликів та необхідністю виявлення психологічних механізмів формування екологічно орієнтованої поведінки. Метою роботи є концептуалізація екологічної самосвідомості як інтегративного особистісного ресурсу та емпіричне визначення її взаємозв'язків із психологічною ресурсністю і рефлексивністю. Методологія дослідження ґрунтується на крос-секційному кореляційному дизайні. У дослідженні взяли участь 142 здобувачі вищої освіти Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Для збору даних використано валідизовані психодіагностичні методики: шкалу New Ecological



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Paradigm (NEP), шкалу проекологічної соціальної відповідальності (PSR), шкалу саморефлексії та інсайту (SRIS) та опитувальник психологічної ресурсності. Надійність інструментів підтверджено показниками внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0.78-0.84$). Результати засвідчили, що у вибірці домінують середні та високі рівні екологічних переконань, екологічної відповідальності, саморефлексії та психологічної ресурсності. Виявлено статистично значущі позитивні кореляції між екологічними переконаннями та екологічною відповідальністю ($r = 0.42$; $p < 0.01$), психологічною ресурсністю ($r = 0.35$; $p < 0.01$), а також між саморефлексією та ресурсністю ($r = 0.47$; $p < 0.01$). Встановлено відносну асиметрію між когнітивно-світоглядним і ціннісно-нормативним компонентами, що проявляється у більшій високій вираженості нормативних орієнтацій порівняно з глибиною їх когнітивної інтеріоризації. Наукова новизна полягає у трактуванні екологічної самосвідомості як інтегративно-го ціннісно-смыслового ресурсу, що поєднує когнітивні, нормативні та рефлексивні компоненти у єдину систему саморегуляції. Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання при розробленні програм екологічної освіти та психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток ресурсності та екологічно відповідальної поведінки.

Ключові слова: екологічна самосвідомість, ресурсний потенціал особистості, психологічна ресурсність, саморефлексія, екологічні переконання, екологічна відповідальність, екологічна психологія.

Introduction. In the contemporary world, environmental challenges are acquiring a systemic character and increasingly shape the conditions of social, economic, and cultural development. Climate change, ecosystem degradation, resource depletion, environmental pollution, and biodiversity loss constitute a complex set of global risks that directly affect quality of life, human health, social stability, and the security of future generations. In this context, the formation of environmental responsibility and an environmentally oriented worldview extends beyond a purely social issue and becomes a psychological one, as human environmental behavior is largely determined by systems of values, meanings, and attitudes.

Statistical data from international studies confirm the growing global attention to environmental issues. According to the large-scale international survey Peoples' Climate Vote conducted by the United Nations Development Programme in collaboration with the University of Oxford in 2024, which covered 77 countries and represented approximately 87% of the world's population, the majority of people recognize the seriousness of climate challenges [12]. In particular, 64% of respondents consider climate change a global emergency, while 56% report thinking about climate change regularly (daily or weekly). Additionally, 78% support strengthening measures to protect populations from the impacts of extreme weather events. Findings from other international surveys also demonstrate a high level of awareness of environmental risks. According to data from the Pew Research Center, on average, 67% of adults across 25 countries consider global climate change a serious threat to their country, 24% view it as a moderate threat, and only about 9% do not perceive it as a significant issue. In some countries, the level of concern is even higher, with up to 80% of the population identifying climate change as one of the major global threats of our time [13]. Contemporary research also indicates increasing public support for active environmental action. International surveys show that around 80% of people worldwide believe that governments should intensify efforts to combat climate change, and a substantial proportion of the population is willing to support environmental policies even at economic cost.

These findings point to a gradual transformation of public consciousness, in which environmental issues are no longer confined to scientific or political discourse but become an integral component of individual worldviews. In this context, the phenomenon of environmental self-aware-

ness gains particular importance, reflecting an individual's awareness of their embeddedness within the human-nature system, their understanding of the environmental consequences of their actions, and the development of a responsible attitude toward the environment.

From a psychological perspective, environmental self-awareness is conceptualized as a complex integrative construct encompassing cognitive, emotional-value, and behavioral components. The cognitive component relates to knowledge about environmental issues and the functioning of natural systems; the emotional-value component reflects attitudes, experiences, and values associated with environmental preservation; and the behavioral component manifests in the individual's readiness to engage in environmentally responsible actions and practices. Thus, environmental self-awareness functions as an important regulator of pro-environmental behavior and human interaction with the natural environment.

In contemporary psychological science, considerable attention is paid to the concept of personal resource potential, understood as a set of internal psychological resources that ensure adaptation to challenging life conditions, support psychological resilience, and facilitate self-realization and constructive interaction with the environment. Within this framework, environmental self-awareness can be viewed not only as a component of environmental culture or social responsibility but also as a value-semantic personal resource that shapes responsible attitudes toward life, promotes reflection, moral responsibility, and awareness of one's role in environmental preservation.

The value-semantic dimension of environmental self-awareness is associated with the formation of an environmentally oriented system of life values, within which nature is perceived not merely as a resource for satisfying human needs but as a meaningful part of one's life space. In this sense, environmental self-awareness acts as an integrative mechanism that links worldview orientations, personal values, and behavioral strategies aimed at harmonizing human interaction with the environment.

Despite the considerable body of research on environmental consciousness, environmental culture, and pro-environmental behavior, the issue of environmental self-awareness as a value-semantic component of personal resource potential remains insufficiently theorized. Therefore, there is a need for a deeper examination of the role of environmental self-awareness within the structure of personal

resources, as well as its influence on the formation of life meanings, environmental values, and responsible behavioral patterns in the context of contemporary global environmental challenges.

The aim of this article is to provide a theoretical conceptualization of environmental self-awareness as a value-semantic component of personal resource potential and to conduct an empirical analysis of its relationships with value-semantic orientations and psychological resources of the individual.

Materials and Methods. The issue of environmental consciousness, pro-environmental values, and behavior has been actively developed in contemporary psychology within an interdisciplinary research field that integrates approaches from environmental, social, and personality psychology. International research has produced a number of theoretical frameworks that conceptualize environmental attitudes as the result of interactions among value-based, cognitive, and normative factors. In particular, within the New Ecological Paradigm (R. Dunlap, W. Catton), environmental beliefs are interpreted as indicators of a worldview shift from anthropocentrism to ecocentrism [4]. The value-belief-norm theory (T. Stern) explains pro-environmental behavior through a system of values, beliefs, and personal norms [10; 11]. Approaches to environmental identity (S. Clayton) and human-nature connectedness (P. Schultz) emphasize the role of subjective experiences of inclusion in the natural environment [3; 8].

In the national scientific discourse, environmental issues are primarily examined in the context of social responsibility, value orientations, and personal psychological resources. However, the integration of these approaches into a unified construct reflecting an individual's awareness of their embeddedness within the human-nature system and their value-semantic attitude toward the environment remains insufficiently operationalized empirically. In particular, studies conceptualizing environmental self-awareness as a component of personal resource potential are limited. Accordingly, in the present study, environmental self-awareness is conceptualized as an integrative multidimensional psychological construct reflecting an individual's awareness of their involvement in the human-nature interaction system, mediating the interpretation of environmental reality, and regulating behavioral strategies in relation to the environment. This approach is based on the assumption that pro-environmental behavior is not a direct outcome of knowledge or attitudes but emerges from the interaction of cognitive, value-normative, and reflexive processes.

Within the structure of environmental self-awareness, three interrelated components are distinguished. The cognitive-worldview component encompasses knowledge, beliefs, and representations concerning environmental interconnections, resource limitations, and the ecological consequences of human activity. It contributes to the formation of a holistic worldview in which individuals perceive themselves as part of a broader ecosystem rather than as isolated agents. At this level, a shift from anthropocentric to ecocentric orientations occurs, shaping the interpretation of environmental problems and one's role in their emergence and resolution.

The value-normative component represents a system of personal values, moral attitudes, and internalized norms that regulate attitudes toward the environment. It is associated with the development of responsibility for the consequences of one's actions, readiness to adhere to environmentally appropriate behavioral models, and orientation toward environmental preservation as a significant life value. In this context, environmental self-awareness functions as a mechanism for the internalization of socially endorsed environmental norms and their transformation into internal regulators of behavior.

The reflexive component ensures individuals' awareness of their own attitudes, values, and behavioral practices in relation to the environment. It includes the capacity for critical reflection on personal experience, evaluation of the consistency between behavior and environmental values and norms, and adjustment of behavioral strategies. Through reflection, cognitive and value-based elements are integrated into a coherent system of self-regulation.

Functionally, environmental self-awareness is considered a component of personal resource potential, as it performs regulatory, meaning-making, and adaptive functions. The regulatory function is manifested in guiding behavior in accordance with environmental values and norms; the meaning-making function involves integrating environmental issues into the individual's system of life meanings; and the adaptive function supports more coherent and responsible interaction with the environment under conditions of ecological uncertainty and risk. Thus, environmental self-awareness in this study is treated not as an isolated characteristic but as a system-forming element of personal resources that integrates knowledge, values, and reflexive processes and ensures the development of pro-environmental behavioral patterns. This conceptual framework determined the choice of a cross-sectional, non-experimental correlational design aimed at identifying statistical relationships between variables without establishing causal links.

The study was conducted within a quantitative correlational design aimed at identifying relationships between indicators of environmental self-awareness and personal resource potential. The sample consisted of 142 higher education students from Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University. The sample was formed using randomized selection from the accessible population, which helped minimize the influence of systematic bias. Participants represented different years of study and academic majors. The mean age of respondents was $M = 20.8$ years ($SD = 2.1$); 68.3% were female ($n = 97$) and 31.7% were male ($n = 45$).

Empirical data were collected in a mixed format (online and offline) throughout 2025. Participants were informed about the purpose of the study, the voluntary nature of participation, and the guarantees of anonymity. All respondents provided informed consent. The study was conducted in accordance with ethical principles of psychological research, including voluntariness, confidentiality, and the right to withdraw at any stage without negative consequences.

The selection of psychodiagnostic instruments was guided by the theoretical framework of the study and based on the following criteria: correspondence to the structural

components of environmental self-awareness (cognitive-worldview, value-normative, and reflexive), availability of validated versions suitable for use in the national context, and adequate psychometric properties. The following instruments were used to measure the variables: the New Ecological Paradigm (NEP) scale (Dunlap et al., 2000) to assess environmental beliefs; the Pro-environmental Social Responsibility (PSR) scale to evaluate value-normative orientation; a psychological resourcefulness questionnaire to assess the overall level of personal resource potential; and the Self-Reflection and Insight Scale (SRIS; Grant et al.) to measure the reflexive component [6].

The reliability of the instruments in the present sample was assessed using Cronbach's alpha coefficient and demonstrated satisfactory internal consistency: NEP ($\alpha = 0.78$), PSR ($\alpha = 0.81$), psychological resourcefulness questionnaire ($\alpha = 0.84$), and SRIS ($\alpha = 0.79$), indicating acceptable reliability of the measures.

Statistical data analysis was performed using descriptive and inferential statistics. Means (M) and standard deviations (SD) were calculated for all variables, and Pearson's correlation analysis (r) was conducted to examine relationships between indicators of environmental self-awareness and personal resource potential. The strength of correlations was interpreted according to Cohen's (1988) criteria: small ($r \leq 0.29$), moderate ($0.30 \leq r \leq 0.49$), and large ($r \geq 0.50$). The level of statistical significance was set at $p < 0.05$.

Results. Prior to conducting inferential statistical analysis, a comprehensive descriptive analysis of the main study variables was performed to assess central tendencies, variability indicators, and the distribution of respondents across different levels of the examined characteristics. This approach is methodologically justified, as it ensures the validity of subsequent statistical procedures and minimizes the risk of result distortion associated with restricted variance or uneven data distribution.

The analysis of the integral indicator of environmental beliefs measured by the New Ecological Paradigm (NEP) scale revealed a moderately expressed average level in the sample ($M = 3.68$; $SD = 0.54$ on a 1–5 scale). This value indicates a general tendency among respondents to support environmentally oriented views, particularly regarding resource limitations, ecosystem interdependence, and human responsibility for environmental conditions. However, the findings do not suggest a fully internalized ecocentric worldview, but rather indicate a partially formed and diffuse orientation. The distribution analysis showed that a high level of environmental beliefs was observed in 31.7% ($n = 45$) of respondents, a medium level in 52.1% ($n = 74$), and a low level in 16.2% ($n = 23$). The predominance of medium levels, alongside a substantial proportion of high scores, suggests an overall ecological orientation of the sample with varying degrees of internalization. The standard deviation ($SD = 0.54$) indicates moderate variability, sufficient for further analysis of individual differences. The integral indicator of environmental responsibility (PSR) demonstrated an above-average level ($M = 3.82$; $SD = 0.49$), corresponding to a relatively high level of value-normative orientation toward environmentally respon-

sible behavior. The results indicate that respondents tend to acknowledge their involvement in environmental issues and express readiness to act in accordance with environmental norms. Distribution by levels showed that 38.0% ($n = 54$) of respondents had a high level of environmental responsibility, 49.3% ($n = 70$) a medium level, and 12.7% ($n = 18$) a low level. Thus, 87.3% of the sample exhibited medium or high levels of environmental responsibility. At the same time, the relatively low standard deviation ($SD = 0.49$) may indicate a certain homogeneity of responses, potentially influenced by social desirability bias. Therefore, this indicator should be interpreted primarily as reflecting value-normative readiness rather than actual behavioral implementation. The analysis of the integral indicator of psychological resourcefulness yielded a mean value of $M = 72.4$ ($SD = 8.6$), indicating a sufficient level of resource potential in the sample. This suggests that most respondents possess psychological prerequisites for effective self-regulation, adaptation to challenging conditions, and coping with stressors. The distribution analysis showed that 34.5% ($n = 49$) of participants demonstrated high resourcefulness, 46.5% ($n = 66$) medium levels, and 19.0% ($n = 27$) low levels. Overall, 81.0% of respondents exhibited medium or high levels of psychological resources. The relatively large standard deviation ($SD = 8.6$) indicates sufficient heterogeneity within the sample, ensuring adequate variance for further statistical analysis. The level of self-reflection in the sample was characterized as moderately expressed ($M = 3.57$; $SD = 0.51$ on a 1–5 scale), indicating that respondents generally possess the ability to reflect on their attitudes, states, and behavioral strategies without excessive cognitive overload. According to the level-based analysis, high levels of self-reflection were identified in 28.9% ($n = 41$) of respondents, medium levels in 50.7% ($n = 72$), and low levels in 20.4% ($n = 29$). Thus, 79.6% of the sample demonstrated medium or high levels of reflexivity, allowing self-reflection to be considered a sufficiently developed mechanism of internal regulation. At the same time, the presence of a subgroup with low scores indicates limited capacity for deep reflection among some respondents.

The overall pattern of results reveals several statistically and conceptually significant tendencies. All examined variables are characterized by a predominance of medium and high levels, whereas the proportion of low values ranges from 12.7% to 20.4%, indicating the absence of pronounced deficits in the majority of the sample. This distribution suggests a relatively well-developed configuration of cognitive, value-based, and regulatory parameters, while preserving sufficient variability for identifying individual differences.

A comparative analysis of the integral indicators showed that the value-normative component, represented by environmental responsibility, is the most pronounced, whereas the cognitive-worldview component (environmental beliefs) is somewhat less developed, although still sufficiently expressed (83.8% medium and high levels). This pattern may indicate a relative asymmetry between the acceptance of socially endorsed environmental norms and the depth of their cognitive internalization. This ten-

gency is consistent with findings from contemporary empirical research, which highlight the more rapid development of normative-value orientations compared to cognitive beliefs or their full integration into the worldview system. The levels of psychological resourcefulness (81.0% medium and high) and self-reflection (79.6%) indicate that environmentally oriented attitudes develop and function within a context of sufficiently formed personal regulatory mechanisms. Resource potential supports adaptation, self-regulation, and the mobilization of internal capacities, while self-reflection serves as a mechanism for awareness, evaluation, and adjustment of personal attitudes and behavioral strategies. Although the results do not allow for causal conclusions, they provide grounds for considering these characteristics as interrelated components of a unified functional system, within which environmental self-awareness may perform an integrative role.

Overall, the identified structure of indicators reflects a relatively balanced yet internally differentiated pattern of environmental self-awareness, in which more pronounced value-normative orientations are combined with moderately developed cognitive and reflexive components. Such a configuration of results provides a sound basis for further analysis of inter-variable relationships and allows their interpretation within the resource-based framework without the risk of systematic bias associated with limited data variability.

To examine the relationships between indicators of environmental self-awareness and components of personal resource potential, a correlation analysis using Pearson's correlation coefficient was conducted. Given the cross-sectional, non-experimental design of the study, correlation analysis was employed as a tool for identifying the direction and strength of statistical associations between variables, without interpreting them as causal relationships. The magnitude of correlation coefficients was interpreted according to Cohen's criteria, where values of r around 0.10 are considered small, around 0.30 moderate, and 0.50 or higher large in effect size.

Table 1
Correlations between indicators of environmental self-awareness and personal resource potential (n = 142)

Variables	1	2	3	4
1. Environmental beliefs (NEP)	–			
2. Environmental responsibility (PSR)	0.42**	–		
3. Psychological resourcefulness	0.35**	0.38**	–	
4. Self-reflection	0.33**	0.21*	0.47**	–

* Note. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.

The results presented in Table 1 indicate the presence of a statistically significant positive correlational structure among all examined variables. The overall configuration of relationships suggests that the cognitive-worldview, value-normative, reflexive, and resource components do not operate in isolation but rather form a coherent system of interrelated characteristics. At the same time, the magnitude of the coefficients is not excessively high, which indi-

cates the preservation of the relative autonomy of each construct and supports the appropriateness of their separate measurement within a unified theoretical model.

The strongest statistically significant association within the proposed model was observed between self-reflection and psychological resourcefulness ($r = 0.47$, $p < 0.01$). According to Cohen's criteria, this coefficient corresponds to a moderate effect size approaching a strong one, indicating a substantial association between an individual's capacity for awareness and analysis of their own states, attitudes, and behavioral strategies, on the one hand, and the overall level of internal psychological resources, on the other. In applied terms, this suggests that more developed reflexive processes are associated with a higher capacity for self-regulation, adaptation, and mobilization of internal resources. The proportion of shared variance between these variables is approximately 22.1% ($r^2 = 0.2209$), indicating a meaningful statistical association without reducing one construct to the other.

The relationship between environmental beliefs and environmental responsibility was also statistically significant and moderate in magnitude ($r = 0.42$, $p < 0.01$). This finding indicates that stronger endorsement of ecologically oriented beliefs—such as the interdependence between humans and nature, the finiteness of natural resources, and the necessity of ecological balance—is associated with higher levels of environmental responsibility. The shared variance between these variables is approximately 17.6% ($r^2 = 0.1764$), suggesting a conceptually expected yet non-redundant relationship between the cognitive-worldview and value-normative components. This result is theoretically significant, as it confirms that ecological beliefs are linked to normative readiness for responsible environmental behavior, but do not fully determine it.

The correlation between environmental responsibility and psychological resourcefulness was $r = 0.38$ ($p < 0.01$), corresponding to a moderate effect size. This indicates that value-normative orientation toward environmentally responsible behavior is associated with higher levels of personal resources. The shared variance between these variables is approximately 14.4% ($r^2 = 0.1444$). This finding is methodologically important, as it allows environmental responsibility to be conceptualized not merely as a set of socially desirable attitudes, but as a phenomenon embedded within a broader structure of psychological resourcefulness. At the same time, the moderate strength of the relationship suggests that resource potential does not unambiguously determine environmental responsibility, but represents only one of several contributing factors.

The relationship between environmental beliefs and psychological resourcefulness was also found to be statistically significant ($r = 0.35$, $p < 0.01$) and corresponds to a moderate effect size. The proportion of shared variance is approximately 12.3% ($r^2 = 0.1225$). This result indicates that a more developed ecological worldview is associated with a higher overall level of personal resources. From a theoretical perspective, this may suggest that an ecologically oriented cognitive position is related to greater psychological engagement in processes of conscious interaction with

the environment. However, the strength of this association remains moderate, which does not allow for equating ecological worldview orientation with resourcefulness as such.

The correlation between self-reflection and environmental beliefs was $r = 0.33$ ($p < 0.01$), also corresponding to a moderate effect size. The shared variance is approximately 10.9% ($r^2 = 0.1089$). This finding indicates that the capacity for awareness, analysis, and reinterpretation of one's own meanings and attitudes is associated with a stronger endorsement of environmentally oriented beliefs. Accordingly, self-reflection can be considered one of the psychological mechanisms that mediate the integration of environmental issues into the system of personal meanings. At the same time, the moderate strength of this relationship suggests that reflexivity is not the sole determinant of ecological worldview but rather one of several contributing intrapersonal factors.

The weakest, yet statistically significant, association was observed between self-reflection and environmental responsibility ($r = 0.21$, $p < 0.05$). According to Cohen's criteria, this coefficient corresponds to a small effect size. The proportion of shared variance between these variables is only 4.4% ($r^2 = 0.0441$), indicating a limited but statistically detectable association between reflexivity and environmental responsibility. This configuration may suggest that self-reflection is related to environmental responsibility indirectly, particularly through other components of the model—most notably environmental beliefs and resource potential. Given the relatively weak magnitude of this relationship, its interpretation should be approached with caution, without overstating its structural significance.

Overall, the correlation matrix indicates a coherent yet non-redundant system of statistical interrelations. The examined variables are interconnected but do not duplicate one another, instead reflecting distinct aspects of a more complex integrative construct. The strongest associations are observed between the resource and reflexive components, as well as between the cognitive-worldview and value-normative dimensions, which is consistent with the conceptualization of environmental self-awareness as a multidimensional construct. At the same time, the predominantly moderate strength of the correlations supports the conclusion that the individual components retain relative autonomy within a unified functional system.

Discussion. The obtained findings support the interpretation of environmental self-awareness not as an isolated attitudinal phenomenon but as an integrative value-semantic construct structurally embedded within the personal resource system. This interpretation is consistent with contemporary theoretical approaches in environmental psychology, where environmental attitudes and pro-environmental behavior are explained through the interaction of cognitive, value-based, and regulatory factors. In particular, within the framework of the New Ecological Paradigm (Dunlap et al.), environmental worldview is conceptualized as a foundational cognitive basis for attitudes toward nature, whereas value-belief-norm theory (Stern, Dietz) emphasizes a sequential pathway from values and beliefs to personal norms and behavioral orientations [10; 11].

At the same time, recent empirical studies indicate that these processes are non-linear and dependent on intrapersonal resources and contextual factors [5; 9].

The predominance of moderate and high levels across the studied indicators suggests that environmental issues are integrated into the system of personally meaningful orientations among higher education students. However, the relatively higher expression of the value-normative component compared to the cognitive-worldview dimension indicates a certain asymmetry between the acceptance of environmental norms and the depth of their cognitive internalization. This pattern is consistent with empirical findings showing that normative orientations tend to develop more rapidly than deeply internalized beliefs and are often more directly associated with behavioral intentions [1; 10].

The moderate association between environmental beliefs and environmental responsibility confirms that cognitive acceptance of ecological ideas is linked to the formation of corresponding normative orientations. However, the moderate strength of this relationship indicates the absence of a direct and linear transition from beliefs to responsibility, which aligns with the concept of the value-action gap widely discussed in environmental psychology [7]. Thus, environmental beliefs may be considered a necessary but not sufficient condition for the development of responsible behavioral orientations. The observed relationships between environmental indicators and psychological resourcefulness allow environmental self-awareness to be interpreted within a broader framework of intrapersonal organization. Positive associations suggest that ecological orientation is linked to a higher capacity for self-regulation, adaptation, and mobilization of internal resources. Previous research has also demonstrated that pro-environmental behavior is associated with psychological well-being and a stronger sense of meaning in life, further supporting the interpretation of environmental self-awareness as a psychological resource [2]. The strongest association identified between self-reflection and psychological resourcefulness highlights the central role of reflexive processes within the structure of personal resources. Self-reflection facilitates the integration of experience, awareness of one's own attitudes, and coordination of behavioral strategies, which is consistent with conceptualizations of metacognitive regulation as a foundation of adaptive functioning. The relationship between self-reflection and environmental beliefs has distinct theoretical significance, as it points to the role of meaning-making processes in the formation of ecological worldview. This finding aligns with approaches to environmental identity (Clayton) and the concept of connectedness to nature (Schultz), which emphasize that environmental orientations become more stable when integrated into the individual's self-concept [3; 8]. Accordingly, self-reflection can be considered a mechanism that enables the incorporation of environmental meanings into personal identity structures. At the same time, the relatively weak association between self-reflection and environmental responsibility suggests that reflexive processes do not exert a direct and unambiguous influence on normative-regulatory orientations. This finding is con-

sistent with contemporary models of pro-environmental behavior, which emphasize the role of socio-contextual factors alongside intrapersonal determinants [5]. In summary, the findings support the conceptualization of environmental self-awareness as a functionally integrated system in which cognitive-worldview, value-normative, and reflexive components interact with personal resource characteristics. This structure substantiates the interpretation of environmental self-awareness as a value-semantic component of personal resource potential, facilitating the integration of environmental concerns into broader systems of meaning, self-regulation, and adaptive behavior.

Conclusions. The study substantiates and empirically confirms the appropriateness of conceptualizing environmental self-awareness as an integrative value-semantic component of personal resource potential. The findings demonstrate that environmental beliefs, environmental responsibility, self-reflection, and psychological resourcefulness form an internally coherent system of interrelated characteristics while maintaining relative autonomy, as evidenced by the predominantly moderate strength of the observed correlations.

It was established that moderate and high levels of all examined indicators prevail in the sample, indicating a sufficient degree of integration of environmental issues into the system of personal orientations of higher education students. At the same time, the identified asymmetry between the cognitive-worldview and value-normative components—manifested in relatively lower levels of environmental beliefs compared to environmental responsibility—suggests that normative orientations toward environmentally responsible behavior may develop faster than their deep cognitive internalization.

Correlation analysis revealed that environmental self-awareness operates in close association with personal resource characteristics. The strongest relationship between self-reflection and psychological resourcefulness highlights

the key role of reflexive processes in ensuring the internal coordination of meanings, values, and behavioral strategies. Moderate associations between environmental beliefs, responsibility, and resourcefulness indicate that environmental orientation is embedded within a broader context of self-regulation and adaptive capacity. At the same time, the absence of strong correlations underscores the multifactorial nature of the phenomenon and precludes its reduction to any single psychological variable.

The theoretical contribution of the study lies in refining the psychological content of environmental self-awareness and its interpretation as an element of the internal resource organization of personality. The proposed approach enables the integration of perspectives from environmental psychology, value–normative regulation theories, and the resource-based approach, conceptualizing environmental self-awareness as a multidimensional construct that unites cognitive, value-based, and reflexive dimensions within a single functional system. The practical implications of the findings relate to their application in the development of educational and psychological programs aimed at fostering environmentally oriented личности. Effective interventions should extend beyond the transmission of ecological knowledge and include the development of reflexive capacities, value-semantic regulation, and psychological resourcefulness, thereby facilitating deeper integration of environmental meanings into the structure of personality.

Future research should focus on expanding the empirical base and increasing the complexity of research designs. Longitudinal approaches are needed to examine the dynamics of environmental self-awareness development, while structural equation modeling (SEM) may be applied to test mediated relationships among its components. Further investigation is also required into the role of educational environments, cultural factors, and experiences of interaction with nature as determinants of the integration of environmental orientations into personal resource systems.

Література:

1. Bamberg S., Möser G. Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*. 2007. Vol. 27, № 1. P. 14–25. DOI: 10.1016/j.jenvp.2006.12.002.
2. Capaldi C.A., Dopko R.L., Zelenski J.M. The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2014. Vol. 5. Art. 976. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.00976.
3. Clayton S. Environmental identity: A conceptual and an operational definition. *Identity and the natural environment: The psychological significance of nature* / ed. S. Clayton, S. Opatow. Cambridge: MIT Press, 2003. P. 45–65.
4. Dunlap R.E., Van Liere K.D., Mertig A.G., Jones R.E. Measuring endorsement of the New Ecological Paradigm: A revised NEP scale. *Journal of Social Issues*. 2000. Vol. 56, № 3. P. 425–442. DOI: 10.1111/0022-4537.00176.
5. Gifford R., Nilsson A. Personal and social factors that influence pro-environmental concern and behaviour: A review. *International Journal of Psychology*. 2014. Vol. 49, № 3. P. 141–157. DOI: 10.1002/ijop.12034.
6. Grant A.M., Franklin J., Langford P. The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2002. Vol. 30, № 8. P. 821–836. DOI: 10.2224/sbp.2002.30.8.821.
7. Kollmuss A., Agyeman J. Mind the gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*. 2002. Vol. 8, № 3. P. 239–260. DOI: 10.1080/13504620220145401.
8. Schultz P.W. Inclusion with nature: The psychology of human–nature relations. *Psychology of sustainable development* / ed. P. Schmuck, W.P. Schultz. Boston: Springer, 2002. P. 61–78.
9. Steg L., Vlek C. Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*. 2009. Vol. 29, № 3. P. 309–317. DOI: 10.1016/j.jenvp.2008.10.004.
10. Stern P.C. Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*. 2000. Vol. 56, № 3. P. 407–424. DOI: 10.1111/0022-4537.00175.

11. Stern P.C., Dietz T., Abel T., Guagnano G.A., Kalof L. A value-belief-norm theory of support for social movements: The case of environmentalism. *Human Ecology Review*. 1999. Vol. 6, № 2. P. 81–97.
12. The Peoples' Climate Vote 2024. United Nations Development Programme. 2024. URL: <https://www.undp.org/publications/peoples-climate-vote-2024> (дата звернення: 10.03.2026).
13. Climate change remains top global threat across 19-country survey. Pew Research Center. 2022. URL: <https://www.pewresearch.org/global/2022/08/31/climate-change-remains-top-global-threat-across-19-country-survey/> (дата звернення: 10.03.2026).

References:

1. Bamberg, S., & Möser, G. (2007). Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 27(1), 14–25. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2006.12.002>
2. Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
3. Clayton, S. (2003). Environmental identity: A conceptual and an operational definition. In S. Clayton & S. Opatow (Eds.), *Identity and the natural environment: The psychological significance of nature* (pp. 45–65). MIT Press.
4. Dunlap, R. E., Van Liere, K. D., Mertig, A. G., & Jones, R. E. (2000). Measuring endorsement of the New Ecological Paradigm: A revised NEP scale. *Journal of Social Issues*, 56(3), 425–442. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00176>
5. Gifford, R., & Nilsson, A. (2014). Personal and social factors that influence pro-environmental concern and behaviour: A review. *International Journal of Psychology*, 49(3), 141–157. <https://doi.org/10.1002/ijop.12034>
6. Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(8), 821–836. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>
7. Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2002). Mind the gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*, 8(3), 239–260. <https://doi.org/10.1080/13504620220145401>
8. Schultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human–nature relations. In P. Schmuck & W. P. Schultz (Eds.), *Psychology of sustainable development* (pp. 61–78). Springer.
9. Steg, L., & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 309–317. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.10.004>
10. Stern, P. C. (2000). Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*, 56(3), 407–424. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00175>
11. Stern, P. C., Dietz, T., Abel, T., Guagnano, G. A., & Kalof, L. (1999). A value-belief-norm theory of support for social movements: The case of environmentalism. *Human Ecology Review*, 6(2), 81–97.
12. United Nations Development Programme (UNDP). (2024). *The Peoples' Climate Vote 2024*. <https://www.undp.org/publications/peoples-climate-vote-2024>
13. Pew Research Center. (2022, August 31). *Climate change remains top global threat across 19-country survey*. <https://www.pewresearch.org/global/2022/08/31/climate-change-remains-top-global-threat-across-19-country-survey/>

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

METHODOLOGICAL IMPERATIVES OF PSYCHOANALYTIC THEORY IN THE RECONCEPTUALIZATION OF PERSONALITY EDUCATION PARADIGMATIC FOUNDATIONS

Vertel Anton Viktorovich,

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Associate Professor at the Psychology Department

Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko

ORCID ID: 0009-0007-5258-078X

Researcher ID: AAE-4576-2019

Scopus Author ID: 57430295400

The article presents a theoretical and methodological analysis of psychoanalytic theory as a conceptual foundation for rethinking the paradigmatic principles of personality education. The scientific prerequisites for the emergence of the psychoanalytic approach initiated by S. Freud, as well as its further development within Post-Freudian and Neo-Freudian interpretations, are elucidated. The expediency of integrating psychoanalytic discourse into the contemporary psychological and pedagogical space in the context of education humanization and the increased attention to the child's inner world is substantiated.

It is determined that the methodological imperatives of psychoanalytic theory consist in recognizing the role of unconscious determinants of psychic development, considering intrapersonal conflict as a natural mechanism of a personality formation, and acknowledging the necessity of harmonizing individual drives with sociocultural demands. Emphasis is placed on reorienting educational influence from an authoritarian-normative model to a personality-centered interaction, which presupposes the support of autonomy, reflection, and emotional maturity of the subject, as well as the formation of the capacity for self-regulation and constructive experience of internal contradictions.

It is demonstrated that an appeal to the deep mechanisms of psyche formation expands the theoretical toolkit of contemporary psychology of education, particularly in the aspects of motivation, socialization, emotional development, and adaptation to social change. The principle of the educator's psychological competence is emphasized as a necessary condition for an effective educational process and the prevention of destructive forms of behavior. It is concluded that psychoanalytic theory emerges as a holistic worldview and methodological construct capable of facilitating the transformation of the contemporary paradigm of personality education toward its humanization, individualization, and enhancement of psychological well-being.

Key words: *psychoanalysis; psychoanalytic theory; psychoanalytic pedagogy; methodological imperatives; educational paradigm; personality development; the unconscious; intrapersonal conflict; humanization of education; psychology of education.*

Вертель Антон. Методологічні імперативи психоаналітичної теорії у переосмисленні парадигмальних засад виховання особистості

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз психоаналітичної теорії як концептуальної основи переосмислення парадигмальних засад виховання особистості. Розкрито наукові передумови становлення психоаналітичного підходу, започаткованого З. Фрейдом, а також його подальший розвиток у межах постфрейдистських і неопрейдистських інтерпретацій. Обґрунтовано доцільність інтеграції психоаналітичного дискурсу в сучасний психологічний та педагогічний простір у контексті гуманізації освіти та посилення уваги до внутрішнього світу дитини.

Визначено, що методологічні імперативи психоаналітичної теорії полягають у визнанні ролі несвідомих детермінант психічного розвитку, урахуванні внутрішньоособистісної конфліктності як закономірного механізму становлення особистості та необхідності гармонізації індивідуальних потягів і соціокультурних вимог. Наголошено на переорієнтації виховного впливу з авторитарно-нормативної моделі на особистісно орієнтовану взаємодію, що передбачає підтримку автономії, рефлексії та емоційної зрілості суб'єкта, формування здатності до саморегуляції та конструктивного переживання внутрішніх суперечностей.

Показано, що звернення до глибинних механізмів формування психіки розширює теоретичний інструментарій сучасної психології виховання, зокрема в аспектах мотивації, соціалізації, емоційного розвитку та адаптації до соціальних змін. Акцентовано на принципі психологічної компетентності вихователя як необхідній умові ефективного виховного процесу та профілактики деструктивних форм поведінки. Зроблено висновок, що психоаналітична теорія постає як цілісний світоглядно-методологічний конструкт, здатний сприяти трансформації сучасної парадигми виховання особистості в напрямі її гуманізації, індивідуалізації та посилення психічного благополуччя.

Ключові слова: *психоаналіз; психоаналітична теорія; психоаналітична педагогіка; методологічні імперативи; парадигма виховання; розвиток особистості; несвідоме; внутрішньоособистісний конфлікт; гуманізація освіти; психологія виховання.*

Introduction. The theory of psychoanalysis, developed by S. Freud and later modified by his followers, was implemented in the reformist pedagogy of Western

European countries and the United States. In Ukraine, these psychological and pedagogical ideas were also present at the beginning of the 20th century; however, during



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

the Soviet era they were prohibited. The return to the ideas of psychoanalysis in our country began in the 1990s. Unfortunately, there are currently no fundamental scientific studies devoted specifically to psychoanalytic pedagogy. Research of this kind is extremely necessary, since psychoanalysis can help the educator understand the student's condition, identify the causes of his or her academic failure and lack of discipline, and comprehend changes in the child's mental state. Both in the past and at present, pedagogy faces a whole range of complex unresolved problems, and it is entirely possible that psychoanalysis may provide new theoretical approaches and the necessary methodological tools for their resolution.

The orientation of contemporary society toward the education of a mentally healthy personality capable of easily adapting to the conditions of a difficult, stress-inducing socio-economic situation determines the interest of theorists and practitioners of modern education in a renewed interpretation of the pedagogical legacy of psychoanalytic pedagogy. The temporal and spatial characteristics of the origin and development of psychoanalytic theory, as well as the expansion and deepening of historically formed intercultural ties with Western countries and the experience accumulated there in implementing psychoanalysis into pedagogical theory and practice, determine our aspiration to study Western psychoanalytic pedagogy, since it was precisely in the twentieth century that its active formation and development took place.

The study is also relevant because psychoanalytic theory corresponds to contemporary trends in educational development, in which humanistic priorities occupy a central place. It concentrates its primary attention on the child's personality, on the specific features of his or her development, on the use of an individual approach in the process of working with children, and on mitigating the negative psychological consequences of interaction within the pedagogical process.

Materials and Methods. The methodological foundation of the study is constituted by the provisions of classical psychoanalysis developed by S. Freud and the concepts of his followers. The theoretical framework is formed by works on the history of pedagogy, philosophy of education, and developmental psychology, which elucidate the humanization of the educational process and the transformation of educational paradigms. The study has a theoretical and methodological character and is based on the analysis of sources concerning the formation of psychoanalytic pedagogy in the European and North American context of the 20th and 21st centuries.

General scientific and specialized methods were employed: analysis, synthesis, induction, and deduction – for the systematization of approaches; the historical-pedagogical method – for reconstructing the genesis of psychoanalytic pedagogy; comparative analysis – for identifying differences between traditional and psychoanalytic models of education; the structural-functional method – for determining the place of psychoanalytic theory within pedagogical methodology; hermeneutic analysis – for interpreting key concepts; conceptualization and theoretical modeling – for substantiating methodological imperatives in the trans-

formation of the paradigmatic foundations of education. The research was conducted on an interdisciplinary basis, integrating psychology, pedagogy, and philosophy of education, which made it possible to reveal psychoanalytic theory as a holistic theoretical and methodological resource for the development of the contemporary education paradigm.

Discussion. Already S. Freud and the psychoanalysts of the «first wave» drew attention to the problematic field of the pedagogy contemporary to them, which consisted in its orientation toward the consciousness of the student's personality, whereas, according to the theoretical provisions of psychoanalysis, this sphere possesses limited capacities. Consequently, it is necessary to engage other, deeper levels of the psyche. However, European educators of the early 20th century had no conception of them. Regardless of the direction or modification of psychoanalysis, all analysts were unanimous in asserting that, to resolve this problem, it is necessary: on the one hand, to expand the field of personal consciousness, and on the other hand, to turn to unconscious activity and reveal the inexhaustible possibilities of its development and self-development [3].

Yet this requires a new pedagogy grounded in the fundamental ideas of psychoanalytic doctrine. According to both the apologists of classical psychoanalysis and its revisionists, such a pedagogy should become psychoanalytic pedagogy. The concept of «psychoanalytic pedagogy» was explicated by Sh. Ferenczi at the International Psychoanalytic Congress in Salzburg in 1908. The aim of education in psychoanalytic pedagogy is the disclosure of the natural potential of the personality and the realization of his or her inclinations and abilities in the process of performing a system of social roles. Such an aim presupposes that: 1) the development and formation of personality are connected not only with consciousness but also with the inclusion of the unconscious in this process; 2) the sphere of the unconscious activates the individual's activity in mastering and qualitatively performing a system of social roles; 3) at the deep levels of the unconscious there is concentrated an enormous potential that contributes to the disclosure of inclinations and abilities of the personality and to a predisposition toward a particular type of activity; 4) by mastering the most significant social roles, the personality satisfies the fundamental need for self-actualization [13].

The first psychoanalytic educators sought a complete revision of the process of school instruction at the beginning of the 20th century. Pedagogically oriented psychoanalysts shared the ideas of «free education», supported the general democratization of the educational process, yet opposed granting children absolute freedom due to their inexperience and the incompleteness of personality formation. Moreover, one of the primary principles of psychoanalytic pedagogy was the aspiration to teach the child to exist in harmony with himself or herself, i.e. with his or her instincts, desires, and passions, which are products of the unconscious part of the psyche – with the aim of educating a healthy personality that does not suffer from intrapersonal conflicts. From the standpoint of psychoanalytic pedagogy, the child must master his or her drives, since granting complete freedom to follow all unconscious impulses is impossible, as this would lead to negative consequences [8].

Representatives of psychoanalytic pedagogy are characterized by the conviction that from an early age it is necessary to form a personality capable of limiting the need for gratification and of restraining as much as possible the power of innate, primitive instincts. However, excessive prohibition, inhibition, and suppression of desires, characteristic of traditional authoritarian education, contribute to the deformation of the spontaneous and individual personality. Within the context of this negatively shaped effect, the child feels helpless and unprotected, which leads to the danger of the formation and development of neurotic tendencies and disorders. Therefore, it is necessary to find an optimal variant of education – a path between granting complete freedom of action and imposing prohibitions – as well as those means that cause the least harm to the child's development. Psychoanalytic educators are thus inclined to consider it necessary, beginning in early childhood, especially during the sensitive period of development, to direct all passions and emotional impulses into a socially positive, constructive channel, safeguarding the child from intrapersonal conflicts that lead to neuroticization [4].

According to the psychoanalytic conception, education influences an immature personality characterized by plasticity, dynamism, flexibility, and susceptibility to socio-educational influences. Therefore, there are grounds to assert that during the childhood period of personality development it is more appropriate to apply formative educational influences, whereas in adulthood it is necessary to develop, support, and modify. S. Freud regarded psychoanalytic practice as a kind of «re-education» of the adult individual, a continuation of his or her upbringing aimed at minimizing the impact of traumatic childhood experience. This fact emphasizes that the problem of education cannot remain outside the attention of psychoanalysis. Followers of S. Freud concluded that an open approach to child-rearing, oriented toward enlightenment, would minimize the risks of the manifestation of neurotic disorders in adulthood. With the emergence and institutionalization of psychoanalysis, scholarly works began to appear whose authors sought to reveal the progressive role of psychoanalysis in the upbringing of children, parents, and teachers. Psychoanalysts advanced the principle of the «education of educators» as a necessary condition for a positive influence on children. Psychoanalytic pedagogy gradually acquired socio-psychological competence, because of which certain educational theories and styles were officially recognized as factors of neurotic personality development. From the standpoint of psychoanalytic pedagogy, psychoanalysis should play an important role not only in the sphere of individual prevention but also in the sphere of general pedagogy as a «positive educational system» [1].

Modern psychoanalysis has extended its influence on the field of pedagogical science, where primary attention is given to the peculiarities of the child's mental development in order to assist him or her in overcoming instinctual needs, as well as to eliminate neurotic states that arise in the process of family upbringing and education in preschool and general secondary education institutions. Psychoanalysis has contributed to the development of a deeper understanding

of the functioning of the child's psyche and of the processes of upbringing and instruction. It enables educators to better adapt their methods and strategies to support the individual needs and development of each student. The influence of psychoanalysis on pedagogy has become evident in various aspects of pedagogical practice and theory:

1. *Understanding child psychology.* Psychoanalysis has contributed to the development of a deeper understanding of child psychology and motivation. It has revealed the importance of unconscious processes and internal conflicts in childhood that may influence behavior and academic achievement. This knowledge enables educators to better adapt their approach to teaching and upbringing.

2. *The role of the educator.* Psychoanalysis emphasizes the importance of the educator's or teacher's role in the child's formation. Educators may employ psychoanalytic methods to understand the needs and emotional states of their pupils, as well as to help them overcome emotional difficulties.

3. *Personality development.* Psychoanalysis facilitates an understanding of how a child's personality develops, and which factors influence the formation of individual characteristics. This understanding allows educators to create conditions for the comprehensive development of each child's personality [6].

4. *Overcoming difficulties.* The psychoanalytic approach may be useful in working with children who experience learning or behavioral difficulties. Understanding the unconscious determinants of these difficulties can assist in developing individualized strategies and approaches to psychological and pedagogical support [10].

5. *Upbringing and socialization.* Psychoanalysis also influences conceptions of the processes of upbringing and children's socialization. It emphasizes the importance of interaction with the surrounding environment, family, and school, as well as their impact on the formation of personality and worldview [11].

6. *Psychological support.* In cases where a child experiences serious psychological problems, psychoanalysis may be used as a method of psychological support and therapy. This is particularly important for children who have undergone traumatic events or emotional difficulties [12].

7. *Emotional well-being and motivation.* Psychoanalysis underscores the importance of students' emotional well-being for successful learning. Understanding the emotional aspects that influence motivation and interest in learning helps educators create a supportive educational environment [7].

8. *Adaptation to change.* Educational processes are constantly evolving, and psychoanalysis assists in understanding how children adapt to new conditions and demands. This is especially important in contemporary education, where learning is becoming increasingly flexible and individualized.

9. *Social adaptation.* Psychoanalysis also examines the processes of social adaptation of children and adolescents. Understanding how unconscious processes may influence relationships with others and socialization contributes to the development of effective methods of support [9].

10. *The role of the family.* The psychoanalytic approach includes an analysis of the influence of family relationships and dynamics on the child's development. This enables educators to work with families and to support healthy relationships within the educational environment [14].

11. *Teacher self-development.* Psychoanalysis is also applied to the understanding and development of educators' professional skills. Teachers may use psychoanalytic analysis for self-reflection and for a better understanding of their role in the instruction and upbringing of children [5].

12. *Psychoanalytic diagnostics.* Methods of psychoanalysis are applied in educational practice. Psychoanalytic pedagogy may include projective psychodiagnostics, work with dreams, and the analysis of symbols to help students develop self-awareness and self-understanding [2].

Results. In contemporary psychoanalytically oriented pedagogy, attention is focused on the role of interpersonal relationships and sociocultural factors in the process of personality formation. Representatives of psychoanalytic pedagogy acknowledge the innate character of drives, indicating that specific human motivations are not a simple manifestation of instincts but the result of the transformation of these drives, which in turn depend on the reactions

of others to the child's needs. Psychoanalytic pedagogy attracts the attention of Western educators because it addresses the study of the deep mechanisms of the formation and functioning of children's psyches and the disclosure of the child's inner world with all his or her emotional experiences and psychic conflicts. Psychoanalytic pedagogy is characterized by an intensified focus on the most important problems of early childhood development, social adaptation, and issues of upbringing.

Thus, the psychoanalytic direction in pedagogy makes it possible to view the process of personality education from a different perspective. The principal task of psychoanalytic pedagogy is to draw educators' and parents' attention to the problem of studying the deep mechanisms of the formation and functioning of the child's psyche and to the disclosure of the child's inner world with its emotional characteristics. Psychoanalysis sharpens attention to issues of teaching and upbringing; however, the ways of resolving them require further research. The presented material demonstrates that psychoanalytic concepts possess both a methodological basis and methodological tools for addressing contemporary problems of personality development, upbringing, and instruction.

Bibliography:

1. Вертель А. В. Психоаналітична традиція та педагогіка: філософсько-психологічний аналіз. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 9. С. 182–189. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/1925>
2. Вертель А. В. Методика «Каракулей» Д. Віннікотта (Squiggle game) у психодіагностичній та психокорекційній практиці: теорія і сучасні підходи. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2025. Випуск 2. С. 31–36. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.5>
3. Vertel A. Classification of child development stages in psychoanalytic pedagogy (on the example of Sigmund Freud's classical psychoanalysis). *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022. № 7-8 (121-122). С. 23–33. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/15050>
4. Vertel A. The concept of upbringing in the context of individual psychology of Alfred Adler. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022. № 9-10 (123-124). С. 13–25. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/15756>
5. Vertel A. Alexander Neill's «Summerhill» school as an example of successful extrapolation of psychoanalytic theory into pedagogical practice. *Педагогічний дискурс*. 2023. № 34. С. 67–75. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2023.34.10>
6. Vertel A. John Bowlby's attachment theory as an alternative to psychoanalytic concepts of the early social-emotional development of a child. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2023. № 2 (31). С. 17–24. <https://doi.org/10.33842/22195203-2024-02-15-2-31-17-24>
7. Vertel A. Mary Ainsworth's attachment theory and its significance for understanding a child's early social-emotional development. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2023. Випуск 70. Том 1. С. 304–310. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/70-1-46>
8. Vertel A. Otto Rank's concept of birth trauma and its impact on psychoanalytic pedagogy. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка»*. 2023. № 14 (32). С. 28–38. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-28-38](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-28-38)
9. Vertel A. August Aichhorn educational centers for delinquent adolescents as an example successful extrapolation of psychoanalytic theory into the practice of social and pedagogical work. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. №4(363). С.208–221. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-208-221](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-208-221)
10. Vertel A. Bruno Bettelheim's Sonia Shankman Orthogenic School as an example of extrapolation of the psychoanalytic theory of childhood autism into pedagogical practice. *Вісник науки та освіти. Серія «Педагогіка»*. 2024. № 4 (22). С. 736–751. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-4\(22\)-736-751](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-4(22)-736-751)
11. Vertel A. Epigenetic concept of ego-identity by Erik Erikson in the context of psychoanalytic pedagogy. *Psychological factors and technologies of personal self-fulfillment in different living conditions*. Scientific monograph/ Riga, Latvia: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2024. P. 1–17. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-1>
12. Vertel A. On the problem of early child development in the psychoanalytic pedagogy of Rene Arpad Spitz. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки: збірник наукових праць*. 2024. Випуск 1. С. 33–46. <https://doi.org/10.32782/2412-9208-2024-1-33-46>
13. Vertel A. Prolegomena to Sándor Ferenczi's psychoanalytic pedagogy. *Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін*: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції (26 квітня 2024 року, м. Суми). Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. С. 127–129.

14. Vertel A., Korolenko V., Shapovalova O., Bereziuk T. (2024). The role of family in education and upbringing of children. *Brazilian Journal of Education, Technology and Society (BRAJETS)*. 2024. V. 17. Special Edition 1: The Global Development of Innovative Technologies and their Impact on the Education. P. 54–64. <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:001250177700005>

References:

1. Vertel, A. V. (2015). Psykhoanalitichna tradytsiia ta pedahohika: filosofsko-psykholohichniy analiz [Psychoanalytic tradition and pedagogy: philosophical and psychological analysis]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 9, 182–189. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/1925> [in Ukrainian].
2. Vertel, A. V. (2025). Metodyka «Karakulei» D. Vinnikotta (Squiggle game) u psykhotodiahnostychnii ta psykhotokorektsiini praktytsi: teoriia i suchasni pidkhody [D. Winnicott's «Squiggle game» method in psychodiagnostic and psychocorrective practice: theory and modern approaches]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia Psykholohiia – Slobozhanskyi scientific bulletin. Series Psychology*, 2, 31–36. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.5> [in Ukrainian].
3. Vertel, A. (2022a). Classification of child development stages in psychoanalytic pedagogy (on the example of Sigmund Freud's classical psychoanalysis). *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 7-8 (121-122), 23–33. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/15050> [in English].
4. Vertel, A. (2022b). The concept of upbringing in the context of individual psychology of Alfred Adler. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 9-10 (123-124), 13–25. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/15756> [in English].
5. Vertel, A. (2023a). Alexander Neill's «Summerhill» school as an example of successful extrapolation of psychoanalytic theory into pedagogical practice. *Pedahohichniy dyskurs – Pedagogical discourse*, 34, 67–75. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2023.34.10> [in English].
6. Vertel, A. (2023a). John Bowlby's attachment theory as an alternative to psychoanalytic concepts of the early social-emotional development of a child. *Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohika – Scientific Bulletin of Melitopol State Pedagogical University. Series: Pedagogy*, 2 (31), 17–24. <https://doi.org/10.33842/22195203-2024-02-15-2-31-17-24> [in English].
7. Vertel, A. (2023b). Mary Ainsworth's attachment theory and its significance for understanding a child's early social-emotional development. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk – Current issues of humanitarian sciences*, 70 (1), 304–310. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/70-1-46> [in English].
8. Vertel, A. (2023c). Otto Rank's concept of birth trauma and its impact on psychoanalytic pedagogy. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriia «Pedahohika» – Perspectives and innovations of science. Series «Pedagogy»*, 14 (32), 28–38. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-28-38](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-28-38) [in English].
9. Vertel, A. (2024a). August Aichhorn educational centers for delinquent adolescents as an example successful extrapolation of psychoanalytic theory into the practice of social and pedagogical work. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical sciences*, 4 (363), 208–221. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-208-221](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-208-221) [in English].
10. Vertel, A. (2024b). Bruno Bettelheim's Sonia Shankman Orthogenic School as an example of extrapolation of the psychoanalytic theory of childhood autism into pedagogical practice. *Visnyk nauky ta osvity. Seriia «Pedahohika» – Bulletin of science and education. Series «Pedagogy»*, 4 (22), 736–751. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-4\(22\)-736-751](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-4(22)-736-751) [in English].
11. Vertel, A. (2024c). Epigenetic concept of ego-identity by Erik Erikson in the context of psychoanalytic pedagogy. In *Psychological factors and technologies of personal self-fulfillment in different living conditions* (pp. 1–17). Riga, Latvia: Izdevnieciba «Baltija Publishing». <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-1> [in English].
12. Vertel, A. (2024d). On the problem of early child development in the psychoanalytic pedagogy of Rene Arpad Spitz. *Naukovi zapysky Berdyanskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky – Scientific notes of Berdyansk State Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*, 1, 33–46. <https://doi.org/10.32782/2412-9208-2024-1-33-46> [in English].
13. Vertel, A. (2024e). Prolegomena to Sándor Ferenczi's psychoanalytic pedagogy. In *Proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference «Innovatsiinyi rozvytok vyshchoi osvity: hlobalnyi, yevropeyskyi ta natsionalnyi vymiry zmin»* (pp. 127–129). Sumy: Vydavnytstvo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in English].
14. Vertel, A., Korolenko, V., Shapovalova, O., & Bereziuk, T. (2024). The role of family in education and upbringing of children. *Brazilian Journal of Education, Technology and Society (BRAJETS)*, 17 (Special Issue 1), 54–64. Retrieved from <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:001250177700005> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Губа Наталія Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 000-0002-9582-4373
Researcher ID: AIA-8448-2022
Scopus ID: 57217825132

Неманежина Анастасія Олександрівна,

викладач кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0009-0006-0782-0628
Researcher ID: NAZ-8774-2025

Семіголовський Дмитро Сергійович

студент спеціальності «Психологія»
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0009-0001-3028-1304

Дослідження професійної ідентичності працівників правоохоронних органів має особливу значущість у контексті сучасних соціально-психологічних викликів, пов'язаних із високим рівнем відповідальності, стресу та морального навантаження, характерного для прокурорської діяльності. Статтю присвячено аналізу результатів емпіричного дослідження рівня сформованості професійної ідентичності працівників прокуратури та визначенню психологічних чинників, що впливають на її становлення й збереження.

Дослідження було направлено на виявлення чинників, які найбільш тісно пов'язані з рівнем сформованості професійної ідентичності та можуть виступати її психологічними детермінантами або ризиковими предикторами. У контексті даної роботи професійна ідентичність розглядається не лише як статичний статус, а як динамічна система взаємопов'язаних мотиваційних, емоційних і смислових компонентів, що забезпечують цілісність професійного «Я», стійкість до стресу та внутрішню узгодженість особистості в умовах високої соціальної відповідальності прокурорської діяльності.

Результати засвідчили неоднорідність структури професійної ідентичності та її тісний зв'язок із мотиваційною сферою і проявами емоційного вигорання. Зріла ідентичність поєднується з внутрішньою мотивацією, ціннісним ставленням до професії та емоційною стійкістю, тоді як низький рівень ідентичності супроводжується вигоранням і зниженням професійної ефективності.

Отримані дані свідчать про необхідність розроблення програм психологічного супроводу, спрямованих на підтримку професійної ідентичності, розвиток внутрішніх ресурсів та профілактику емоційного виснаження серед працівників правоохоронних органів.

Ключові слова: професійна ідентичність, працівники правоохоронних органів, емоційне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень, професійне самовизначення, професійне «Я».

Guba Nataliia, Nemanezhyna Anastasiia, Semigolovskiy Dmytro. Psychological features of the law enforcement officers' professional identity

The study of professional identity among law enforcement officers is of particular significance in the context of modern social and psychological challenges associated with the high levels of responsibility, stress, and moral strain inherent in prosecutorial work. The article presents the results analysis of an empirical study examining the level of professional identity formation among prosecutors and identifying the psychological factors that influence its development and maintenance.

The research aimed to determine the factors most closely related to the level of professional identity formation, which may act as its psychological determinants or risk predictors. Within this study, professional identity is viewed not merely as a static status but as a dynamic system of interrelated motivational, emotional, and meaning-making components that ensure the integrity of the professional "Self," resilience to stress, and internal coherence of personality under the high social responsibility inherent in prosecutorial activity.

The results showed the heterogeneity of the professional identity structure and its close connection with the motivational sphere and manifestations of emotional burnout. A mature identity is associated with intrinsic motivation, a value-based attitude toward the profession, and emotional resilience, whereas a low level of identity is accompanied by burnout and reduced professional efficiency.

The findings indicate the necessity of psychological support programs developing aimed at maintaining professional identity, strengthening internal resources, and preventing emotional exhaustion among law enforcement personnel.

Key words: professional identity, law enforcement officers, emotional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements, professional self-determination, professional "Self".



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Вступ. Сучасні соціально-економічні трансформації та динамічний розвиток суспільства висувають перед фахівцями нові вимоги. У зв'язку з цим зростає значення професійної ідентичності як чинника, що забезпечує не лише особистісну самореалізацію, а й ефективне виконання професійних обов'язків. Особливої актуальності ця проблема набуває у сферах із підвищеним рівнем ризику, зокрема у діяльності працівників правоохоронних органів. У таких умовах професійна ідентичність формується під впливом специфічних, часто екстремальних чинників, що потребують від фахівця високого рівня психологічної стійкості, моральної зрілості та готовності діяти в умовах невизначеності й ризику.

Професійна діяльність представників правоохоронної системи вирізняється підвищеною відповідальністю, напруженістю та постійним контактом із кризовими ситуаціями. У таких обставинах професійна ідентичність перестає бути лише складовою самосвідомості, вона перетворюється на ключовий регулятор поведінки, джерело мотивації до служіння та механізм подолання стресових навантажень. Недостатньо сформована або деформована ідентичність може спричинити професійне вигорання, зниження ефективності діяльності, порушення дисципліни та, зрештою, кризу у професійній сфері.

Вивчення професійної ідентичності працівників правоохоронних органів має важливе практичне значення для розроблення ефективних програм психологічного супроводу, удосконалення системи відбору та підготовки кадрів, а також формування стабільної, позитивної ідентичності, що сприяє зміцненню авторитету правоохоронних інституцій і підвищенню довіри громадян до держави.

Проблема професійної ідентичності привертала увагу багатьох дослідників. Теоретичні засади цього поняття були закладені у працях Е. Еріксона та Дж. Марсія, А. Ватермана [9], які розглядали ідентичність як динамічний процес, що триває протягом усього життя людини. Специфіку формування професійної ідентичності фахівців екстремальних професій вивчали Андрушко [1], Афанасьєва Н.Є., Маклакова С.С. [2], В. Д. Кузіна [5], О. П. Макарова [6], Н. В. Ткаченко [11], Я. які наголошують на вирішальній ролі стресових чинників і ризику у становленні професійного «Я». Вони підкреслюють, що у таких умовах формується особливий тип ідентичності, заснований на високому рівні самоконтролю, моральній стійкості та дотриманні професійних норм.

Попри наявність численних наукових праць, проблема професійної ідентичності працівників правоохоронних органів у контексті сучасних викликів залишається недостатньо дослідженою. Це зумовлює необхідність проведення поглиблених наукових досліджень, які б відповідали актуальним запитам сучасного суспільства та потребам правоохоронної сфери.

Мета статті – проаналізувати результати дослідження рівня сформованості професійної ідентичності працівників правоохоронних органів і визначити її психологічні особливості у представників прокуратури як однієї з ключових ланок правоохоронної системи.

Матеріали та методи. Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: «Методика діагностики професійної ідентичності» (адаптована Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лепіховою Л.А., Савіновим В.В., Титаренко Т. М.) [8, с. 97]; методика «Мотивація професійної діяльності» (адаптована Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінською Н.С., Копаницею О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В.) [4, с. 332]; методика «Синдром «вигорання» (адаптована Карамушкою Л.М.) [3, с. 298]. методика «Незакінчених речень» (розроблена автором та науковим керівником на основі принципів проективної психодіагностики (метод незакінчених речень Дж. Сакса та С. Леві)).

У дослідженні взяли участь 80 працівників прокуратури, що дозволило отримати достатньо надійну інформацію для аналізу професійної ідентичності представників правоохоронної системи.

Вибірку респондентів склали: 48 чоловіків (60%) і 32 жінки (40%). Середній вік респондентів становив 34 роки, а середній стаж роботи, близько 10 років. До вибірки увійшли прокурори різних рівнів – від помічників до старших прокурорів районних і окружних прокуратур.

Результати дослідження. Згідно з методикою діагностики професійної ідентичності, респонденти класифікуються у чотири статуси: дифузний, передчасний (форкловий), мораторій, досягнутий (рис. 1).



Рис. 1. Розподіл прокурорів за статусами професійної ідентичності

Отримані результати свідчать про те, що серед досліджуваних прокурорів спостерігається двокомпонентна структура професійної ідентичності: половина респондентів має сформовану, інтегровану ідентичність, тоді як інша половина перебуває на етапах пошуку, невизначеності або формального прийняття професійної ролі. Це відображає різні траєкторії професійного становлення та специфіку соціалізації у системі прокуратури.

По-перше, досягнута ідентичність, зафіксована у 50% вибірки, засвідчує, що значна частина прокурорів уже пройшла період професійного самовизначення та прийняття зобов'язань. Такі працівники характеризуються зрілими професійними цінностями, стабільними смислами та узгодженістю між особистими переконаннями і вимогами професії. Подібні результати є типовими для осіб із досвідом роботи понад 5–7 років, коли професійна ідентичність поступово стабілізується та стає ключовим компонентом особистісного «Я» [15, с. 249].

По-друге, ідентичність у стані мораторію (25%) не є ознакою слабкої професійної самосвідомості – навпаки, вона відображає активний процес внутрішнього пошуку. Працівники цієї групи схильні до само-

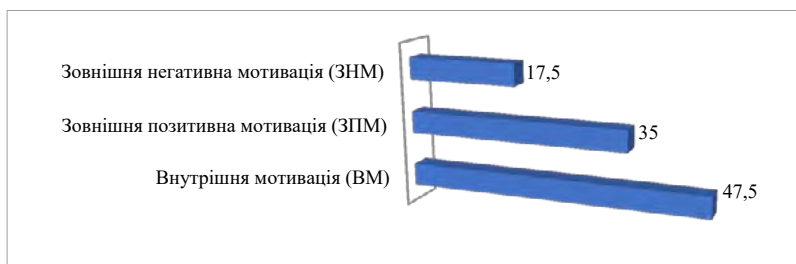


Рис. 2. Розподіл прокурорів за типами професійної мотивації

рефлексії, переоцінки цінностей, критичного аналізу своєї ролі та відповідності між очікуваннями й реальністю професійної діяльності. Згідно з інтерв'ю, мораторій часто виникає після періодів підвищеного стресу, моральних дилем або конфліктів цінностей. У таких випадках цей статус може виступати як етап переходу до зрілої ідентичності за наявності підтримки та позитивного досвіду, або ж, за її відсутності, призводити до невизначеності.

По-третє, передчасна (форклозерна) ідентичність, виявлена у 10% опитаних, відображає прийняття професійної ролі під впливом зовнішніх факторів (родинних традицій, соціальних очікувань, авторитету середовища). Для таких працівників характерна висока дисциплінованість і формальна відповідність вимогам служби, однак можливі ризики втрати внутрішньої мотивації та поява емоційного виснаження у разі конфлікту між зовнішнім тиском і власними цінностями. Це вказує на потребу у програмах професійного розвитку, супервізії та індивідуального консультування [13, с. 14].

По-четверте, дифузна ідентичність (15%) є найбільш проблемним показником для працівників правоохоронних органів. Наявність такої частки свідчить про існування групи осіб, які не мають чіткого уявлення про професійні цілі, сенси та рольові орієнтири. У практичній діяльності це може проявлятися у формальному ставленні до обов'язків, низькій залученості, підвищеній емоційній втомі та схильності до професійного вигорання [7, с. 23].

Отримані результати за методикою «Мотивація професійної діяльності» дозволили визначити провідні типи мотивації прокурорів та співвідношення між внутрішніми і зовнішніми спонуканнями професійної активності (рис. 2).

Отримані результати свідчать, що провідним типом мотивації у вибірці є внутрішня мотивація, характерна для 47,5% респондентів. Це вказує на орієнтацію прокурорів на смислове наповнення діяльності, самореалізацію, відповідальність і внутрішню потребу бути корисними суспільству. Для таких працівників робота виступає джерелом задоволення, а не лише засобом отримання винагороди.

Близько третини опитаних (35%) характеризуються зовнішньою позитивною мотивацією, зумовленою прагненням до професійного визнання, кар'єрного зростання та соціального престижу. Такий тип мотивації виконує підтримувальну функцію, посилюючи професійну активність.

Найменша частка (17,5%) демонструє зовнішню негативну мотивацію, що вказує на орієнтацію на уникнення критики, покарання чи конфліктів. Представники цієї групи частіше повідомляли про емоційне виснаження та невпевненість у правильності професійного вибору.

З метою кількісного підтвердження цих закономірностей було проведено кореляційний аналіз Пірсона (r), спрямований на оцінку зв'язку між типами мотивації та рівнем професійної ідентичності (рис. 3).

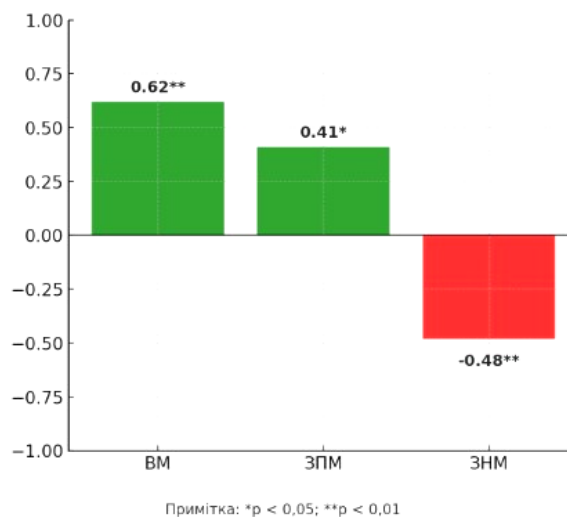


Рис. 3. Кореляційні зв'язки між професійною ідентичністю та типами мотивації

Отримані коефіцієнти свідчать про помірно сильний позитивний зв'язок між внутрішньою мотивацією та рівнем професійної ідентичності ($r = 0,62$; $p < 0,01$). Це означає, що чим більше прокурор орієнтований на смислову та моральну цінність своєї діяльності, тим вищим є рівень сформованості його професійного «Я».

Зовнішня позитивна мотивація ($r = 0,41$; $p < 0,05$) також має позитивний, але менш виражений зв'язок із ідентичністю, вказуючи, що прагнення до престижу та соціального схвалення може виступати додатковим стимулом у процесі професійного становлення.

Натомість зовнішня негативна мотивація демонструє зворотний зв'язок ($r = -0,48$; $p < 0,01$): переважають мотиви уникнення, страху помилки або осуду пов'язане зі зниженням цілісності професійної самосвідомості та більшою вразливістю до емоційного виснаження.

Таким чином, мотиваційна структура прокурорів безпосередньо пов'язана зі статусами професійної ідентичності: внутрішньо мотивовані працівники частіше

мають досягнути ідентичності; зовнішньо позитивно мотивовані – перебувають на стадії мораторію або переходу, а домінування зовнішньо негативної мотивації асоціюється з дифузною або передчасною ідентичністю.

Для оцінки рівня емоційного виснаження та загального стану професійного вигорання прокурорів було використано методика «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина». Ця методика дала змогу визначити ступінь вираженості трьох основних компонентів вигорання: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень, і виявити їхню структуру в межах професійної групи.

Застосування цієї методики є особливо релевантним для представників прокуратури, діяльність яких пов'язана з високою відповідальністю, постійною емоційною напругою, необхідністю приймати складні рішення та взаємодіяти з великою кількістю людей у стресових ситуаціях.

Високий рівень емоційного виснаження продемонстрували 35% респондентів, ще 42,5% перебувають у середньому діапазоні. Це свідчить, що понад три чверті респондентів уже мають відчутні симптоми виснаження, від періодичної втоми до хронічного відчуття перевантаження. Лише 22,5% залишаються у «зеленій зоні», що вказує на обмежений резерв психологічної стійкості в умовах високих професійних вимог.

Показники деперсоналізації розподілилися дещо інакше: 30% продемонстрували високий рівень, 32,5% – середній, а 37,5% – низький. Хоча більшість респондентів поки зберігають здатність до особистісного залучення у професійну діяльність, майже третина вже переживає симптоми емоційного відчуження, цинізму або формального ставлення до службових обов'язків. Цей аспект особливо критичний для прокурорської професії, оскільки втрата емпатії та суб'єктивної відповідальності може прямо впливати на якість процесуальних рішень.

Ситуація з показником редукції професійних досягнень виглядає ще менш оптимістично. Високий рівень (тобто відчуття низької ефективності та зниження особистісних досягнень) зафіксовано у 36,3% респондентів, майже стільки ж (36,3%) перебувають у середньому діапазоні. Лише 27,5% оцінюють власні професійні досягнення високо. Це означає, що понад дві третини

вибірки мають сумніви у власній компетентності, результативності та професійній самореалізації.

Загалом отримані дані окреслюють тривожний профіль професійного вигорання. Найбільш поширеним компонентом виступає емоційне виснаження, тоді як деперсоналізація та редукція досягнень формують додатковий фон ризику. Такий розподіл підтверджує, що синдром вигорання у прокурорській діяльності є багатовимірним процесом, у якому окремі компоненти взаємопов'язані та мають тенденцію до взаємного підсилення.

Отримані результати за допомогою методики «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина»» дозволяють окреслити цілісну картину емоційного стану прокурорів у контексті професійного вигорання.

Загальний аналіз показав, що хоча вигорання не набуло тотального характеру, у вибірці простежується виразна варіативність за окремими компонентами синдрому. Кожна з трьох шкал – емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень – має власну динаміку проявів і специфічне психологічне наповнення [14].

Найвразливішим елементом у структурі вигорання стало саме емоційне виснаження, високі показники якого зафіксовано у 35% прокурорів. Це свідчить, що понад третина респондентів регулярно відчуває емоційне та фізичне виснаження, яке проявляється у хронічній втомі, труднощах із концентрацією уваги, зниженні здатності до ефективного планування, а також у втраті відчуття відновлення навіть після відпочинку.

Середній рівень емоційного виснаження, зафіксований у 42,5% опитаних, також вказує на наявність потенційних ризиків, адже практично кожен другий прокурор перебуває у стані накопичувального стресу.

Лише 22,5% респондентів продемонстрували низький рівень емоційного виснаження, що свідчить про наявність у них адаптивних ресурсів для подолання психоемоційного напруження та збереження професійної ефективності.

За результатами методики незакінчених речень прокурори неодноразово згадували про «безкінечні черги справ» і «неможливість працювати у власному ритмі». Такі висловлювання дозволяють зробити висновок,

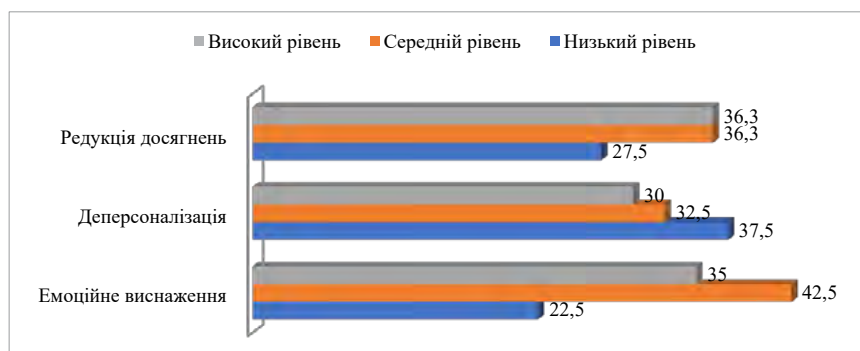


Рис. 4. Розподіл прокурорів за рівнями показників вигорання за методикою

що ключовими причинами виснаження є надмірне навантаження, постійні процесуальні конфлікти, високий рівень відповідальності за рішення та відсутність адекватних можливостей для відновлення. Цей комплекс чинників формує основу хронічного стресу, який з часом виснажує ресурси особистості й провокує формування негативної спіралі «перевтома → зниження ефективності → ще більше навантаження».

Друга складова синдрому професійного вигорання – деперсоналізація – продемонструвала високі показники у 30% вибірки. Це означає, що третина прокурорів уже виявляє ознаки емоційного відсторонення, формалізації контактів і зростання цинічних установок щодо професійного оточення. Такий стан є особливо небезпечним для представників прокуратури, адже їхня діяльність потребує емпатійного залучення, виваженої комунікації, етичної чутливості та підтримання довіри – як до колег, так і до громадян.

Середній рівень деперсоналізації, зафіксований у 32,5% опитаних, свідчить про латентну форму цього синдрому: навіть якщо емоційне відчуження ще не проявляється відкрито, існує висока ймовірність його поступового наростання за умов збереження перевантаження, конфліктних ситуацій чи дефіциту підтримки в колективі. Цей результат можна розглядати як попереджувальний сигнал, що вказує на потребу своєчасного впровадження профілактичних заходів – супервізії, командних зустрічей, тренінгів емоційної компетентності та розвитку професійної рефлексії [12, с. 60].

Результати методики незакінчених речень підтвердили ці висновки. Деякі прокурори прямо зазначали: «щоб вижити, починаєш сприймати людей як справи, а не як особистості». Це висловлювання є ілюстрацією механізму психологічного захисту, коли в умовах надмірних вимог емоційна залученість трансформується у відстороненість, що дає змогу знизити рівень напруги, але водночас зменшує емпатію й здатність бачити людський вимір професійної діяльності. Подібна динаміка може призвести до деформації професійної ролі: прокурор починає втрачати баланс між процедурною функцією та гуманістичним змістом своєї роботи.

Найбільш тривожним компонентом синдрому професійного вигорання виявився показник редукції професійних досягнень.

У 36,3% респондентів цей показник досяг високих значень, а ще у 36,3% перебуває на середньому рівні. Це свідчить, що понад дві третини прокурорів мають відчуття недостатньої ефективності, незадоволеності власними результатами або навіть сумнівів у професійній спроможності.

Лише 27,5% опитаних оцінюють свої професійні досягнення високо, що вказує на наявність розриву між об'єктивними результатами діяльності та суб'єктивним відчуттям значущості виконаної роботи..

Ймовірною причиною такої динаміки є поєднання кількох системних факторів: бюрократизація процесів, коли навіть успішно завершена справа губиться у потоці рутинних завдань; відсутність достатніх можливостей для позитивного зворотного зв'язку;

низька культура визнання досягнень всередині професійної спільноти. У результаті навіть ефективні дії не трансформуються у відчуття успіху, що підбиває внутрішню мотивацію і може провокувати відчуття професійної безнадійності [10, с. 69].

Дані отримані за методикою «Синдром вигорання», засвідчують наявність серед прокурорів виразної тенденції до емоційного виснаження як центрального симптому професійного вигорання, тоді як деперсоналізація та редукція професійних досягнень формують додаткові вектори ризику. Важливим є те, що ці складові не існують ізольовано: вони взаємопов'язані і взаємопосилують одна одну. Виснаження створює ґрунт для емоційного відчуження, тоді як втрата відчуття досягнень підсилює втому й знижує мотивацію. У комплексі це може призводити до формування деструктивної спіралі, яка з часом трансформується у хронічний синдром вигорання.

Таким чином, загальний розподіл підтверджує ризики вигорання серед прокурорів: особливо вразливою є сфера емоційного виснаження, тоді як деперсоналізація і редукція досягнень формують другий рівень загрози.

Розподіл результатів вказує на структурну неоднорідність: поряд із групою, яка зберігає емоційні ресурси та високу мотивацію, існує значна частина тих, хто вже демонструє симптоматику вигорання. Це узгоджується з результатами за шкалами професійної ідентичності: найчастіше високі показники вигорання поєднуються зі статусами мораторію та дифузії, тоді як у групі з досягнутою ідентичністю ризики значно нижчі.

Для узагальнення результатів та перевірки взаємозв'язків між ключовими психологічними характеристиками прокурорів (рівнем професійної ідентичності, структурою мотивації та показниками професійного вигорання) було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона (r) (рис. 5).

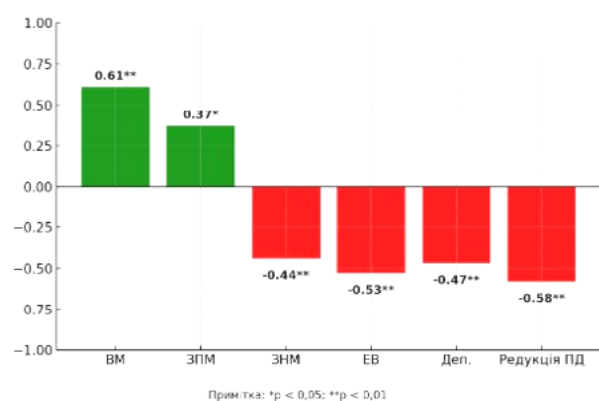


Рис. 5. Кореляційні зв'язки між професійною ідентичністю та показниками мотивації й вигорання

Отримані результати кореляційного аналізу виявили чітку та статистично значущу систему взаємозв'язків між показниками професійної ідентичності, мотиваційної структури та професійного вигорання.

По-перше, позитивний кореляційний зв'язок між професійною ідентичністю та внутрішньою мотива-

цією ($r = 0,61$; $p < 0,01$) свідчить, що високий рівень ідентичності тісно пов'язаний із орієнтацією на смислову цінність діяльності, внутрішнє прийняття професії та почуття відповідальності. Такі працівники демонструють стабільність, цілісність і задоволення від виконуваної роботи.

Зовнішня позитивна мотивація ($r = 0,37$; $p < 0,05$) також виявилася пов'язаною з рівнем ідентичності, однак цей зв'язок слабший. Це свідчить, що прагнення до престижу, кар'єрного зростання чи соціального схвалення може підтримувати професійну залученість, проте не є її головним психологічним джерелом. Натомість зовнішня негативна мотивація ($r = -0,44$; $p < 0,01$) має обернений зв'язок із професійною ідентичністю, що означає: чим сильніше людина орієнтована на уникнення покарання, осуду чи конфліктів, тим менш сформованою є її професійна самосвідомість.

По-друге, усі три компоненти синдрому вигорання демонструють статистично значущі негативні кореляції з професійною ідентичністю. Найвищий обернений зв'язок виявлено між ідентичністю та редукцією професійних досягнень ($r = -0,58$; $p < 0,01$), що підтверджує: втрата відчуття ефективності та значущості власної діяльності безпосередньо підриває структуру професійного «Я». Дещо слабші, але також істотні кореляції виявлено з емоційним виснаженням ($r = -0,53$; $p < 0,01$) та деперсоналізацією ($r = -0,47$; $p < 0,01$). Це свідчить, що виснаження та емоційне відсторонення ведуть до

розмиття професійної ідентичності, зниження мотивації й залученості у діяльність.

Роблячи узагальнення, можна стверджувати, що професійна ідентичність виконує інтегративну функцію в системі психологічного забезпечення діяльності прокурора. Її зрілість формується за умови переважання внутрішньої мотивації, позитивного смислового ставлення до професії та низьких проявів емоційного виснаження, деперсоналізації й редукції досягнень. Навпаки, поєднання зовнішньо-негативної мотивації з високим рівнем вигорання призводить до фрагментації професійного «Я», втрати відчуття професійної місії та зростання ризику дезадаптації в правоохоронній діяльності.

Висновки. Емпіричне дослідження показало, що професійна ідентичність прокурорів має різний ступінь сформованості та тісно пов'язана з мотиваційними чинниками і проявами професійного вигорання. Зріла ідентичність поєднується з внутрішньою мотивацією, позитивним ставленням до професії та емоційною стійкістю. Водночас недостатня ідентичність супроводжується втраченою смислом діяльності, емоційним виснаженням і зниженням професійної ефективності.

Такі результати підтверджують потребу у системній психологічній підтримці працівників правоохоронних органів, спрямованій на розвиток внутрішніх ресурсів, профілактику вигорання та збереження професійної ідентичності.

Література:

1. Андрушко Я. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 276 с. URL : <https://surl.li/jeylne>
2. Афанасьєва Н. Є., Маклакова С. С. Професійна ідентичність рятувальників України. *Теорія і практика сучасної психології*. № 4. 2018. С. 191–195. URL : https://tsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/37.pdf
3. Карамушка Л. М. Технології роботи організаційних психологів : навчальний посібник. Київ : Фірма «ІНККОС», 2005. 366 с.
4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
5. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних сил України.: дисертація. ... канд. психол. наук : 19.00.09; Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняхівського. Київ, 2018. 242 с.
6. Макарова О. П. Умови розвитку професійної ідентичності майбутніх правоохоронців під час навчання у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 50(2). С. 74–81. DOI : <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-74-81>
7. Малофейкіна К. О. Діагностика статусів професійної ідентичності в Україні: порівняння результатів двох опитувальників. *Вісник Харківського нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2022. Вип. 73. С. 17–25. DOI : <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-73-02>
8. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с. URL : <https://surl.li/ablwzw>
9. Попова О. В. Концепції ідентичності Дж. Марсія та А. Ватермана : матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2015–2016 рр. (15–18 травня 2017 р.): у 2-х томах. Том 2. Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса. 2017. С. 21–23.
10. Синенький В. М., Курляк М. Д., Крук А. Я. Психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану: українські реалії та закордонний досвід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія юридична*. Вип. 2. 2024. С. 66–72. DOI : <https://doi.org/10.32782/2311-8040/2024-2-10>
11. Ткаченко Н. В. Особливості професійної ідентичності працівників правоохоронних органів з різними особистісними характеристиками. *Journal of Psychology Research*. Вип. 25(8). С. 84–97. DOI : <https://doi.org/10.15421/102511>
12. Barbour J. B. Measuring professional identity: a review and strategy for measurement. *Journal of Professions and Organization*. 2015. Vol. 2, No. 1. P. 38–63. URL : <https://academic.oup.com/jpo/article-abstract/2/1/38/2690093>

13. Findyartini A., Greviana N., Felaza E., Faruqi M., Zahratul Afifah T., Firdausy M.A. Professional identity formation of medical students: a mixed-methods study in a hierarchical and collectivist culture. *BMC Medical Education*. Vol. 22, Article 443. 2022. 14 p. URL : <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-022-03393-9>
14. Keshmiri F., Nasrabadi A. et al. Exploring the challenges of professional identity formation in clinical education environments: faculty members' viewpoints. *BMC Medical Education*. 2020. URL : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6946943/>
15. Yaremchuk N., Pinchuk N., Kalahurka K., Turko B. Formation of Professional Identity of Future Teachers under Conditions of a Digital Educational Environment. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2024. № 12. С. 229–249. DOI : <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-8>

References:

1. Andrushko, Ya. (2016). Psychological defenses in the structure of the professional identity of a future law enforcement officer [Monograph]. Lviv State University of Internal Affairs. <https://surl.li/jejlne>
2. Afanasieva, N. Ye., & Maklakova, S. S. (2018). Professional identity of Ukrainian rescuers. *Theory and Practice of Modern Psychology*, 4, 191–195. https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/37.pdf
3. Karamushka, L. M. (2005). Technologies of work of organizational psychologists [Textbook]. Kyiv: INKOS.
4. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Kopanytsia, O. V., Herasymenko, M. V., & Tkachenko, V. V. (2012). Collection of methods for diagnosing leadership qualities of cadet, sergeant, and officer personnel [Methodical manual]. Kyiv : Research Center of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine.
5. Kuzina, V. D. (2018). Perfectionism as a factor in the development of professional identity of an officer of the Armed Forces of Ukraine [PhD thesis, Ivan Cherniakhovskyi National Defense University of Ukraine]. Kyiv.
6. Makarova, O. P. (2019). Conditions for the development of professional identity of future law enforcement officers during training in higher educational institutions with specific learning conditions. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 50(2), 74–81. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-74-81>
7. Malofeikina, K. O. (2022). Diagnosis of professional identity statuses in Ukraine: Comparison of the results of two questionnaires. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series: Psychology*, 73, 17–25. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-73-02>
8. Kliapets, O. Ya., Lazorenko, B. P., Liepikhova, L. A., & Savinov, V. V. (2009). Methods for studying everyday stress and ways of solving life crises (T. M. Tytarenko, Ed.). Kyiv : Millennium. <https://surl.li/ablwzw>
9. Popova, O. V. (2017). Concepts of identity by J. Marcia and A. Waterman. In *Proceedings of the Scientific Conference of the Faculty and Researchers of Vasyl Stus Donetsk National University* (Vol. 2, pp. 21–23). Vinnytsia : Vasyl Stus Donetsk National University.
10. Synenkyi, V. M., Kurliak, M. D., & Kruk, A. Ya. (2024). Psychological factors in the development of stress resistance of law enforcement officers under martial law: Ukrainian realities and foreign experience. *Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs. Legal Series*, 2, 66–72. <https://doi.org/10.32782/2311-8040/2024-2-10>
11. Tkachenko, N. V. (2021). Peculiarities of professional identity of law enforcement officers with different personality characteristics. *Journal of Psychology Research*, 25(8), 84–97. <https://doi.org/10.15421/102511>
12. Barbour, J. B. (2015). Measuring professional identity: A review and strategy for measurement. *Journal of Professions and Organization*, 2(1), 38–63. <https://academic.oup.com/jpo/article-abstract/2/1/38/2690093>
13. Findyartini, A., Greviana, N., Felaza, E., Faruqi, M., Zahratul Afifah, T., & Firdausy, M. A. (2022). Professional identity formation of medical students: A mixed-methods study in a hierarchical and collectivist culture. *BMC Medical Education*, 22(443), 1–14. <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-022-03393-9>
14. Keshmiri, F., Nasrabadi, A., et al. (2020). Exploring the challenges of professional identity formation in clinical education environments: Faculty members' viewpoints. *BMC Medical Education*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6946943/>
15. Yaremchuk, N., Pinchuk, N., Kalahurka, K., & Turko, B. (2024). Formation of professional identity of future teachers under conditions of a digital educational environment. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 12, 229–249. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-8>

Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ У СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ

Єрмакова Наталія Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

ORCID ID: 0000-0001-6163-8313

Scopus Author ID: 57430284400

У статті здійснено аналіз складових, чинників та показників оцінювання батьківського вигорання як особливої форми хронічного стресу, що виникає внаслідок тривалого емоційного виснаження, пов'язаного з виконанням батьківських функцій. Даний психологічний феномен має суттєве значення для розуміння специфіки функціонування сучасної сім'ї, оскільки визначає якість взаємодії між батьками та дітьми, впливає на психоемоційний стан дорослих і формує умови соціалізації дітей.

Для діагностики застосовано комплекс стандартизованих методик: Parental Burnout Assessment (PBA), розроблений І. Роскам, М. Мікольяйчак та М.-Е. Бріандою (2018), опитувальник тривожності Ч. Спілберґера – Ю. Ханіна, а також методичку дослідження копінг-поведінки (S. Norman, D. F. Endler, D. A. James, M. I. Parker; адаптація Т. А. Крюкової). Використання цих інструментів забезпечило багатовимірне вивчення структури та чинників розвитку батьківського вигорання.

Результати засвідчили високу поширеність вигорання серед батьків, особливо матерів дошкільників, які поєднують виховання з професійною діяльністю. Найбільш вираженими симптомами є емоційне виснаження та зниження ефективності батьківської ролі, тоді як відчуження від дитини проявляється меншою мірою, що вказує на збереження емоційного зв'язку навіть у стані перевтоми.

Встановлено, що тривожність є ключовим чинником розвитку вигорання: ситуативна тривожність у матерів зумовлена зовнішніми обставинами (війна, економічна нестабільність, соціальна ізоляція), тоді як у батьків більш виражена особистісна тривожність, що відображає стійку схильність до тривожного реагування. Поєднання високої тривожності з неадаптивними копінг-стратегіями (уникання) значно підсилює ризик вигорання, тоді як проблемно-орієнтований копінг частково компенсує його негативний вплив.

Виявлені гендерні відмінності підтверджують необхідність диференційованого підходу до профілактики та психокорекції: для матерів важливо знижувати ситуативну тривожність і підтримувати емоційні ресурси, для батьків – розвивати довготривалу саморегуляцію та впевненість у власній компетентності.

Отримані результати підкреслюють багатofакторний характер батьківського вигорання та актуалізують потребу у комплексних програмах підтримки, що включають розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-механізмів, психосвітню допомогу та врахування гендерних особливостей.

Ключові слова: сучасна сім'я, батьківське вигорання, ефективність батьківської ролі, емоційне виснаження, відчуження від дитини, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, копінг-стратегії, профілактика, психокорекція.

Yermakova Nataliia. Specific features of parental burnout manifestation in modern families

The paper investigates parental burnout as a distinct manifestation of chronic stress, outlining its structural dimensions, underlying determinants, assessment criteria, and intensity levels. Understanding the dynamics of modern family life requires attention to this phenomenon, as it plays a decisive role in shaping the quality of parent – child interactions, influences parental emotional well-being, and sets the framework for children's social development.

To capture the multifaceted nature of parental burnout, the study applied a set of standardized diagnostic instruments: the Parental Burnout Assessment (PBA) developed by I. Roskam, M. Mikolajczak, and M.-E. Brianda (2018); the State-Trait Anxiety Inventory by C. Spielberger and Yu. Khanin; and the coping behavior questionnaire by S. Norman, D. F. Endler, D. A. James, and M. I. Parker; adapted by T. A. Kryukova. This methodological toolkit enabled a comprehensive exploration of both structural features and contributing factors.

Empirical findings revealed that parental burnout is widespread, with mothers of preschool children – who simultaneously manage childcare and professional responsibilities – being particularly vulnerable. Emotional exhaustion and diminished parental efficacy emerged as the most prominent indicators, while emotional detachment from children was less evident, suggesting that affective bonds remain intact despite fatigue.

Empirical findings revealed that parental burnout is widespread, with mothers of preschool children – who simultaneously manage childcare and professional responsibilities – being particularly vulnerable. Emotional exhaustion and diminished parental efficacy emerged as the most prominent indicators, while emotional detachment from children was less evident, suggesting that affective bonds remain intact despite fatigue.

The interaction between elevated anxiety and maladaptive coping strategies, particularly avoidance, substantially intensified vulnerability to burnout. Conversely, problem – focused coping served as a partial buffer against its detrimental effects. Gender-specific patterns highlight the necessity of tailored interventions: mothers require support in reducing situational anxiety and sustaining emotional resources, while fathers benefit from strengthening long-term self-regulation and trust in their own capability to manage the demands of parenthood.



Overall, parental burnout emerges as a multifactorial construct shaped by emotional, cognitive, and behavioral dimensions. The findings underscore the value of coordinated support strategies that foster self-regulation skills, strengthen adaptive coping mechanisms, provide psychoeducational assistance, and take into account gender-related differences. Developing effective psychocorrection strategies represents a promising avenue for future research and practice.

Key words: *modern family, parental burnout, parental role effectiveness, emotional exhaustion, detachment from child, trait anxiety, state anxiety, coping strategies, prevention, psychological intervention.*

Вступ. Батьківське вигорання вважається відносно новим, але надзвичайно актуальним феноменом у сучасній психології, який відображає процес поступового емоційного виснаження, втрати ресурсів та зниження ефективності виконання батьківських функцій. Воно охоплює не лише індивідуальний рівень переживань, але й істотно позначається на якості сімейної взаємодії та соціалізації дітей.

Сучасні соціальні умови – війна, економічна нестабільність, зростання рівня тривожності та невизначеності – створюють нові виклики для сімей, посилюючи ризики розвитку вигорання у батьків. Особливо це стосується тих, хто поєднує виховання дітей із професійною діяльністю, що потребує значних емоційних і часових ресурсів.

Вивчення проявів батьківського вигорання відкриває можливість глибшого розуміння його структури, чинників та наслідків, а також дає змогу окреслити актуальні потреби сімей у сфері психологічної підтримки. Усвідомлення багатофакторності цього явища слугує основою для розроблення комплексних профілактичних та психокорекційних заходів, спрямованих на збереження емоційного благополуччя батьків і гармонійний розвиток дітей. Саме тому вивчення особливостей проявів батьківського вигорання у сучасних сім'ях набуває особливої наукової та практичної значущості.

Матеріали та методи. Метою роботи виступає узагальнення провідних теоретичних підходів до вивчення феномену батьківського вигорання в сучасних сім'ях та представлення результатів емпіричного аналізу його проявів.

Теоретичне підґрунтя дослідження спирається на класичні моделі професійного вигорання, започатковані Г. Фрейденбергером (1974), який описав стан емоційного виснаження у професійній діяльності [7]. Дослідження М. Мікольяйчак, І. Роскам та колег (2018–2021) засвідчили, що батьківське вигорання має специфічні наслідки, відмінні від професійного [10; 11; 12]. Якщо у сфері праці вигорання переважно проявляється у зниженні продуктивності та втраті мотивації, то в сімейному контексті воно безпосередньо позначається на якості дитячо-батьківських взаємин.

Серед основних негативних наслідків вигорання дослідники виокремлюють: 1) *ризик нехтування дітьми* – виснажені батьки демонструють емоційну холодність та дистанціювання, що призводить до дефіциту уваги й турботи; 2) *зростання агресивності* – зниження здатності до самоконтролю зумовлює часті реакції роздратуванням, криком чи навіть фізичними покараннями; 3) *розвиток депресивних і тривожних станів* – хронічне виснаження породжує відчуття безнадії, провини та втрати сенсу у батьківській ролі,

що може перерости у клінічні форми психічних розладів; 4) *порушення сімейного клімату* – конфліктність у стосунках із дітьми та партнером створює замкнене коло: вигорання → конфлікти → ще більше виснаження.

Автори наголошують, що батьківське вигорання має унікальний профіль ризиків, відсутніх у професійному середовищі. Якщо працівник може змінити роботу чи взяти відпустку, то батьківство є постійною роллю, від якої неможливо «відсторонитися». Саме тому наслідки вигорання у сімейному контексті є значно глибшими та небезпечнішими.

І. Роскам та М. Мікольяйчак (2018) запропонували спеціалізований інструмент *Parental Burnout Assessment (PBA)* та визначили чотири ключові виміри: емоційне виснаження, контраст із попереднім «я», відчуження від дитини та зниження ефективності у батьківській ролі [12]. Даний опитувальник був валідизований цими дослідниками разом з І. Збродською та Л. Долинською (2022) на українській вибірці [14].

Міжнародні емпіричні дослідження підтвердили універсальність феномену, але водночас показали його культурну специфіку. У Франції та Бельгії (Roskam, Mikolajczak, Brianda) доведено зв'язок вигорання з ризиком жорстокого поводження з дітьми, причому, як виявилось, воно охоплює не тільки фізичні покарання, а й вербальну агресію та емоційне нехтування, коли батьки втрачають здатність забезпечувати дитині необхідну підтримку й тепло. Автори [10; 11; 12] також підкреслили міжпоколінний ефект: діти, які зростають у середовищі емоційно виснажених батьків, частіше демонструють труднощі з емоційною регуляцією, підвищену тривожність та проблеми у соціальній адаптації. Таким чином, батьківське вигорання не лише знижує якість життя дорослих, а й створює довготривалі ризики для розвитку наступного покоління.

Японські дослідники Т. Кавамото, К. Фурутани та М. Алімардані (2018) проаналізували рівень батьківського стресу та вигорання серед японських сімей [9]. Автори виявили, що культурний акцент на дисципліні, високі стандарти виховання та соціальний тиск на матерів значно підсилюють ризик їх емоційного виснаження. Вигорання у японських батьків проявляється у зниженні емоційної підтримки дітей та підвищеній тривожності, що підтверджує універсальність феномену, але водночас демонструє його культурну специфіку.

Дослідження Ч. Чен, Дж. Лю та Л. Чжан (2022) показало, що батьківське вигорання у китайських сім'ях має прямий негативний вплив на розвиток дітей [6]. Зокрема, діти батьків із високим рівнем вигорання частіше демонструють труднощі у соціальній адаптації, проблеми з емоційною регуляцією та занижену самооцінку. Автори підкреслюють, що у китайському контексті вигорання

батьків пов'язане не лише з індивідуальними факторами, а й із соціальними очікуваннями щодо успішності дітей, що створює додатковий тиск на родину.

У роботі турецьких дослідників Г. Арікан та А. Каранджі (2021) вивчалася взаємодія між батьківським вигоранням та психологічною стійкістю у турецьких сім'ях [5]. Результати показали, що низький рівень психологічної стійкості значно підвищує ризик вигорання, яке проявляється у депресивних симптомах та агресивних реакціях щодо дітей. Водночас високий рівень стійкості виступає захисним чинником, що знижує негативні наслідки вигорання.

Угорські дослідники Г. Тот та Й. Такач (2020) звернули увагу на те, що батьківське вигорання не можна пояснити лише індивідуальними психологічними факторами [13]. В їхньому дослідженні було показано, що соціально-економічні умови життя родини є ключовим предиктором розвитку вигорання. Зокрема, низький рівень доходів, нестабільність зайнятості та відсутність доступу до якісних соціальних послуг значно підвищували ризик емоційного виснаження у батьків. Важливим чинником виявилася також відсутність соціальної підтримки: сім'ї, які не могли розраховувати на допомогу родичів чи державних інституцій, демонстрували вищий рівень вигорання.

Дослідники підкреслили, що у таких умовах батьки часто відчують хронічний дефіцит ресурсів – як матеріальних, так і психологічних. Це призводить до зростання конфліктності у сім'ї, зниження якості взаємин із дітьми та підвищення ризику агресивних реакцій.

Пандемія COVID-19 стала потужним стресогенним чинником для сімей у всьому світі. У дослідженні А. К. Гріффіт (2021) було показано, що ізоляція, закриття навчальних закладів та перехід на дистанційне навчання спричинили різке зростання рівня батьківського вигорання [8]. Батьки опинилися у ситуації, коли вони одночасно виконували ролі вихователів, учителів та працівників, часто без належної соціальної підтримки.

Результати дослідження засвідчили, що пандемія призвела до збільшення конфліктності у сім'ях. Виснажені батьки частіше демонстрували роздратованість, нетерпимість і агресивні реакції, що негативно позначалося на якості взаємин із дітьми та партнерами. Зростання рівня вигорання супроводжувалося також підвищенням тривожності та депресивних симптомів, що ускладнювало здатність батьків справлятися з новими викликами.

Особливо важливим висновком стало те, що пандемія не лише підвищила інтенсивність вигорання, але й змінила його структуру. Якщо раніше вигорання було пов'язане переважно з тривалим накопиченням стресу, то в умовах COVID-19 воно виникало швидше, як реакція на різке збільшення вимог і одночасне скорочення ресурсів.

В українській науковій традиції проблема батьківського вигорання розглядається крізь призму кризових умов та соціальних трансформацій. І. Збродська (2020), наголошує на актуальності адаптації міжнародних методик до локального контексту [1];

В. Сметаняк (2023) акцентує на гендерних відмінностях [4]; О. Кляпець (2010) підкреслює значення профілактики та гармонізації сімейних взаємин [2]; Л. Пілецька (2018) досліджує соціально-культурні чинники, що посилюють ризик вигорання [3].

Таким чином, теоретичний аналіз показує, що батьківське вигорання сформувалося на основі класичних моделей професійного вигорання, але поступово набуло самостійного статусу як багатовимірний феномен із власними наслідками та культурними модифікаціями. Це створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження його проявів у сучасних українських сім'ях.

Результати дослідження. Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей прояву батьківського вигорання у сучасних українських сім'ях. Емпіричне дослідження проводилося у 2025 р. До вибірки увійшли 20 українських сімей (40 батьків), які мають дітей віком від 3 до 17 років. Серед учасників – 22 жінки (матері) та 18 чоловіків (батьки), мешканці міста Суми та передмість. Такий склад вибірки дозволив охопити різні соціально-психологічні характеристики та забезпечив репрезентативність даних для аналізу особливостей батьківського вигорання.

В дослідженні були використані наступні діагностичні методики: «Шкала батьківського вигорання» (Parental Burnout Assessment, PBA, І. Роскам, М. Миколайчук, М.-Е. Бріанда, 2018), опитувальник тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та методика дослідження копінг-поведінки С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера (адаптація Т. А. Крюкової).

Результати розподілу респондентів за методикою **Шкала батьківського вигорання (Parental Burnout Assessment, PBA)** представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівнева динаміка прояву батьківського вигорання (за шкалою PBA)

N=40

Рівень прояву вигорання	Кількість батьків	Відсоток %
Високий	11	27,5%
Помірний	19	47,5%
Низький	10	25%

Отримані дані свідчать, що понад чверть респондентів (27,5%) перебувають у стані високого вигорання, що характеризується хронічним емоційним виснаженням та потребою у психологічній підтримці. Майже половина (47,5%) мають помірний рівень, який вказує на наявність ознак втоми, але збереження певних адаптивних ресурсів. Лише чверть учасників (25%) демонструють низький рівень вигорання, що свідчить про ефективне використання копінг-стратегій та емоційну стійкість. Таким чином, близько 75% батьків перебувають у зоні ризику, що актуалізує потребу у профілактичних заходах.

Результати розподілу респондентів за проявом домінуючих симптомів батьківського вигорання представлені у таблиці 2 та на рис. 1.

Отримані результати свідчать, що емоційне виснаження є найбільш поширеним симптомом: майже половина батьків (45%) демонструють високий рівень втоми та емоційного спустошення, що підтверджує хронічне психоемоційне перенавантаження. Особливо високі показники спостерігаються у матерів дітей дошкільного віку.

Контраст із попереднім «я» виявлено у 40% респондентів, що свідчить про втрату радості від батьківства та зміну самоідентичності. Батьки відзначають, що більше не відчувають себе такими, як раніше, що знижує задоволення від виконання батьківських функцій.

Відчуження від дитини менш виражене, проте чверть учасників (25%) вже демонструють ознаки емоційної дистанції. Це може проявлятися у формальній взаємодії з дітьми без емоційного залучення, що є тривожним сигналом.

Найбільш критичним показником є зниження ефективності батьківської ролі – понад половина респондентів (52,5%) сумніваються у власній компетентності та відчувають невпевненість у виховних діях. Це знижує мотивацію та підсилює тривожність як у самих батьків, так і у дітей.

Для більш детального розуміння феномену батьківського вигорання було здійснено порівняння показників між матерями (22 особи) та батьками (18 осіб). Результати представлені у таблиці 3. та на рисунку 2.

Отже, серед матерів значно частіше фіксується високий рівень вигорання (36,4%), що свідчить про більшу емоційну вразливість та перевантаження у процесі виконання батьківських обов'язків.

Батьки переважно демонструють помірний рівень вигорання (50%), а також мають вищу частку низького рівня (33,3%), що може свідчити про більш ефективне використання ресурсів саморегуляції.

Загалом матері виявилися більш схильними до емоційного виснаження, тоді як батьки частіше зберігають адаптивні ресурси.

Аналіз домінуючих симптомів вигорання серед матерів і батьків (за субшкалами РВА) представлений у таблиці.4. та на рисунку 3.

Таким чином, аналіз симптомів за субшкалами РВА показав, що серед матерів більш вираженим є емоційне виснаження – понад половина (54,5%) відчувають хронічну втому та емоційне спустошення, тоді як серед батьків цей показник становить третину (33,3%).

Таблиця 2

Домінуючі симптоми за субшкалами РВА (N=40)

Субшкала	Високий рівень	Помірний рівень	Низький рівень
Емоційне виснаження	18 осіб (45%)	15 осіб (37,5%)	7 осіб (17,5%)
Контраст із попереднім «я»	16 осіб (40%)	17 осіб (42,5%)	7 осіб (17,5%)
Відчуження від дитини	10 осіб (25%)	19 осіб (47,5%)	11 осіб (27,5%)
Зниження ефективності ролі	21 осіб (52,5%)	13 осіб (32,5%)	6 осіб (15%)



Рис. 1. Розподіл симптомів батьківського вигорання за субшкалами (у %)

Таблиця 3

Порівняльний розподіл рівнів вигорання у матерів та батьків (N=40)

Рівень вигорання	Матері (n=22)	%	Батьки (n=18)	%
Високий	8	36,4%	3	16,7%
Помірний	10	45,5%	9	50%
Низький	4	18,1%	6	33,3%

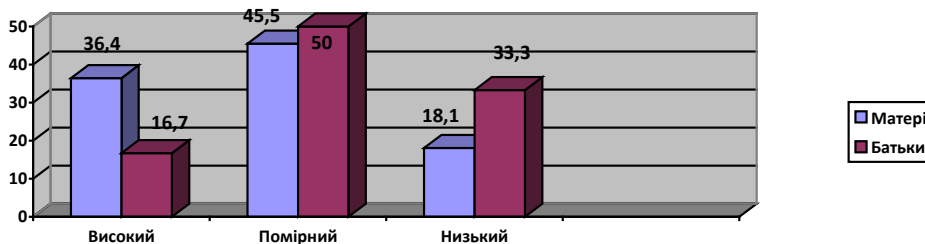


Рис. 2. Рівні прояву батьківського вигорання у матерів і батьків (у%)

Контраст із попереднім «я» також частіше проявляється у матерів (45,5%), що свідчить про втрату радості від батьківства та зміну самоідентичності. У батьків цей показник нижчий (33,3%), що може свідчити про більш стабільне ставлення до власної ролі.

Відчуження від дитини спостерігається у третини матерів (31,8%), тоді як серед батьків – лише у 16,7%. Це вказує на більшу схильність матерів до емоційної дистанції у випадках перевантаження.

Найбільш критичним симптомом є зниження ефективності батьківської ролі: 59,1% матерів та 44,4% батьків сумніваються у власній компетентності та відчують невпевненість у виховних діях. Це знижує мотивацію та підсилює тривожність, і негативно позначається як на самих батьках, так і на їхніх дітях.

Оцінка тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна представлена у таблиці 5. Результати дозволяють виявити відмінності між матерями та батьками, а також загальні тенденції у вибірці.

Аналіз результатів показує, що високий рівень ситуативної тривожності мають 22 респонденти (55%). Це свідчить про значний вплив зовнішніх чинників – війни, економічної нестабільності, освітніх викликів – на емоційний стан батьків. Вони демонструють підвищену напруженість у відповідь на актуальні життєві обставини.

Високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 63,6% матерів та 44,4% батьків. Це свідчить про те, що матері більш емоційно реагують на актуальні життєві обставини (воєнний контекст, економічні труднощі, освітні виклики).

Водночас високий рівень особистісної тривожності виявлено у 17 осіб (42,5%), що свідчить про схильність до тривожного реагування як стійку рису особистості. Високі показники особистісної тривожності виявлено у 40,9% матерів та 44,4% батьків. Це свідчить про схильність до тривожного реагування як стійку рису особистості.

Таблиця 4

Домінуючі симптоми вигорання серед матерів і батьків (за субшкалами РВА)

Симптом / Субшкала	Матері (n=22)		Батьки (n=18)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Емоційне виснаження	12	54,5%	6	33,3%
Контраст із попереднім «я»	10	45,5%	6	33,3%
Відчуження від дитини	7	31,8%	3	16,7%
Зниження ефективності ролі	13	59,1%	8	44,4%

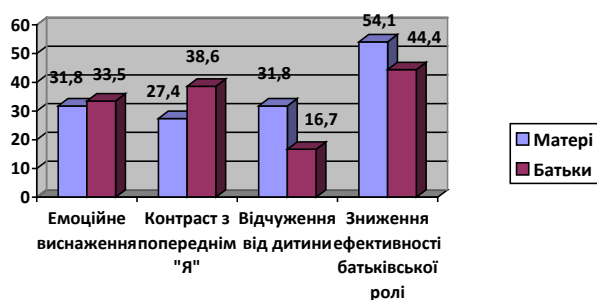


Рис. 3. Домінуючі симптоми батьківського вигорання у матерів і батьків (у%)

Таблиця 5

Порівняльний розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності серед матерів і батьків (N=40)

Показники тривожності	Матері (n=22)	%	Батьки (n=18)	%	Загалом (n=40)	%
Ситуативна тривожність (високий рівень)	14	63,6%	8	44,4%	22	55%
Ситуативна тривожність (помірний рівень)	6	27,3%	7	38,9%	13	32,5%
Ситуативна тривожність (низький рівень)	2	9,1%	3	16,7%	5	12,5%
Особистісна тривожність (високий рівень)	9	40,9%	8	44,4%	17	42,5%
Особистісна тривожність (помірний рівень)	10	45,5%	7	38,9%	17	42,5%
Особистісна тривожність (низький рівень)	3	13,6%	3	16,7%	6	15%

Порівняльний аналіз показав, що матері частіше мають високі показники ситуативної тривожності, тоді як батьки – особистісної. Це може бути пов'язано з різними стилями емоційної регуляції та соціальними ролями у сім'ї: матері більш чутливі до поточних стресових факторів, а батьки схильні до стабільної тривожності як особистісної риси.

Отримані результати підтверджують, що тривожність є важливим чинником розвитку батьківського вигорання. Високий рівень ситуативної тривожності відображає значний вплив зовнішніх стресових факторів, тоді як особистісна тривожність свідчить про внутрішню схильність до тривожного реагування. Це актуалізує потребу у психологічній підтримці, спрямованій як на зниження реактивної тривожності, так і на розвиток навичок довготривалої саморегуляції.

Аналіз результатів за *методикою дослідження копінг-поведінки (S. Norman, D. F. Endler, D. A. James, M. I. Parker; адаптація Т. А. Крюкової)* показав, що батьки використовують різні стратегії подолання стресу, які відрізняються за рівнем адаптивності та ефективності (див. табл. 6).

Отримані дані свідчать, що найбільш поширеним є *проблемно-орієнтований копінг* (37,5%). Батьки, які застосовують цю стратегію, намагаються активно вирішувати проблеми, шукати конкретні рішення та контролювати ситуацію. Це виступає захисним чинником, що знижує ризик розвитку вигорання.

Емоційно-орієнтований копінг обрали 32,5% респондентів. Такі батьки схильні регулювати власні емоції, знижувати напругу через внутрішнє переосмислення або пошук підтримки. Ця стратегія може бути ефективною у короткостроковій перспективі, проте за надмірного використання не завжди вирішує джерело стресу.

Копінг через уникання продемонстрували 30% учасників. Вони схильні відходити від проблемної ситуації, відволікатися або взаємодіяти з дітьми формально. Хоча така стратегія тимчасово знижує рівень напруги, у довгостроковій перспективі вона може посилювати симптоми вигорання.

Загалом результати свідчать, що майже дві третини батьків (70%) використовують адаптивні стратегії (проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані), тоді як третина (30%) тяжіє до уникання, що підвищує ризик вигорання. Це підтверджує необхідність розвитку у батьків навичок конструктивного подолання стресу та формування більш ефективних моделей поведінки.

Матері. Найчастіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії (40,9%), що свідчить про прагнення активно вирішувати проблеми та контролювати ситу-

ацію. Водночас третина матерів (31,8%) використовує емоційно-орієнтований копінг, а 27,3% тяжіють до уникання.

Батьки. Показники розподілилися більш рівномірно: третина застосовує проблемно-орієнтовані стратегії (33,3%), стільки ж – емоційно-орієнтовані (33,3%), і ще третина – уникання (33,3%). Це свідчить про менш виражену домінантність певного стилю реагування.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволив дослідити батьківське вигорання як психологічний феномен, який є ключовим у психології. Аналіз наукових джерел засвідчив, що батьківське вигорання поступово виокремлюється із загальної проблематики професійного вигорання та набуло статусу самостійного предмета дослідження. Сучасні концепції доводять його специфіку, яка безпосередньо впливає на якість дитячо-батьківських взаємин та психічне здоров'я сім'ї.

Крос-культурні дослідження підтверджують універсальність явища, але водночас демонструють його культурну варіативність, що потребує врахування локального контексту. Українські дослідження акцентують на кризових умовах, соціально-культурних чинниках та практичних аспектах профілактики, підкреслюючи багатовимірність проблеми та її соціальну значущість.

Отримані дані проведеного емпіричного дослідження свідчать про високу поширеність батьківського вигорання серед сучасних українських сімей. Майже третина батьків демонструє високий рівень вигорання, що супроводжується емоційним виснаженням, втратою радості від батьківства та відчуттям неефективності. Особливо вразливими виявилися матері дітей дошкільного віку, які поєднують догляд за дитиною з дистанційною роботою або вимушеним безробіттям.

Комплексне застосування трьох методик в емпіричній частині нашого дослідження дозволило стверджувати, що вигорання має багатовимірний характер і формується під впливом поєднання емоційних (виснаження, тривожність), когнітивних (сумніви у власній компетентності, контраст із попереднім «я») та поведінкових чинників (стратегії подолання стресу).

Виявлено, що високий рівень тривожності та використання неадаптивних копінг-стратегій (уникання) підсилюють прояви вигорання, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії виступають захисним механізмом. Це свідчить про необхідність комплексної профілактики, яка має включати розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-механізмів та психологічну підтримку батьків.

Матері виявилися більш емоційно вразливими: вони мають вищі показники вигорання та ситуатив-

Таблиця 6

Розподіл респондентів за домінуючими копінг-стратегіями (N=40)

Тип копінг-стратегії	Матері (n=22)		Батьки (n=18)		Загалом (n=40)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Проблемно-орієнтований	9	40,9%	6	33,3%	15	37,5%
Емоційно-орієнтований	7	31,8%	6	33,3%	13	32,5%
Уникання	6	27,3%	6	33,3%	12	30%

ної тривожності, але водночас частіше використовують активні стратегії подолання стресу. Батьки демонструють більшу стійкість до вигорання, проте схильні до стабільної особистісної тривожності та менш вираженої орієнтації на проблемне вирішення. Це підтверджує, що профілактичні програми мають враховувати гендерні відмінності: для матерів важливо знижувати емоційне навантаження та підтримувати ресурси, а для батьків – розвивати навички

довготривалої саморегуляції та підвищувати впевненість у виховній компетентності.

Для зниження рівня батьківського вигорання доцільним є впровадження психоосвітніх програм, які допоможуть батькам краще розуміти власні емоційні потреби та ресурси. Також важливу роль відіграє створення груп соціальної підтримки, онлайн-консультацій, а також розробка індивідуальних стратегій саморегуляції й емоційного відновлення.

Література:

1. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 38. С. 38–52. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34114/38-52_Zbrodska%20Iryna.pdf
2. Кляпець О. В. Психологічні чинники емоційного вигорання у сімейному житті. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 45–52.
3. Пілецька Л. Соціально-культурні чинники батьківського вигорання. *Збірник наукових праць з психології сім'ї*. К., 2018. С. 112–120.
4. Сметаняк В. Батьківське і материнське вигорання як психологічне явище. *Academia.edu*. 2023. URL: <https://www.academia.edu/123334264>
5. Arıkan G., Karancı A. N. Parental burnout and psychological resilience in Turkish families. *Journal of Family Psychology*. 2021. Vol. 35(4). P. 456–468.
6. Chen C., Liu J., Zhang L. Parental burnout and child outcomes in Chinese families. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2022. Vol. 63(2). P. 210–220.
7. Freudenberger H. J. Staff Burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30(1). P. 159–165.
8. Griffith A. K. Parental burnout and COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Pediatric Psychology*. 2021. Vol. 46(6). P. 620–629.
9. Kawamoto T., Furutani K., Alimardani M. A. Parenting stress and parental burnout in Japan. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 1955.
10. Mikolajczak M., Brianda M. E., Avalosse H., Roskam I. Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence *Child Abuse & Neglect*. 2018. Vol. 80. P. 134–145.
11. Mikolajczak M., Roskam I. Parental Burnout: Moving the focus from stress to resources. *Clinical Psychological Science*. 2020. Vol. 8(4). P. 682–696. URL: DOI: <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
12. Roskam I., Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 758. URL: DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
13. Tóth G., Takács J. Parental burnout in Hungary: Cultural and social aspects. *European Journal of Psychology*. 2020. Vol. 16(3). P. 412–425.
14. Zbrodska, I., Roskam, I., Dolynska, L., & Mikolajczak, M. Validation of the Ukrainian version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13, 1059937. URL: DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1059937>

References:

1. Zbrods'ka I. (2020) Fenomen bat'kivs'koho vyhorannya yak predmet psykholohichnoho doslidzhennya. [The phenomenon of parental burnout as a subject of psychological research]. *Naukovyy chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriya 12. Psykholohichni nauky*. Vyp. 38. P. 38–52. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34114/38-52_Zbrodska%20Iryna.pdf [in Ukrainian]
2. Klyapets' O. (2010) V. Psykholohichni chynnyky emotsiynoho vyhorannya u simeynomu zhytti. [Psychological factors of emotional burnout in family life]. *Psykhohohiya i suspil'stvo*. № 4. P. 45–52. [in Ukrainian]
3. Pilets'ka L. (2018) Sotsial'no-kul'turni chynnyky bat'kivs'koho vyhorannya. [Socio-cultural factors of parental burnout]. *Zbirnyk naukovykh prats' z psykholohiyi sim'yi*. K., P. 112–120. [in Ukrainian]
4. Smetanyak V. (2023) Bat'kivs'ke i materyns'ke vyhorannya yak psykholohichne yavyshe. [Parental and maternal burnout as a psychological phenomenon]. *Academia.edu*. URL: <https://www.academia.edu/123334264> [in Ukrainian]
5. Arıkan G., Karancı A. N. (2021) Parental burnout and psychological resilience in Turkish families. *Journal of Family Psychology*. Vol. 35(4). P. 456–468.
6. Chen C., Liu J., Zhang L. (2022) Parental burnout and child outcomes in Chinese families. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. Vol. 63(2). P. 210–220.
7. Freudenberger H. J. (1974) Staff Burnout. *Journal of Social Issues*. Vol. 30(1). P. 159–165.
8. Griffith A. K. (2021) Parental burnout and COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Pediatric Psychology*. Vol. 46(6). P. 620–629.
9. Kawamoto T., Furutani K., Alimardani M. A. (2018) Parenting stress and parental burnout in Japan. *Frontiers in Psychology*. Vol. 9. Article 1955.
10. Mikolajczak M., Brianda M. E., Avalosse H., Roskam I. (2018) Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence *Child Abuse & Neglect*. Vol. 80. P. 134–145.

11. Mikolajczak M., Roskam I. (2020) Parental Burnout: Moving the focus from stress to resources. *Clinical Psychological Science*. Vol. 8(4). P. 682–696. URL: DOI: <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
12. Roskam I., Mikolajczak M. (2018) A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*. Vol. 9. Article 758. URL: DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
13. Tóth G., Takács J. (2020) Parental burnout in Hungary: Cultural and social aspects. *European Journal of Psychology*. 2020. Vol. 16(3). P. 412–425.
14. Zbrodska, I., Roskam, I., Dolynska, L., & Mikolajczak, M. (2022) Validation of the Ukrainian version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*. Vol. 13, 1059937. URL: DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1059937>

Дата першого надходження статті до видання: 25.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

БАЙЄСІВСЬКЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСІВ ПРИЙНЯТТЯ ДІАГНОСТИЧНИХ РІШЕНЬ КЛІНІЧНИМИ ПСИХОЛОГАМИ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОЇ ІНФОРМАЦІЇ

Жилін Михайло Володимирович,

доктор філософії за спеціальністю «Психологія», доцент,

доцент кафедри практичної психології

Одеського національного морського університету

ORCID ID: 0000-0003-2898-4403

Процес прийняття діагностичних рішень у клінічній психології характеризується високим рівнем невизначеності, зумовленим обмеженістю, неповнотою та неоднорідністю психодіагностичної інформації. У таких умовах особливої значущості набуває застосування формалізованих імовірнісних підходів, здатних забезпечити послідовне уточнення діагностичних оцінок. Метою статті є розроблення та наукове обґрунтування байєсівського підходу до моделювання процесу прийняття діагностичних рішень клінічними психологами, який забезпечує формалізоване уточнення ймовірностей альтернативних діагностичних гіпотез і підвищення обґрунтованості клінічних висновків в умовах обмеженості та неповноти психодіагностичної інформації. У дослідженні застосовано системний і структурно-функціональний аналіз процесу клініко-психологічної діагностики, логіко-ймовірнісне моделювання та метод послідовного байєсівського оновлення діагностичних оцінок. Здійснено прикладне моделювання процесу уточнення діагностичних гіпотез на основі результатів клінічного інтерв'ю та стандартизованих психодіагностичних методик із використанням механізму апостеріорного оцінювання їх імовірності. У результаті дослідження з'ясовано специфіку формування діагностичних рішень в умовах інформаційної невизначеності та встановлено, що процес клінічного висновку має динамічний і ймовірнісний характер. Обґрунтовано можливість застосування байєсівського підходу для формалізації процесу інтеграції психодіагностичних даних. Проведене моделювання продемонструвало, що послідовне врахування результатів психодіагностичних інструментів забезпечує уточнення ймовірності альтернативних діагностичних гіпотез і зниження рівня діагностичної невизначеності. Виявлено, що найбільшу діагностичну інформативність мають стандартизовані психометричні показники, які дозволяють кількісно обґрунтувати діагностичне рішення. У висновках зазначено, що використання байєсівського підходу забезпечує формалізоване оцінювання обґрунтованості діагностичних гіпотез і підвищує точність, об'єктивність та відтворюваність клінічних рішень. Виявлено обмеження застосування підходу, пов'язані з недостатністю емпіричних даних, складністю формалізації клінічних ознак і варіативністю індивідуальних проявів психічних станів. Обґрунтовано доцільність використання байєсівських моделей як інструменту підтримки прийняття діагностичних рішень.

Ключові слова: діагностична невизначеність, психодіагностичні дані, імовірнісне оцінювання, клінічне мислення, апостеріорна ймовірність, психометричні методики, прийняття рішень, підтримка клінічних рішень, кількісна інтерпретація симптомів, стандартизована діагностика, доказова психологія.

Zhylin Mykhailo. Bayesian modeling of clinical psychologists' diagnostic decision-making processes under conditions of limited information

The process of making diagnostic decisions in clinical psychology is characterized by a high level of uncertainty due to the limited, incomplete, and heterogeneous nature of psychodiagnostic information. In such conditions, the use of formalized probabilistic approaches capable of ensuring consistent refinement of diagnostic assessments becomes particularly important. The purpose of the article is to develop and scientifically substantiate a Bayesian approach to modeling the process of diagnostic decision-making by clinical psychologists, which provides formalized refinement of the probabilities of alternative diagnostic hypotheses and increases the validity of clinical conclusions in conditions of limited and incomplete psychodiagnostic information. The study uses a systematic and structural-functional analysis of the process of clinical and psychological diagnosis, logical-probabilistic modeling, and the method of sequential Bayesian updating of diagnostic assessments. Applied modeling of the process of refining diagnostic hypotheses was carried out based on the results of clinical interviews and standardized psychodiagnostic techniques using the mechanism of a posteriori assessment of their probability. As a result of the study, the specifics of the formation of diagnostic decisions in conditions of information uncertainty were clarified, and it was established that the process of clinical conclusion is dynamic and probabilistic in nature. The possibility of applying the Bayesian approach to formalize the process of integrating psychodiagnostic data was substantiated. The modeling demonstrated that consistent consideration of the results of psychodiagnostic instruments provides clarification of the probability of alternative diagnostic hypotheses and reduces the level of diagnostic uncertainty. It was found that standardized psychometric indicators, which allow for quantitative justification of the diagnostic decision, have the greatest diagnostic informativeness. The conclusions indicate that the use of the Bayesian approach provides a formalized assessment of the validity of diagnostic hypotheses and increases the accuracy, objectivity, and reproducibility of clinical decisions. Limitations of the approach have been identified, related to insufficient empirical data, the complexity of formalizing clinical signs, and the variability of individual manifestations of mental states. The feasibility of using Bayesian models as a tool to support diagnostic decision-making has been substantiated.

Key words: diagnostic uncertainty, psychodiagnostic data, probabilistic estimation, clinical reasoning, posterior probability, psychometric assessment, decision-making, clinical decision support, quantitative symptom interpretation, standardized diagnostics, evidence-based psychology, decision making.



Вступ. У сучасній клінічній психології процес прийняття діагностичних рішень характеризується високим рівнем невизначеності, зумовленим обмеженістю доступної інформації, варіативністю симптоматики, суб'єктивністю клінічних проявів і складністю диференціації психічних станів із подібними феноменологічними характеристиками. У реальних умовах клінічної практики в більшості випадків психолог змушений формувати діагностичні висновки на основі фрагментарних даних, отриманих із клінічної бесіди, психодіагностичних методик, поведінкових спостережень та анамнестичної інформації, які можуть бути неповними, суперечливими або містити похибки. Це зумовлює необхідність використання формалізованих підходів, здатних забезпечити раціональну інтеграцію наявних свідчень, оцінювання ймовірності альтернативних діагностичних гіпотез і зниження ризику систематичних когнітивних помилок у процесі клінічного мислення.

Актуальність цієї проблематики посилюється у зв'язку з розвитком доказової психології, цифровізацією психодіагностичних процедур і впровадженням інтелектуальних систем підтримки прийняття рішень, які потребують математично обґрунтованих моделей представлення невизначеності та оновлення діагностичних оцінок відповідно до надходження нової інформації. Байєсівське моделювання забезпечує теоретично обґрунтований апарат для опису процесу формування діагностичних суджень як послідовного оновлення апріорних уявлень про стан пацієнта на основі нових емпіричних даних, що узгоджується з реальною логікою клінічного мислення. Застосування цього підходу дозволяє формалізувати механізми інтеграції різномірних джерел інформації, здійснювати кількісну оцінку діагностичної невизначеності та підвищувати обґрунтованість клінічних висновків.

Зазначений напрям дослідження має важливе наукове значення для розвитку математичних і когнітивних моделей клінічного мислення, вивчення механізмів прийняття рішень в умовах невизначеності та формування теоретичних засад інтеграції психологічної діагностики з методами ймовірнісного моделювання. Практичне значення полягає у створенні інструментальних засобів підтримки діагностичних рішень, підвищенні точності та відтворюваності психодіагностичних висновків, оптимізації клінічної роботи психологів і зниженні ризику діагностичних помилок, що є особливо важливим в умовах зростання потреби в якісній психологічній допомозі за обмеженості клінічних ресурсів та підвищеного психоемоційного навантаження населення.

Огляд сучасних досліджень дозволяє виокремити чотири взаємопов'язані наукові вектори розвитку, що відображають еволюцію методологічних підходів до формалізації психодіагностичного мислення. Перший вектор досліджень пов'язаний з обґрунтуванням байєсівського моделювання як інструменту підвищення точності клінічної діагностики та формалізації оцінювання психічного стану пацієнтів в умовах невизначеності. Зокрема, К. Хо та співавтори (K. Ho et al.) показують, що експертні системи підтримки клінічних рішень із

байєсівським оновленням гіпотез підвищують точність психіатричної діагностики, інтегруючи клінічні ознаки й апріорні ймовірності [1]. Застосування байєсівського фактора для кількісної оцінки ступеня підтвердження діагностичних гіпотез, що об'єктивізує клінічний висновок в умовах обмеженої інформації висвітлюють Д. Хек та колеги (D. Heck et al.) [2]. Байєсівський підхід для інтеграції когнітивних і емоційних компонентів у процес прийняття рішень, що забезпечує адаптивність оцінок під час надходження нових даних, обґрунтовує А. Могхарабін (A. Mogharabin) [3]. Принципи байєсівської інтеграції інформації в клінічному мисленні навіть без кількісних показників підтверджують Т. Лойдерс (T. Leuders) та К. Лойбл (K. Loibl) [4].

Другий вектор досліджень відображає когнітивні та нейропсихологічні механізми прийняття діагностичних рішень, що реалізують принципи байєсівської інтеграції інформації. Так, К. Гонсалес (C. Gonzalez) та Х. Хейдарі (H. Heidari) демонструють, що ефективність прийняття рішень у системах взаємодоповнюваності людини та штучного інтелекту базується на ймовірнісному поєднанні апріорних знань і нових даних відповідно до байєсівської логіки оновлення переконань [5]. Дрейф-дифузійну модель як формалізований механізм накопичення доказів, що дозволяє моделювати процес формування діагностичних рішень в умовах інформаційної невизначеності, обґрунтовують К. Майєрс та співавтори (C. Myers et al.) [6]. Підвищення точності клінічної діагностики через інтеграцію людських і алгоритмічних оцінок, що відповідає байєсівській моделі комбінування інформації, підтверджують К. Ревербері та колеги (C. Reverberi et al.) [7]. Роль інтеграції апріорних очікувань і нових клінічних сигналів у прийнятті рішень ілюструють Н. Гредін та співавтори (N. Gredin et al.) [8].

Третій вектор досліджень стосується застосування байєсівських мереж і гібридних моделей для формалізації психодіагностичних процесів і підтримки клінічного прийняття рішень. Зокрема, Дж. Павез (J. Pavez) та Х. Альєнде (H. Allende) розробили гібридну модель, що поєднує Байєсівські мережі й глибинне навчання та дозволяє формалізувати причинно-наслідкові взаємозв'язки між клінічними показниками й діагностичними висновками [9]. Моделювання взаємозалежностей між психологічними змінними та формалізацію процесу прийняття діагностичних рішень за допомогою байєсівських мереж підтверджують В. Денг та колеги (W. Deng et al.) [10]. Прогностичне кодування та активне інферування як байєсівські механізми мінімізації невизначеності шляхом постійного оновлення внутрішніх моделей психічного стану обґрунтовують Р. Сміт та співавтори (R. Smith et al.) [11]. Формалізацію клінічної діагностики як процесу ймовірнісного оцінювання стану пацієнта на основі обмежених даних за допомогою predictive modeling підтверджують С. Елорана (S. Eloranta) та М. Боман (M. Boman) [12].

Четвертий вектор досліджень пов'язаний із застосуванням байєсівських моделей для прогнозування психічних розладів і підвищення ефективності клініч-

ного прийняття рішень. Так, колектив науковців на чолі з М. Муні (M. Mooney et al.) з'ясує, що ймовірнісні моделі дозволяють точно прогнозувати психічні розлади навіть на основі обмежених клінічних показників, що підтверджує ефективність байєсівського підходу [13]. Ймовірнісну структуру процесу прийняття психологічних рішень, формалізовану статистичними моделями, демонструють Н. Левін та співавтори (N. Levin et al.) [14]. Підвищення здатності приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності через навчання байєсівському підходу підтверджують Н. Круз та колеги (N. Cruz et al.) [15].

Попри розвиток доказових підходів у клінічній психології, процес прийняття діагностичних рішень в умовах обмеженої інформації залишається недостатньо формалізованим. Наявні дослідження здебільшого зосереджені на окремих психодіагностичних показниках, тоді як кількісна оцінка альтернативних гіпотез, інтеграція різнорідних даних і зниження діагностичної невизначеності залишаються недостатньо вивченими. Обмежено представлено моделі, що формалізують послідовне уточнення оцінок з урахуванням індивідуальних особливостей клінічного мислення, що знижує об'єктивність і відтворюваність висновків.

Запропоноване дослідження застосовує байєсівський підхід для формалізації прийняття рішень, кількісного оцінювання гіпотез і моделювання їх уточнення на основі психодіагностичних даних, підвищуючи обґрунтованість, об'єктивність і відтворюваність клініко-психологічної діагностики та розширюючи можливість ймовірнісного моделювання в практиці.

Метою статті є розроблення та обґрунтування байєсівської моделі прийняття діагностичних рішень клінічними психологами, яка забезпечує формалізоване оцінювання ймовірності діагностичних гіпотез і підвищення обґрунтованості клінічних висновків в умовах обмеженої та неповної інформації.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1) проаналізувати особливості формування діагностичних рішень клінічними психологами в умовах обме-

женої інформації та обґрунтувати застосування байєсівського підходу для оцінювання діагностичних гіпотез;

2) продемонструвати застосування байєсівської моделі для послідовного уточнення діагностичних оцінок і визначити проблеми її використання в клінічній психології;

3) розробити практичні рекомендації щодо використання байєсівського підходу для підвищення точності, обґрунтованості та відтворюваності діагностичних рішень.

Матеріали і методи. Матеріалами дослідження слугували результати стандартизованих психодіагностичних методик (GAD-7, PHQ-9) та типові клініко-психологічні сценарії формування діагностичних висновків. Застосовано методи системного та структурно-функціонального аналізу, логіко-ймовірнісного моделювання й байєсівського оновлення ймовірностей. Реалізовано прикладне моделювання процесу уточнення діагностичних гіпотез відповідно до послідовного надходження психодіагностичної інформації з оцінюванням зміни їх апостеріорної ймовірності.

Результати дослідження. Процес формування діагностичних рішень у клінічній психології в більшості випадків відбувається в умовах обмеженої та неоднорідної інформації, що зумовлює ймовірнісний характер клінічних висновків. Психолог інтегрує результати психодіагностичних методик, клінічної бесіди, спостереження й анамнестичних даних, які відрізняються точністю та діагностичною інформативністю. Неповнота, неспецифічність і варіативність клінічних ознак обмежують можливість однозначної інтерпретації психічного стану, що підвищує роль оцінювання альтернативних діагностичних гіпотез і зумовлює необхідність системного врахування чинників діагностичної невизначеності (табл. 1).

У практичних умовах клініко-психологічної діагностики зазначені чинники визначають послідовність і логіку уточнення діагностичного висновку відповідно до надходження нової інформації. Наприклад, при первинному зверненні пацієнта зі скаргами на тривожність, порушення сну та зниження концентрації ці

Таблиця 1

Основні чинники формування діагностичної невизначеності в клінічній психології

Чинник	Характер прояву	Вплив на процес прийняття діагностичного рішення
Неповнота інформації	Обмежений обсяг анамнестичних даних або відсутність частини клінічно значущих відомостей	Знижує можливість однозначного підтвердження або виключення діагностичних гіпотез
Неспецифічність симптомів	Подібні симптоми можуть відповідати різним психічним станам	Підвищує кількість альтернативних діагностичних варіантів
Варіативність психодіагностичних показників	Коливання результатів тестування залежно від стану пацієнта та контексту	Ускладнює інтерпретацію отриманих результатів
Обмежена надійність джерел інформації	Суб'єктивність відповідей пацієнта або неточність анамнестичних даних	Збільшує ризик формування хибних діагностичних висновків
Обмеження часу на діагностику	Необхідність прийняття рішення в умовах часових обмежень	Зменшує можливість збору додаткової уточнювальної інформації
Когнітивні особливості клінічного мислення	Використання евристик і попереднього досвіду	Впливає на оцінювання ймовірності діагностичних гіпотез

Джерело: сформовано автором на основі [1; 2, с. 562; 4; 8, с. 290; 11, с. 6; 13, с. 463]

симптоми можуть відповідати як тривожному розладу, так і депресивному стану або реакції на стрес. На цьому етапі рівень діагностичної невизначеності є максимальним, оскільки наявні ознаки мають неспецифічний характер. Подальше застосування стандартизованих психодіагностичних методик, таких як шкали оцінювання тривожності або депресії, дозволяє кількісно уточнити вираженість окремих симптомів і змінити співвідношення ймовірності альтернативних діагностичних гіпотез. Додатково анамнестичні відомості, зокрема інформація про тривалість симптомів, наявність психотравматичних подій або попередній досвід лікування, забезпечують контекстуалізацію отриманих результатів і знижують рівень невизначеності [13, с. 463].

У сучасній практиці клінічні психологи часто працюють в умовах обмеженого часу, особливо в медичних закладах, реабілітаційних центрах і кризових службах, де необхідно оперативно оцінити психічний стан пацієнта для прийняття подальших клінічних рішень. У таких умовах діагностичний висновок формується як результат послідовного уточнення оцінок на основі доступних даних, де кожен новий інформаційний компонент змінює ступінь обґрунтованості окремих діагностичних припущень [1]. У реальній клінічній практиці діагностична невизначеність часто виникає не через відсутність симптомів, а через їх полісемантичність і перехресний характер. Один і той самий симптомний кластер може відповідати різним нозологічним категоріям, що мають частково спільні феноменологічні ознаки, але відрізняються механізмами формування, динамікою перебігу та терапевтичною стратегією. У таких ситуаціях клінічне мислення передбачає формування множини альтернативних гіпотез із подальшим їх послідовним уточненням на основі нових даних. Для ілюстрації типових конфігурацій міжсиндромної невизначеності наведено узагальнені приклади (табл. 2).

Ці приклади ілюструють феномен симптоматичної конвергенції, за якого одна й та сама сукупність клінічних ознак може бути включена до різних психопатологічних конструктів. Це створює ситуацію конкурентних діагностичних гіпотез із близькими апіорними ймовірностями та високим рівнем початкової невизначеності. У таких умовах ізольована інтерпретація окремих симптомів є методологічно недостатньою, оскільки їх діагностична цінність визначається не самим фактом

наявності, а структурою поєднання, тривалістю, інтенсивністю та контекстом функціонування. Практичний аналіз свідчить, що диференціація між тривожними, депресивними, особистісними та обсессивно-компульсивними проявами потребує врахування додаткових параметрів: характеру когнітивних схем, стабільності емоційної регуляції, наявності поведінкових патернів уникнення або ритуалізації, а також ступеня функціональної дезадаптації. Саме ці уточнювальні ознаки виконують роль діагностично значущих свідчень, які змінюють співвідношення альтернативних гіпотез. У межах ймовірнісного підходу кожен додатковий клінічний або психометричний показник може бути інтерпретований як фактор оновлення діагностичної оцінки, що зменшує ентропію простору гіпотез. Отже, процес диференціальної діагностики постає не як одноразовий вибір між категоріями, а як послідовне звуження множини можливих інтерпретацій на основі інтеграції різномірних джерел інформації. Це забезпечує більш обґрунтовану та відтворювану модель клінічного рішення в умовах міжсиндромної подібності симптомів.

Байєсівський підхід дозволяє формалізувати процес оцінювання діагностичних гіпотез шляхом визначення того, як результати психодіагностичного обстеження змінюють рівень їх ймовірності. У загальному вигляді він ґрунтується на теоремі Байєса, яка описує механізм оновлення ймовірності гіпотези після отримання нових даних. Формально цей процес може бути представлений так:

$$P(D) = \frac{P(H_i) * P(H_i)}{\sum_{j=1}^n P(H_i) * P(H_i)} \quad (1)$$

де $P(H_i|D)$ – апостеріорна ймовірність діагностичної гіпотези H_i після врахування даних D ;

$P(H_i)$ – апіорна ймовірність гіпотези до отримання нової інформації;

$P(D|H_i)$ – умовна ймовірність спостережуваних психодіагностичних показників за умови істинності гіпотези H_i ;

$\sum_{j=1}^n P(H_i) * P(H_i)$ – повна ймовірність даних, що враховує всі альтернативні діагностичні гіпотези.

У контексті клініко-психологічної діагностики ця формула відображає процес переходу від первинного діагностичного припущення до уточненої кількісної оцінки психічного стану після інтеграції результатів психодіагностичного обстеження. Кожен новий результат тестування або клінічного інтерв'ю є додатковим

Таблиця 2

Типові варіанти міжсиндромної діагностичної невизначеності в клінічній психології

Кластер симптомів	Потенційні діагностичні гіпотези
Дратівливість, внутрішнє напруження, уникнення соціальних контактів	Генералізований тривожний розлад; соціальна фобія; дистимія; обсессивно-компульсивний розлад (початкові прояви); емоційно нестійкий розлад особистості
Емоційна нестабільність, імпульсивні реакції, конфліктність	Емоційно нестійкий розлад особистості; біполярний спектр (гіпоманіакальні прояви); адаптаційна реакція на стрес; депресивний розлад із поведінковою дезрегуляцією
Соматичні скарги за відсутності органічної патології, тривога щодо стану здоров'я	Соматоформний розлад; іпохондричний розлад; генералізований тривожний розлад; депресивний розлад із соматизацією
Зниження концентрації, виснажуваність, зменшення продуктивності	Депресивний розлад; тривожний розлад; синдром дефіциту уваги у дорослих; астеничний синдром

Джерело: власна розробка автора

свідченням, яке змінює співвідношення ймовірностей альтернативних діагностичних гіпотез.

Його основна перевага полягає в можливості інтерпретації психометричних показників не як ізольованих значень, а як інформаційних свідчень, що мають різну діагностичну вагу для альтернативних психічних станів. У межах цього підходу кожен результат тестування розглядається як нове свідчення, яке уточнює обґрунтованість окремих діагностичних припущень. Це створює основу для кількісно обґрунтованого порівняння альтернативних гіпотез і дозволяє визначити, який психічний стан найбільше узгоджується з отриманими психодіагностичними даними (табл. 3).

Так, під час первинної консультації клінічний психолог формує попередні діагностичні припущення на основі клінічного інтерв'ю та спостереження. Подальше застосування стандартизованих психодіагностичних методик, таких як шкали тривожності, депресії або посттравматичних симптомів, надає кількісні показники, які можуть бути зіставлені з типовими профілями відповідних психічних станів. Якщо отримані результати демонструють високу відповідність певному діагностичному профілю, це підвищує обґрунтованість відповідної гіпотези порівняно з альтернативними. Особливої практичної значущості цей механізм набуває у випадках, коли клінічні прояви мають змішаний або неспецифічний характер. Наприклад, у роботі з пацієнтами, які зазнали психотравматичних впливів, первинні симптоми можуть відповідати кільком різним станам, зокрема тривожним, депресивним або стресовим розладам [2, с. 561]. Послідовне врахування результатів різних психодіагностичних інструментів дозволяє уточнювати оцінку кожної з гіпотез і поступово визначити той психічний стан, який найбільш узгоджується з сукупністю отриманих даних. Такий підхід забезпечує підвищення об'єктивності клінічного висновку, зменшення впливу суб'єктивних інтерпретацій і створює основу для подальшого використання формалізованих моделей підтримки прийняття діагностичних рішень.

У межах дослідження, представленого в цій статті, здійснено прикладне моделювання оновлення діагнос-

тичних оцінок для демонстрації можливостей байєсівської моделі в процесі клініко-психологічної діагностики. Метою цього етапу було оцінити, як результати різних діагностичних процедур змінюють обґрунтованість альтернативних діагностичних гіпотез і наскільки використання байєсівського підходу дозволяє формалізувати процес уточнення клінічного висновку. Моделювання здійснювалося на основі типового клініко-психологічного сценарію обстеження пацієнта зі скаргами на емоційну нестабільність, підвищену тривожність і порушення сну, що відповідає поширеним запитам у клінічній практиці. Як джерела діагностичної інформації використовувалися результати клінічного інтерв'ю, стандартизованої шкали оцінювання тривожності (GAD-7) та стандартизованої шкали оцінювання депресивних симптомів (PHQ-9), які широко застосовуються в клініко-психологічній практиці та мають підтверджену психометричну валідність у різних культурних і клінічних вибірках, зокрема в дослідженнях адаптації та валідації цих інструментів у студентських і клінічних групах [16; 17]. На початковому етапі формувалися альтернативні діагностичні гіпотези, що охоплювали тривожний розлад, депресивний розлад і розлад адаптації. Початкові оцінки їх імовірності визначалися на основі клінічної інтерпретації первинного інтерв'ю. Подальше оновлення діагностичних оцінок здійснювалося після отримання результатів застосування кожного наступного психодіагностичного інструменту. Для кожного етапу обчислювалися апостеріорні ймовірності діагностичних гіпотез на основі співвідношення між початковою оцінкою та діагностичною інформативністю отриманих результатів. Такий підхід дозволив відтворити реальний процес клінічного мислення як послідовне уточнення діагностичного висновку відповідно до накопичення нової інформації (табл. 4).

Отримані результати демонструють, що використання байєсівської моделі дозволяє формалізувати процес уточнення діагностичного висновку та кількісно оцінити вплив кожного джерела інформації на обґрунтованість альтернативних діагностичних гіпотез. На

Таблиця 3

Можливості застосування байєсівського підходу для оцінювання діагностичних гіпотез на основі психодіагностичних даних

Компонент байєсівського оцінювання	Зміст компонента	Практичне значення в клініко-психологічній діагностиці
Апріорна ймовірність діагностичної гіпотези	Початкова оцінка ймовірності психічного стану до проведення психодіагностичного обстеження	Відображає первинну клінічну оцінку та дозволяє сформулювати початкові діагностичні припущення
Психодіагностичні дані як нове свідчення	Результати стандартизованих психометричних методик, клінічного інтерв'ю та поведінкового спостереження	Забезпечують об'єктивну інформацію для уточнення діагностичних оцінок
Умовна ймовірність ознак	Ступінь відповідності отриманих психодіагностичних показників конкретній діагностичній гіпотезі	Дозволяє визначити, наскільки характерними є отримані результати для певного психічного стану
Оновлення ймовірності діагностичної гіпотези	Процес уточнення діагностичної оцінки після врахування нових психодіагностичних даних	Забезпечує підвищення обґрунтованості клінічного висновку
Порівняння альтернативних гіпотез	Кількісне зіставлення ймовірності різних діагностичних станів	Дозволяє визначити найбільш імовірний психічний стан на основі наявних даних

Джерело: сформовано автором на основі [2, с. 561; 3; 9; 10; 11, с. 5; 12, с. 281]

початковому етапі клінічного інтерв'ю жодна гіпотеза не мала найвищої ймовірності, що відображає високий рівень діагностичної невизначеності. Після врахування результатів шкали тривожності спостерігалось суттєве підвищення ймовірності тривожного розладу, що свідчить про високу діагностичну інформативність цього інструменту для уточнення відповідної гіпотези. Подальше врахування результатів шкали депресії призвело до незначного зниження ймовірності депресивного розладу, оскільки отримані показники не підтвердили його як основну діагностичну гіпотезу. Так, проведене моделювання підтвердило, що байєсівський підхід дозволяє кількісно відобразити процес клінічного уточнення діагнозу та визначити внесок кожного психодіагностичного інструменту у формування остаточного висновку. Його застосування забезпечує підвищення обґрунтованості діагностичних рішень, зниження рівня невизначеності та створює формальну основу для інтеграції результатів різних методів обстеження. Це підтверджує доцільність використання байєсівських моделей як інструменту підтримки прийняття діагностичних рішень у сучасній клініко-психологічній практиці.

Результати проведеного моделювання підтвердили, що байєсівський підхід забезпечує формалізований механізм уточнення діагностичних оцінок у процесі послідовного надходження психодіагностичної інформації, однак його практичне застосування в клінічній психології супроводжується низкою науково-практичних проблем, що обмежують точність і універсальність отриманих результатів. Однією з основних проблем є обмеженість і варіативність вихідних даних, на основі яких формуються апріорні ймовірності діагностичних гіпотез. У реальній клінічній практиці ці оцінки часто ґрунтуються на клінічному досвіді фахівця або узагальнених популяційних даних, які не завжди відображають специфіку конкретного клінічного випадку. Це призводить до того, що початкові параметри моделі можуть містити систематичну похибку, яка впливає на подальший процес оновлення діагностичних оцінок. Суттєвою проблемою є також складність формалізації клінічних ознак, які мають якісний, контекстно залежний характер і не завжди можуть бути однозначно представлені у вигляді кількісних параметрів. На відміну від стандартизованих психометричних показників, результати клінічного інтерв'ю, особливості емоційної реактивності, поведінкові прояви або динаміка симптомів у часі часто не мають чітко визначеної ймовірнісної характеристики [11, с. 6]. Це обмежує можливість

їх прямої інтеграції в байєсівську модель і знижує повноту врахування клінічно значущої інформації.

Проведене моделювання продемонструвало, що найбільш суттєве уточнення діагностичних оцінок відбувається після отримання результатів стандартизованих тестів, тоді як клінічне інтерв'ю, попри його високу практичну значущість, складніше піддається формалізованому кількісному аналізу. Окрему проблему становить визначення умовної ймовірності спостережуваних психодіагностичних ознак для різних психічних станів. Для більшості психометричних інструментів існують показники чутливості та специфічності, однак вони отримані на узагальнених вибірках і можуть не враховувати індивідуальні особливості конкретного пацієнта, зокрема коморбідність, вплив стресових чинників або ситуативні зміни психічного стану [15]. Це створює ризик переоцінки або недооцінки діагностичної значущості окремих показників і, відповідно, спотворення апостеріорної оцінки діагностичних гіпотез. Важливим обмеженням є також залежність результатів байєсівського моделювання від повноти врахування альтернативних діагностичних варіантів. Якщо клінічно релевантна гіпотеза не врахована в моделі, система автоматично розподіляє ймовірність між наявними варіантами, що може призвести до формально обґрунтованого, але клінічно неповного висновку [6]. Це особливо актуально у випадках коморбідних станів, при яких симптоми можуть одночасно відповідати кільком психічним розладам і не можуть бути адекватно представлені в межах взаємовиключних гіпотез. Додаткову складність становить необхідність врахування когнітивних особливостей клінічного мислення, які стосуються використання евристик, інтуїтивних оцінок і контекстуального аналізу, що не завжди можуть бути формалізовані у вигляді чітких ймовірнісних параметрів.

На підставі результатів моделювання можна стверджувати, байєсівський підхід ефективно відображає логіку кількісного уточнення діагностичних оцінок, однак не повністю охоплює якісні аспекти клінічного аналізу, які відіграють важливу роль у прийнятті остаточного діагностичного рішення. З метою підвищення точності діагностичних висновків, на наш погляд, доцільно формувати обмежену множину клінічно обґрунтованих діагностичних гіпотез на основі первинного інтерв'ю та розглядати результати психодіагностичних методик як джерело їх подальшого уточнення, а не як ізольований критерій встановлення діагнозу. Послідовна інтеграція результатів стандар-

Таблиця 4

Оновлення ймовірності діагностичних гіпотез у процесі послідовного надходження психодіагностичної інформації

Етап діагностики	Джерело інформації	Ймовірність тривожного розладу	Ймовірність депресивного розладу	Ймовірність адаптаційної реакції
Початковий етап	Клінічне інтерв'ю	0,45	0,35	0,20
Етап 2	Результати шкали тривожності (GAD-7)	0,62	0,25	0,13
Етап 3	Результати шкали депресії (PHQ-9)	0,68	0,22	0,10

Джерело: власна розробка автора

тизованих психометричних інструментів дозволяє визначити ступінь відповідності отриманих показників альтернативним психічним станам і знизити рівень діагностичної невизначеності. Практичне застосування цього підходу передбачає інтерпретацію психодіагностичних результатів з урахуванням їх діагностичної інформативності та впливу на обґрунтованість кожної діагностичної гіпотези, що особливо важливо при клінічно подібних або коморбідних станах. Використання кількісно орієнтованого аналізу дає змогу підвищити об'єктивність клінічного висновку, зменшити вплив суб'єктивних інтерпретацій і забезпечити відтворюваність діагностичних рішень. Доцільним також є застосування стандартизованих психодіагностичних інструментів із підтвердженими психометричними характеристиками та використання цифрових засобів підтримки клінічних рішень, які дозволяють автоматизувати процес інтеграції даних.

Отже, використання байєсівського підходу забезпечує структуроване уточнення діагностичних оцінок, підвищує обґрунтованість клінічних висновків і створює практичну основу для підвищення точності та відтворюваності діагностичних рішень у клінічній психології.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що процес прийняття діагностичних рішень у клінічній психології має ймовірнісний характер і відбувається в умовах обмеженої та неоднорідної інформації, що зумовлює необхідність формалізованих підходів до інтеграції психодіагностичних даних. Обґрунтовано,

що байєсівський підхід дозволяє кількісно оцінювати ймовірність альтернативних діагностичних гіпотез і формалізувати процес уточнення клінічного висновку відповідно до надходження нової інформації.

Проведене моделювання показало, що послідовне врахування результатів психодіагностичних методик забезпечує зниження діагностичної невизначеності та підвищує обґрунтованість діагностичних оцінок, дозволяючи визначити найбільш імовірний психічний стан на основі сукупності отриманих даних. Водночас встановлено, що застосування байєсівського моделювання обмежується недостатністю емпіричних даних для визначення параметрів моделі, складністю формалізації якісних клінічних ознак, варіативністю індивідуальних проявів психічних станів і залежністю результатів від повноти врахування альтернативних діагностичних гіпотез. Це визначає необхідність використання байєсівського підходу як інструменту підтримки, а не заміни клінічного мислення. Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості підвищення точності, обґрунтованості та відтворюваності діагностичних рішень шляхом кількісно орієнтованої інтеграції психодіагностичних даних.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з формуванням емпіричних баз діагностичних імовірностей, розробленням адаптивних байєсівських моделей і створенням цифрових систем підтримки прийняття клінічних рішень, що забезпечують автоматизоване уточнення діагностичних оцінок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ho K. F., Chou P. H., Chung M. H. Comparison of nursing diagnostic accuracy when aided by Knowledge-Based Clinical Decision Support Systems with Clinical Diagnostic Validity and Bayesian Decision Models for psychiatric care plan formulation among nursing students: a quasi-experimental study. *BMC Nursing*. 2023. Vol. 22, № 1. Article 142. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01292-y>
2. A review of applications of the Bayes factor in psychological research / D. W. Heck et al. *Psychological Methods*. 2023. Vol. 28, № 3. P. 558–579. DOI: <https://doi.org/10.1037/met000454>
3. Mogharabin A. Modeling Emotional Functions in Shared Decision-Making: A Bayesian Approach. 2024. URL: <https://abtinmu.com/assets/files/Bayesian-Emotion.pdf> (дата звернення: 03.02.2026).
4. Leuders T., Loibl K. Processing probability information in nonnumerical settings—teachers' Bayesian and non-Bayesian strategies during diagnostic judgment. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 678. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00678>
5. Gonzalez C., Heidari H. A cognitive approach to human–AI complementarity in dynamic decision-making. *Nature Reviews Psychology*. 2025. Vol. 4. P. 808–822. DOI: <https://doi.org/10.1038/s44159-025-00499-x>
6. Myers C. E., Interian A., Moustafa A. A. A practical introduction to using the drift diffusion model of decision-making in cognitive psychology, neuroscience, and health sciences. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 1039172. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1039172>
7. Experimental evidence of effective human–AI collaboration in medical decision-making / C. Reverberi et al. *Scientific Reports*. 2022. Vol. 12. Article 14952. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-18751-2>
8. Gredin N. V., Bishop D. T., Williams A. M., Broadbent D. P. The use of contextual priors and kinematic information during anticipation in sport: toward a Bayesian integration framework. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2023. Vol. 16, № 1. P. 286–310. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1855667>
9. Pavez J., Allende H. A hybrid system based on bayesian networks and deep learning for explainable mental health diagnosis. *Applied Sciences*. 2024. Vol. 14, № 18. Article 8283. DOI: <https://doi.org/10.3390/app14188283>
10. Deng W., Su T., Zhang Y., Tan C. Factors affecting consumers' online choice intention: a study based on Bayesian network. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 731850. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731850>
11. Smith R., Badcock P., Friston K. J. Recent advances in the application of predictive coding and active inference models within clinical neuroscience. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2021. Vol. 75, № 1. P. 3–13. DOI: <https://doi.org/10.1111/pcn.13138>
12. Eloranta S., Boman M. Predictive models for clinical decision making: Deep dives in practical machine learning. *Journal of Internal Medicine*. 2022. Vol. 292, № 2. P. 278–295. DOI: <https://doi.org/10.1111/joim.13483>

13. Prediction of attention-deficit/hyperactivity disorder diagnosis using brief, low-cost clinical measures: a competitive model evaluation / M. A. Mooney et al. *Clinical Psychological Science*. 2023. Vol. 11, № 3. P. 458–475. DOI: <https://doi.org/10.1177/21677026221120236>

14. Levin N., Lipshits-Braziler Y., Gati I. Patterns of career decision-making difficulties in 16 countries: A person-centered investigation. *Journal of Counseling Psychology*. 2024. Vol. 71, № 1. P. 34–47. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000704>

15. Widening access to Bayesian problem solving / N. Cruz et al. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 660. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00660>

REFERENCES:

1. Ho, K.F., Chou, P.H., & Chung, M.H. (2023). Comparison of nursing diagnostic accuracy when aided by Knowledge-Based Clinical Decision Support Systems with Clinical Diagnostic Validity and Bayesian Decision Models for psychiatric care plan formulation among nursing students: a quasi-experimental study. *BMC Nursing*, vol. 22, no. 1, article 142. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01292-y> [in English].

2. Heck, D. W., Boehm, U., Böing-Messing, F., Bürkner, P.-C., Derks, K., Dienes, Z., ... & Hooijink, H. (2023). A review of applications of the Bayes factor in psychological research. *Psychological Methods*, vol. 28, no. 3, pp. 558–579. DOI: <https://doi.org/10.1037/met0000454> [in English].

3. Mogharabin, A. (2021). Modeling Emotional Functions in Shared Decision-Making: A Bayesian Approach. Retrieved from <https://abtinmu.com/assets/files/Bayesian-Emotion.pdf> [in English].

4. Leuders, T., & Loibl, K. (2020). Processing probability information in nonnumerical settings—teachers’ Bayesian and non-Bayesian strategies during diagnostic judgment. *Frontiers in Psychology*, vol. 11, article 678. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00678> [in English].

5. Gonzalez, C., & Heidari, H. (2025). A cognitive approach to human–AI complementarity in dynamic decision-making. *Nature Reviews Psychology*, vol. 4, pp. 808–822. DOI: <https://doi.org/10.1038/s44159-025-00499-x> [in English].

6. Myers, C. E., Interian, A., & Moustafa, A. A. (2022). A practical introduction to using the drift diffusion model of decision-making in cognitive psychology, neuroscience, and health sciences. *Frontiers in Psychology*, vol. 13, article 1039172. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1039172> [in English].

7. Reverberi, C., Rigon, T., Solari, A., Hassan, C., Cherubini, P., ... & Cherubini, A. (2022). Experimental evidence of effective human–AI collaboration in medical decision-making. *Scientific Reports*, vol. 12, article 14952. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-18751-2> [in English].

8. Gredin, N. V., Bishop, D. T., Williams, A. M., & Broadbent, D. P. (2023). The use of contextual priors and kinematic information during anticipation in sport: toward a Bayesian integration framework. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, vol. 16, no. 1, pp. 286–310. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1855667> [in English].

9. Pavez, J., & Allende, H. (2024). A hybrid system based on bayesian networks and deep learning for explainable mental health diagnosis. *Applied Sciences*, vol. 14, no. 18, article 8283. DOI: <https://doi.org/10.3390/app14188283> [in English].

10. Deng, W., Su, T., Zhang, Y., & Tan, C. (2021). Factors affecting consumers’ online choice intention: a study based on Bayesian network. *Frontiers in Psychology*, vol. 12, article 731850. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731850> [in English].

11. Smith, R., Badcock, P., & Friston, K.J. (2021). Recent advances in the application of predictive coding and active inference models within clinical neuroscience. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, vol. 75, no. 1, pp. 3–13. DOI: <https://doi.org/10.1111/pcn.13138> [in English].

12. Eloranta, S., & Boman, M. (2022). Predictive models for clinical decision making: Deep dives in practical machine learning. *Journal of Internal Medicine*, vol. 292, no. 2, pp. 278–295. DOI: <https://doi.org/10.1111/joim.13483> [in English].

13. Mooney, M. A., Neighbor, C., Karalunas, S., Dieckmann, N. F., Nikolas, M., ... & Nigg, J. T. (2023). Prediction of attention-deficit/hyperactivity disorder diagnosis using brief, low-cost clinical measures: a competitive model evaluation. *Clinical Psychological Science*, vol. 11, no. 3, pp. 458–475. DOI: <https://doi.org/10.1177/21677026221120236> [in English].

14. Levin, N., Lipshits-Braziler, Y., & Gati, I. (2024). Patterns of career decision-making difficulties in 16 countries: A person-centered investigation. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 71, no. 1, pp. 34–47. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000704> [in English].

15. Cruz, N., Desai, S.C., Dewitt, S., Hahn, U., Lagnado, D., ... & Tešić, M. (2020). Widening access to Bayesian problem solving. *Frontiers in Psychology*, vol. 11, article 660. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00660> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ТЕНДЕНЦІЇ У ДОСЛІДЖЕННІ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ЛОЯЛЬНОСТІ ТА КОУЧИНГУ

Зеленін Всеволод Володимирович,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри психології факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
ORCID ID: 0000-0003-1267-9308

Трофімов Андрій Юрійович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології розвитку
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0002-2207-7100

Сучасні вимоги до професійного рівня спеціалістів, високий рівень навантаження та вигорання вказують на необхідність підтримки психологічного добробуту працівників.

Мета роботи – вивчити основні особливості сучасних тенденцій дослідження організаційної лояльності та коучингу.

У статті було розглянуто зміна та якісне ускладнення управлінських процесів які ведуть до необхідності підготовки та формування управлінців нового типу. Для сучасних керівників необхідним є володіння професійною компетентністю, управлінськими навичками та вміннями, здатністю швидко вирішувати нові проблеми та конфлікти. Соціально-економічна реальність вимагає переосмислення ролі особистості управлінця в організації та впровадженні нових підходів до їх навчання та розвитку. Серед ефективних підходів науковці визначають коучинг, який має сприяти зниженню рівня вигорання та покращує благополуччя. У лідерському вимірі він пов'язаний зі сприятливими змінами вигорання та компонентів залученості, а цифрові формати асоціюються з позитивною динамікою окремих індикаторів психологічного здоров'я. Організаційна лояльність пов'язана із залученістю та намірами залишатися, деструктивні взаємодії (зокрема булінг) підвищують намір звільнення через послаблення відданості. Крім того, психологічний добробут, підтримка, відчуття приналежності та психологічний капітал асоціюються з відданістю та зниженням ризику зміни кадрів. Стиль лідерства та культура організації виступають основними умовами цих зв'язків, які визначають рівень взаємодії у колективах.

Висновки. Коучинг як ефективна технологія розвитку управлінської компетентності набуває особливого значення в сучасних умовах забезпечує системний та комплексний розвиток професійних та особистих якостей, необхідних для успішної управлінської діяльності. Коучинг може підсилювати утримання персоналу через зменшення вигорання, розвиток підтримувального лідерства та покращення соціально-психологічного середовища.

Ключові слова: організаційна психологія, лояльність, коучинг, розвиток, економічна психологія.

Zelenin Vsevolod, Trofimov Andrii. Trends in research on organizational loyalty and coaching

Conditions of staff shortages, high workloads, and widespread burnout indicate a need for tools that support employee well-being and strengthen their connection to the organization.

The aim of this paper is to examine the key characteristics of current research trends in organizational loyalty and coaching.

The article examines the changes and qualitative complications in management processes that lead to the need to train and develop a new type of manager. Modern managers need to possess not only professional competence and advanced management skills and abilities, but also the ability to creatively and effectively solve new and unexpected management problems and conflicts. The new socioeconomic reality requires a rethinking of the role of the manager in the organization and the introduction of new approaches to their training and development. Among the effective approaches identified by researchers is coaching, which has been shown to contribute to the reduction of burnout and the enhancement of well-being. In the leadership context, coaching is associated with favorable changes in burnout levels and components of work engagement, while digital coaching formats are linked to positive dynamics in selected indicators of psychological health. Organizational loyalty is closely related to employee engagement and intentions to remain with the organization, whereas destructive interactions, including workplace bullying, increase turnover intentions by weakening organizational commitment. Furthermore, psychological well-being, perceived support, a sense of belonging, and psychological capital are associated with higher levels of loyalty and a reduced risk of staff turnover. Leadership style and organizational culture serve as key contextual factors shaping these relationships and determining the quality of interactions within work teams.

Conclusions. Coaching, as an effective technology for the development of managerial competence, acquires particular importance in contemporary organizational contexts, as it ensures the systematic and comprehensive development of professional and personal qualities essential for successful managerial activity. Coaching may enhance employee retention by reducing burnout, fostering supportive leadership practices, and improving the socio-psychological work environment.

Key words: organizational psychology, loyalty, coaching, development, economic psychology.



Вступ. На разі напрямок управлінської психології стрімко розвивається, проводяться безліч досліджень, публікується багато теорій та концепцій, проте питання чому одна людина стає успішним керівником, а інша, з такою ж освітою та базовими навичками, ні, не вирішено повністю. Чи є можливість прогнозувати, які саме психологічні особливості людини становлять фундамент, необхідний для успіху в якості управлінця? Чи це вроджені або сформовані якості? Як саме відбувається формування та розвиток вміння бути управлінцем? Як змінюється роль управлінця зі зміною економічних умов та умов ведення бізнесу? Ми маємо безліч питань, які потребують уваги психологів з організаційного розвитку.

Протягом останніх років організаційна та управлінська психологія демонструють інтенсивний розвиток. Все більше досліджень присвячені вивченню ефективних методів управління людськими ресурсами. Встановлюється складність сучасних процесів управління, невизначеність, швидкі зміни та зростанням психологічного навантаження на працівників і керівників. Це сприяло пошуку інтервенцій, спрямованих на підтримку добробуту, профілактику вигорання та підвищення стійкості людини. Одним із таких є коучинг. Він допомагає особистісному та професійному розвитку. Крім того, коучинг є інструментом організаційних змін, покращення лідерських практик та розвитку потенціалу людини [1]. Показано, що коучинг може впливати на важливі для організацій показники (емоційне виснаження, міжособистісні відносини, особистісну та професійну реалізацію).

Окремою тенденцією є розширення коучингу на рівень управлінських команд та лідерів. Зокрема показано, що коучинг керівників може бути пов'язаний із більш сприятливими траєкторіями змін вигорання та залученості (engagement), що має принципове значення, оскільки саме керівники задають стандарти взаємодії, підтримки, справедливості та культури в колективах [2]. Паралельно формується цифровий вимір коучингових практик. Показано, що цифровий коучинг у реальному робочому контексті може бути асоційований із покращенням окремих показників здоров'я працівників, що розширює можливості масштабування підтримувальних програм [3].

У професійній сфері із високим рівнем відповідальності та емоційного навантаження (зокрема освіта та охорона здоров'я) коучинг описують як інструмент розвитку лідерського потенціалу та формування управлінської спроможності. Зокрема зазначено на його роль у нарощуванні академічного лідерства [4], у формуванні резильєнтності та змінах стилю лідерства завдяки strength-based coaching у керівників медсестринських команд [5], а також у покращенні поведінкових проявів лідерства під час організаційних трансформацій у керівників сфери громадського здоров'я після застоювання. Спільно ці результати підводять до висновку, що коучингові підходи можуть розглядатися як частина сучасної "інфраструктури розвитку" організацій – особливо там, де кадрові втрати мають високу ціну [6].

Водночас ключова лінія сучасних досліджень – організаційна лояльність/відданість (commitment) та її зв'язок із залученістю, задоволеністю трудом і наміром звільнення. Було показано, що відданість асоціюється із залученістю [7]. Тоді як при несприятливому робочому кліматі (наприклад, булінг) відданість може виступати психологічним механізмом, який сприяє бажанню звільнитися [8]. Вказані дані демонструють, що лояльність не є "сталою рисою" працівника, вона є чутливою до досвіду взаємодії, справедливості та безпеки в організації.

Наукові роботи також деталізують ресурсні та культурні детермінанти лояльності. Так, психологічний капітал розглядають як фактор, що може посилювати організаційну відданість і знижувати наміри плинності [9]. Поряд із цим показано зв'язки між організаційною культурою, проявами булінгу та афективною відданістю, що підкреслює роль системних розумів, а не лише індивідуальних характеристик працівників [10]. Окремий інтерес має вдячне лідерство, приналежність до робочого місця та афективна відданість з урахуванням медіаторної ролі робочих місць [11], а також механізми впливу інклюзивного лідерства на специфічні поведінкові патерни працівників [12]. Важливо, що у сучасній літературі відбувається концептуальне уточнення: лояльність може бути спрямована не лише на організацію, а й на керівника, і ці вектори здатні розходитися, формуючи різні типи лояльної поведінки [13]. Дотичні підходи демонструють, що організаційна лояльність має соціально-нормативні та контекстуальні компоненти, які можуть впливати на ризики опортуністичних намірів у професійній взаємодії [14].

Проблема лояльності набуває особливої гостроти у зв'язку з актуальними даними щодо плинності кадрів у різних секторах, зокрема у сфері довготривалого догляду, де лояльність і намір звільнення моделюються у складних теоретичних рамках [1, 15]. Додатково акцентуються фактори щодо наміру плинності у молодих працівників [16] та результати аналізу намірів звільнення в інших професійних групах, що підтверджує міжгалузеву релевантність проблеми [17]. На цьому тлі дослідження позитивних організаційно-психологічних факторів показують, що організаційна підтримка може впливати на задоволеність роботою через послідовні механізми [18], а інтервенції зі зміцнення підтримки з боку керівника для працівників із поширеними психічними труднощами розглядаються як перспективний напрям практичних змін [19]. З позицій превенції кадрових втрат також підкреслюється роль психологічної безпеки та погоджених організаційних "маркерів" підтримки, які можуть знижувати бажання залишити робоче місце [20].

Мета роботи – визначити особливості сучасних тенденцій дослідження організаційної лояльності та коучингу.

Матеріали та методи. В роботі було проведено порівняльний аналіз сучасних наукових публікацій із наукометричних баз даних Scopus, PubMed, Web of Science та Google Scholar. Було використано метод аналізу, синтезу та узагальнення отриманих даних.

Результати. Коучинг як окремих напрямком системного організаційного розвитку являє собою порівняно молодшу концепцію та технологію формування особистості менеджера та системи його управлінських компетенцій. Засновником концепції коучингу є У. Т. Голві (1974), який розробив теорію внутрішньої гри, що й була покладена в основу теорії та практики коучингу [4]. Основні ідеї даної теорії були розвинуті Дж. Уїтмором, який творчо застосував їх в сфері бізнесу та менеджменту. Автор запропонував популярну технологію коучингу GROW та заснував корпоративний бізнес-напрямок у коучингу.

В багатьох західних країнах професійна підготовка коучів стала невід'ємною складовою академічної освіти, як класичної університетської, так і курсів MBA. Навчання за програмою MBA не означає отримання 100% керівника. Саме тому, що мало уваги приділяється формуванню психологічних основ керівника: його самоусвідомленню, вмінню управляти персоналом, розвитку емоційного інтелекту.

Коучинг може стати невід'ємним додатком до так званих «hard-skills». Так, сьогодні існує вже більше сотні різних течій та форм коучингу, зокрема: коактивний коучинг, само-коучинг, life-коучинг, трансформаційний коучинг, NLP-коучинг, провокативний коучинг, процесуальний коучинг, транзакційний коучинг, коучинг прийняття рішень, системний коучинг, коучинг здоров'я тощо.

Актуальність впровадження концептуальних засад коучингу, що за останні 20 років зарекомендував себе як новітній результативний підхід до розкриття внутрішнього потенціалу людини та формування внутрішньої мотивації, може бути розглянута як подальший розвиток вітчизняних ідей психології розвитку та акмеології, професійної та особистісної самореалізації й самоактуалізації.

На даний час коучинг як окремих напрямком системного організаційного розвитку вже завершує своє формування як самостійної науково-практичної концепції та ефективної технології. Водночас недостатньо розроблені соціально-психологічні складові даної теорії та технології, спрямовані на розвиток управлінської компетентності менеджера як цілісної самоуздійсненої системи.

У роботах поєднуються інтервенційні підходи та моделювання психосоціальних механізмів. Інтервенційний блок включає рандомізоване дослідження коучингу, програмні впровадження у лідерському розвитку та оцінювання цифрових коучингових форматів [1, 3, 6]. Механістичний блок представлений крос-секційними моделями, медіаційними та шляховими аналізами, де лояльність, психологічні ресурси, культура і безпека виступають ключовими змінними у прогнозуванні наміру плинності [8, 10, 20]. Це формує сучасний підхід: від опису “факторів” до реконструкції “ланцюгів впливу”, в яких коучинг і лояльність перетинаються через спільні психологічні механізми організаційного середовища.

Коучинг як інтервенція, що впливає на вигорання, благополуччя та управлінську ефективність

В найбільш широкому розумінні коучинг визначається як процес сприяння максимальному само-розкриттю потенціалу окремих людей чи організацій з метою максимального підвищення її ефективності. При цьому представники різних сучасних шкіл коучингу розкривають та підкреслюють окремі аспекти цього продуктивного напрямку управлінського консультування та розвитку. Так, низка дослідників визначає коучинг як процес створення умов для всебічного розвитку особистості клієнта [4, 5, 6].

Коучинг – це мистецтво створення за допомогою бесіди, яке полегшує рух людини до бажаних цілей, таким чином, щоб воно приносило задоволення [4]. Деякі вчені підкреслюють підвищення результативності та ефективності як головну мету методу [7, 19, 20]. Коучинг – це мистецтво сприяти підвищенню результативності, навчання і розвитку іншої людини [2]. В інших визначеннях наголошується необхідність реалізації системи відносин, а сам коучинг розуміється як:

- система реалізації спільного соціального, особистісного та творчого потенціалу учасників процесу розвитку з метою отримання максимально можливого ефективного результату;

- триваючі у часі відносини, які допомагають людям отримати виняткові результати в їхньому житті, кар'єрі, бізнесі чи в громадських справах, розширити область пізнання, підвищують ефективність і якість їхнього життя.

В низці визначень, коучинг розуміється як метод та інструмент розвитку та являє собою:

- цілеспрямований розвиток потенціалу співробітників, який допомагає максимізації їх продуктивності та успішної діяльності компанії;

- інструмент, призначений для розкриття потенціалу людини, розвитку її здібностей і талантів у різних сферах життя [8, 10, 11].

Філософія коучингу виходить з того, що людина від природи безмежно талановита і має величезний потенціал, який не реалізується нею повною мірою. Привести до ладу думки клієнта, делікатно допомогти відокремити і сформулювати проблему (focus problem), визначити цілі, шляхи і засоби їх досягнення – завдання коуча. Не переробляти людину, а розкривати її перепони самій собі [11].

На думку більшості авторів коучинг концентрується на майбутніх можливостях, а не на минулих помилках, він не вчить, а допомагає вчитися, а його основним завданням є максимізувати внутрішній потенціал людини, виявити найкраще, що є в людині та навчитися ефективно його використовувати. Д. Уїтмор вважає, що коучинг – це ефективний вплив, основною метою якого є формування у людини впевненості в собі незалежно від змісту конкретного завдання. Якщо менеджери пам'ятають цей принцип і дотримуються його постійно і щиро, то прогрес у взаємовідносинах і в досягненні ефективності буває вражаючим. Впевненість у собі роз-

вивається тоді, коли ми приймаємо рішення, успішно діємо і беремо на себе відповідальність [11].

Дані щодо лідерського коучингу конкретизують, що позитивні зміни можуть проявлятися у траєкторіях вигорання та параметрах залученості, тобто коучинг розглядається як інструмент впливу на управлінську поведінку і саморегуляцію керівників [2]. У прикладному вимірі це підсилює уявлення про керівника як “провідник” організаційного клімату, де стиль взаємодії, підтримка і якість управління стають умовами формування лояльності та наміру залишатися.

Цифровізація коучингових програм утворює окремий сучасний напрям. Оцінка впливу цифрового поведінкового коучингу показала асоціації з покращенням окремих параметрів здоров'я працівників у реальному контексті [3]. Такий формат має значення для організацій з обмеженими ресурсами, оскільки потенційно дозволяє масштабувати підтримку, не знижуючи її практичної релевантності.

Коуч-технології, в першу чергу, спрямовані на формування та розвиток цілісної особистості, на конструктивну зміну її ставлення до світу, на формування її активної, творчої позиції та на формування такого багатокomпонентного особистісного утворення, як управлінська компетентність менеджера [5, 6, 19].

За Страсбурзькою моделлю навчання, запропонованою у 2008 році, система підготовки спеціаліста базується на трьох основних підсистемах: теорія, практика, особистий досвід (Рис. 1).

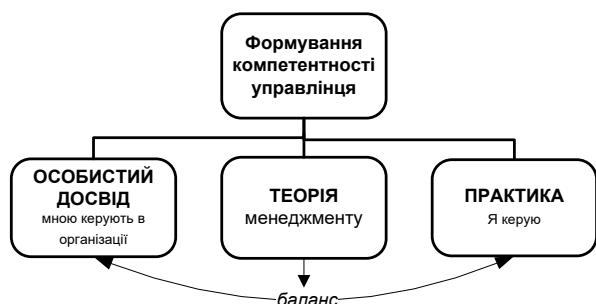


Рис. 1. Формування управлінської компетентності

За цією моделлю управлінська компетентність включає базові компетенції, які можливо розділити на три групи: спосіб мислення, особисті якості, між особисті якості.

1. Спосіб мислення: а) Здатність до багатоцільового функціонування – здатність до аналізу та розробки декількох проблем одночасно; б) Здатність розуміти сутність – здатність схоплювати суть справи, розрізняти значущі (релевантні) аспекти від незначущих (нерелевантних).

2. Особисті якості : а) Наполегливість – здатність приймати непопулярні рішення та досягати поставленої мети; б) Ініціативність – здатність займати проактивну позицію, знає, коли починати, коли інші вагаються, він діє; в) Енергійність – витривалість, здатність відновлювати фізичні та інтелектуальні сили за рахунок успіху.

3. Міжособисті якості: а) Здатність довіряти іншим та розподіляти владу – здатність делегувати обов’язки

та повноваження, передавати знання, давати поради; б) здатність до співпраці – вміння керувати своїми емоціями, стримувати свою ворожість, здатність домовлятися та отримувати підтримку без авторитаризму; в) прагнення до розвитку організації – здатність діяти за межами особистих інтересів, піклуватися про майбутнє організації.

Коучинг як інтервенція розвитку (індивідуальний, лідерський, цифровий) [1, 3, 6] допомагає:

– зниженню вигорання, підсиленню благополуччя, резильєнтності [1, 2, 5];

– покращення підтримувального лідерства і підтримки керівника [5, 6, 19];

– зростання психологічної безпеки та якості взаємодії [19, 20];

– посилення організаційної відданості та афективної лояльності [7, 11, 13];

– зниження наміру звільнення і стабілізація персоналу [8, 15, 20].

Аналіз робіт, присвячених лояльності, показує її стійку асоціацію із залученістю та поведінковими намірами працівників. У вибірках клінічних медсестер виявлено зв’язок організаційної відданості з робочою залученістю, що підкреслює: лояльність відображає не лише “присутність в організації”, а й активний психологічний зв’язок із роботою та її цілями [7]. На практичному рівні це означає, що зміцнення лояльності може сприяти підвищенню енергійності, включеності й стабільності робочих ролей.

Негативні соціальні впливи в організації виступають критичними предикторами руйнування лояльності та зростання наміру звільнення. Показано, що організаційна відданість може виступати медіатором між булінгом і наміром звільнення, тобто частина впливу негативної взаємодії реалізується через ослаблення психологічного зв’язку “працівник–організація” [8]. Кадрові ризики не обмежуються прямим стресовим фактором, вони формуються через зміну ставлення до організації, зниження довіри, мотивації та готовності інвестувати зусилля.

У межах сучасних тенденцій лояльність дедалі частіше описується як результат взаємодії внутрішніх ресурсів працівника та зовнішніх умов середовища. Психологічний капітал розглядається як фактор, що підтримує організаційну відданість і знижує намір плинності, демонструючи ресурсну основу кадрової стабільності [9]. Програми розвитку (включно з коучингом) можуть бути релевантними не лише як “навчання”, а як інструмент підсилення ресурсності працівників.

Організаційна культура і стиль лідерства демонструють значущі зв’язки з афективною відданістю та якістю соціальної взаємодії в колективі. Показано, що параметри культури пов’язані з проявами булінгу та афективною відданістю, що підкреслює системний характер лояльності як явища середовища, а не виключно індивідуальної установки [10]. Водночас позитивні стилі лідерства, зокрема лідерство, що цінує, можуть підсилити відчуття приналежності та афективну відданість через механізми активної перебудови власної роботи працівниками (job crafting) [11]. Це формує

логічний міст до коучингових практик, оскільки коучинг у багатьох моделях націлений саме на саморегуляцію, рефлексію, переосмислення ролей та поведінкові зміни.

В науковій літературі також деталізується роль інклюзивного лідерства в організаційній поведінці працівників, що важливо в контексті підвищення якості взаємодії і зниження прихованих ризиків виснаження та відчуження [12]. Окремо показано, що лояльність може бути спрямована як на організацію, так і на керівника, що вимагає обережної інтерпретації “лояльної поведінки” у дослідженнях [13]. У суміжній площині аналізуються соціально-нормативні виміри лояльності та їх зв'язок з опортуністичними намірами, що підкреслює контекстуальність лояльності як регулятора поведінки [14, 15].

Для молодих фахівців, зокрема у медсестринстві, застосовано багаторівневий аналіз, що демонструє одночасний вплив індивідуальних та контекстуальних факторів на намір звільнення [16]. У дослідженні з використанням шляхового аналізу на іншій професійній вибірці підтверджено структурність детермінантів наміру плинності, тобто наявність послідовних ланок впливу, а не ізольованих предикторів [17]. Разом ці результати відображають сучасну тенденцію щодо утримання кадрів потребує системного управлінського підходу, яке враховує ресурси працівника, умови середовища і якість управління.

У сучасних роботах, що фокусуються на умовах середовища, організаційна підтримка та якість керівницької взаємодії виступають ключовими механізмами впливу на ставлення до роботи і стабільність персоналу. Серійні медіаційні моделі показують, що організаційна підтримка впливає на задоволеність працюючих через ланцюги позитивних психологічних факторів, тобто підтримка реалізується не прямолінійно, а через внутрішні механізми адаптації [18]. Практичне продовження цього тренду представлено розробкою інтервенції зі зміцнення підтримки з боку керівників для працівників із поширеними психічними труднощами, що демонструє перехід від теоретичних моделей до проектування інструментів організаційної підтримки [19].

Психологічна безпека розглядається як інтегральний організаційний ресурс, що знижує бажання залишити роботу. Результати показують, що вищий рівень психологічної безпеки та узгодженості організаційних орієнтирів асоціюється зі зниженням намірів плинності [20]. Психологічна безпека може розглядатися як

одна з найважливіших умов, на які можуть впливати коучингові та лідерські програми, змінюючи стиль взаємодії, комунікацію та норми середовища.

Отже, розвиток управлінських компетентностей є складним процесом, який потребує системного підходу. В Україні пропонується безліч різноманітних тренінгів та спеціалізованих курсів, спрямованих на розвиток здібностей до управлінської діяльності. Вони, як правило, ставлять за мету оволодіння певним управлінським вмінням, формування окремих навичок. Розвиток управлінських компетенцій відбувається хаотично, без будь-якого системного підходу. Управлінці не мають цілісної картини чому і навіщо вчитися. Вибір того чи іншого тренінгу чи курсу відбувається за принципом «вчу це, тому що всі це вчать, чи тому, що цього вимагає організація». Цінність такого навчання безумовно низька та не сприяє повноцінному розвитку як професійних вмінь, так і особистісних якостей.

Висновки. Сучасна соціально-економічна реальність вимагає переосмислення ролі особистості управлінця в організації та впровадження нових підходів до їх навчання та розвитку, розробки нових форм та методів формування та розвитку управлінської компетентності, спрямованих в першу чергу на формування цілісної особистості менеджера, становлення його активної творчої позиції. Саме коучинг як ефективна технологія розвитку управлінської компетентності набуває особливого значення в сучасних умовах та здатна забезпечити системний та комплексний розвиток професійних та особистісних складових, необхідних для успішної управлінської діяльності.

Одні підходи до формування управлінської компетентності базуються на придбанні досвіду під час професійної діяльності, інші – на теорії та особистісному розвитку, треті – на оволодінні певним колом управлінських навичок так вмінь. Кожен з таких підходів має переваги та недоліки. На наш погляд, найкращий підхід – це системний, який бере до уваги всі аспекти управлінської діяльності, не окремо, а у сукупності, при цьому враховує сучасні вимоги до управлінців, які висуває складне, непередбачене та динамічне бізнес середовище.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямком проведення подальших досліджень є визначення довгострокового впливу коучингу на управлінські компетенції керівників.

Література:

1. Kiser S. B., Sterns J. D., Lai P. Y., Horick N. K., Palamara K. Physician Coaching by Professionally Trained Peers for Burnout and Well-Being: A Randomized Clinical Trial. *JAMA network open*. 2024. Vol. 7(4). P. e245645. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.5645>
2. Brooks P. J., Ripoll P., Sánchez C., Torres M. Coaching leaders toward favorable trajectories of burnout and engagement. *Frontiers in psychology*. 2023. / Vol. 14. P. 1259672. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1259672>
3. Abdul Aziz A. F., Ong T. Real-World Outcomes of a Digital Behavioral Coaching Intervention to Improve Employee Health Status: Retrospective Observational Study. *JMIR mHealth and uHealth*. 2024. Vol. 12. P. e50356. <https://doi.org/10.2196/50356>
4. Patterson B. J., Brewington J., Krouse A., Hall M. Building Academic Leadership Capacity Through Coaching. *Nursing education perspectives*. 2022. Vol. 43(4). P. 222–227. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000981>
5. Spiva L., Hedenstrom L., Ballard N., Buitrago P., Davis S., Hogue V., Box M., Taasobshirazi G., Case-Wirth J. Nurse leader training and strength-based coaching: Impact on leadership style and resiliency. *Nursing management*. 2021. Vol. 52(10). P. 42–50. <https://doi.org/10.1097/01.NUMA.0000792024.36056.c0>

6. Spears-Jones C., Myles R., Porch T., Parris S., Ivy-Knudsen M., Dean H. D. Leading Organizational Change: Improved Leadership Behaviors Among Public Health Leaders After Receiving Multirater Feedback and Coaching. *Workplace health & safety*. 2021. Vol. 69(9). P. 400–409. <https://doi.org/10.1177/21650799211001728>
7. Tang P., Zhang X., Feng F., Li J., Zeng L., Xie W., Jin M., Wang J. The relationship between organizational commitment and work engagement among clinical nurses in China: A cross-sectional study. *Journal of nursing management*. 2022. Vol. 30(8). P. 4354–4363. <https://doi.org/10.1111/jonm.13847>
8. Xia G., Zhang Y., Dong L., Huang F., Pu Y., Luo J., Chen Y. P., Lei Z. The mediating role of organizational commitment between workplace bullying and turnover intention among clinical nurses in China: a cross-sectional study. *BMC nursing*. 2023. Vol. 22(1). P. 360. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01547-8>
9. Han E. J., Cai L. Impact of Psychological Capital on Organizational Commitment and Turnover Intention: Evidence from Korean Flight Attendants. *Iranian journal of public health*. 2024. Vol. 53(7). P. 1578–1587. <https://doi.org/10.18502/ijph.v53i7.16052>
10. Galanaki E., Papalexandris N., Zografou I., Pahos N. Nothing personal, it's the organization! Links between organizational culture, workplace bullying, and affective commitment. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1293610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1293610>
11. Saleh M. S. M., Abd-Elhamid Z. N., Afit Aldhafeeri N., Ghaleb Dailah H., Alenezi A., Zoromba M., Elsaid Elsabahy H. Appreciative Leadership, Workplace Belongingness, and Affective Commitment of Nurses: The Mediating Role of Job Crafting. *Journal of nursing management*. 2024. Vol. 2024. P. 2311882. <https://doi.org/10.1155/2024/2311882>
12. Joshy L., Varghese R. Unveiling the mechanisms by which inclusive leadership influences the good soldier syndrome among health-care employees. Leadership in health services (Bradford, England), ahead-of-print(ahead-of-print). 2024. P. 10.1108/LHS-11-2023-0089. <https://doi.org/10.1108/LHS-11-2023-0089>
13. Zhang H., Du L., Jiang Z. "Loyalty to organizations" or "loyalty to supervisors"? Research on differential leadership and employee loyalty behavior: A perspective of insiders and outsiders. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. P. 971624. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971624>
14. Zhao S. K., Cai J. M. The Influence of Corporate Boundary Personnel Guanxi and Organizational Loyalty on Opportunistic Intentions - Based on Theory of Reasoned Action Model. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. P. 934012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.934012>
15. Frediani R. F., Luo J., Eells J. T., Talsma A. N., Fink J. T. Commitment and Intention in Employee Turnover: An LTC Sector Study Using TCM and TTM Models. *Journal of the American Medical Directors Association*. 2025. Vol. 26(6). P. 105566. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2025.105566>
16. Lee M. S., Shin S. Factors affecting the turnover intention of newly graduated Generation Z nurses in Korea: multilevel analysis. *Human resources for health*. 2025. Vol. 23(1). P. 36. <https://doi.org/10.1186/s12960-025-01011-5>
17. Ganzon M. A. D., Calaguas N. P. A cross-sectional path analysis of turnover intentions among Philippine radiographers. *Radiography (London, England: 1995)*. 2025. Vol. 31(6). P. 103151. <https://doi.org/10.1016/j.radi.2025.103151>
18. Wu J. R., Iwanaga K., Chan F., Lee B., Chen X., Walker R., Fortuna K. L., Brooks J. M. Positive Organizational Psychology Factors as Serial Multiple Mediators of the Relationship between Organization Support and Job Satisfaction Among Peer Support Specialists. *Journal of occupational rehabilitation*. 2023. Vol. 33(1). P. 121–133. <https://doi.org/10.1007/s10926-022-10054-7>
19. van Hees S. G. M., Carlier B. E., Blonk R. W. B., Oomens S. Strengthening supervisor support for employees with common mental health problems: developing a workplace intervention using intervention mapping. *BMC public health*. 2022. Vol. 22(1). P. 1146. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13545-7>
20. McKay C. H., Vaisman J. M. Psychological safety, purpose, path, and partnership reduce associate veterinarian desire to leave current employment. *Journal of the American Veterinary Medical Association*. 2023. Vol. 261(10). P. 1518–1524. <https://doi.org/10.2460/javma.23.03.0158>

References:

1. Kiser, S. B., Sterns, J. D., Lai, P. Y., Horick, N. K., & Palamara, K. (2024). Physician Coaching by Professionally Trained Peers for Burnout and Well-Being: A Randomized Clinical Trial. *JAMA network open*, 7(4), e245645. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.5645>
2. Brooks, P. J., Ripoll, P., Sánchez, C., & Torres, M. (2023). Coaching leaders toward favorable trajectories of burnout and engagement. *Frontiers in psychology*, 14, 1259672. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1259672>
3. Abdul Aziz, A. F., & Ong, T. (2024). Real-World Outcomes of a Digital Behavioral Coaching Intervention to Improve Employee Health Status: Retrospective Observational Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 12, e50356. <https://doi.org/10.2196/50356>
4. Patterson, B. J., Brewington, J., Krouse, A., & Hall, M. (2022). Building Academic Leadership Capacity Through Coaching. *Nursing education perspectives*, 43(4), 222–227. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000981>
5. Spiva, L., Hedenstrom, L., Ballard, N., Buitrago, P., Davis, S., Hogue, V., Box, M., Taasoobshirazi, G., & Case-Wirth, J. (2021). Nurse leader training and strength-based coaching: Impact on leadership style and resiliency. *Nursing management*, 52(10), 42–50. <https://doi.org/10.1097/01.NUMA.0000792024.36056.c0>
6. Spears-Jones, C., Myles, R., Porch, T., Parris, S., Ivy-Knudsen, M., & Dean, H. D. (2021). Leading Organizational Change: Improved Leadership Behaviors Among Public Health Leaders After Receiving Multirater Feedback and Coaching. *Workplace health & safety*, 69(9), 400–409. <https://doi.org/10.1177/21650799211001728>

7. Tang, P., Zhang, X., Feng, F., Li, J., Zeng, L., Xie, W., Jin, M., & Wang, J. (2022). The relationship between organizational commitment and work engagement among clinical nurses in China: A cross-sectional study. *Journal of nursing management*, 30(8), 4354–4363. <https://doi.org/10.1111/jonm.13847>
8. Xia, G., Zhang, Y., Dong, L., Huang, F., Pu, Y., Luo, J., Chen, Y. P., & Lei, Z. (2023). The mediating role of organizational commitment between workplace bullying and turnover intention among clinical nurses in China: a cross-sectional study. *BMC nursing*, 22(1), 360. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01547-8>
9. Han, E. J., & Cai, L. (2024). Impact of Psychological Capital on Organizational Commitment and Turnover Intention: Evidence from Korean Flight Attendants. *Iranian journal of public health*, 53(7), 1578–1587. <https://doi.org/10.18502/ijph.v53i7.16052>
10. Galanaki, E., Papalexandris, N., Zografou, I., & Pahos, N. (2024). Nothing personal, it's the organization! Links between organizational culture, workplace bullying, and affective commitment. *Frontiers in psychology*, 15, 1293610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1293610>
11. Saleh, M. S. M., Abd-Elhamid, Z. N., Afif Aldhafeeri, N., Ghaleb Dailah, H., Alenezi, A., Zoromba, M., & Elsaid Elsabahy, H. (2024). Appreciative Leadership, Workplace Belongingness, and Affective Commitment of Nurses: The Mediating Role of Job Crafting. *Journal of nursing management*, 2024, 2311882. <https://doi.org/10.1155/2024/2311882>
12. Joshy, L., & Varghese, R. (2024). Unveiling the mechanisms by which inclusive leadership influences the good soldier syndrome among health-care employees. Leadership in health services (Bradford, England), ahead-of-print(ahead-of-print), 10.1108/LHS-11-2023-0089. <https://doi.org/10.1108/LHS-11-2023-0089>
13. Zhang, H., Du, L., & Jiang, Z. (2022). "Loyalty to organizations" or "loyalty to supervisors"? Research on differential leadership and employee loyalty behavior: A perspective of insiders and outsiders. *Frontiers in psychology*, 13, 971624. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971624>
14. Zhao, S. K., & Cai, J. M. (2022). The Influence of Corporate Boundary Personnel Guanxi and Organizational Loyalty on Opportunistic Intentions - Based on Theory of Reasoned Action Model. *Frontiers in psychology*, 13, 934012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.934012>
15. Frediani, R. F., Luo, J., Eells, J. T., Talsma, A. N., & Fink, J. T. (2025). Commitment and Intention in Employee Turnover: An LTC Sector Study Using TCM and TTM Models. *Journal of the American Medical Directors Association*, 26(6), 105566. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2025.105566>
16. Lee, M. S., & Shin, S. (2025). Factors affecting the turnover intention of newly graduated Generation Z nurses in Korea: multilevel analysis. *Human resources for health*, 23(1), 36. <https://doi.org/10.1186/s12960-025-01011-5>
17. Ganzon, M. A. D., & Calaguas, N. P. (2025). A cross-sectional path analysis of turnover intentions among Philippine radiographers. *Radiography (London, England: 1995)*, 31(6), 103151. <https://doi.org/10.1016/j.radi.2025.103151>
18. Wu, J. R., Iwanaga, K., Chan, F., Lee, B., Chen, X., Walker, R., Fortuna, K. L., & Brooks, J. M. (2023). Positive Organizational Psychology Factors as Serial Multiple Mediators of the Relationship between Organization Support and Job Satisfaction Among Peer Support Specialists. *Journal of occupational rehabilitation*, 33(1), 121–133. <https://doi.org/10.1007/s10926-022-10054-7>
19. van Hees, S. G. M., Carlier, B. E., Blonk, R. W. B., & Oomens, S. (2022). Strengthening supervisor support for employees with common mental health problems: developing a workplace intervention using intervention mapping. *BMC public health*, 22(1), 1146. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13545-7>
20. McKay, C. H., & Vaisman, J. M. (2023). Psychological safety, purpose, path, and partnership reduce associate veterinarian desire to leave current employment. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 261(10), 1518–1524. <https://doi.org/10.2460/javma.23.03.0158>

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ПРОЕКТИВНЕ МАЛЮВАННЯ ЯК ПРОСТІР РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ

Іваненко Богдана Борисівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0001-9211-6948

Абрамов Володимир Володимирович,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0003-1186-5272

У статті здійснено теоретичний огляд проективного малювання як різновиду арт-терапевтичних практик і простору репрезентації емоційного досвіду особистості. Узагальнено підходи, що пояснюють, яким чином образотворча активність запускає механізми спонтанної символізації, емоційного вивільнення та саморегуляції. Проективне малювання розглядається як засіб об'єктивізації психологічного досвіду через механізми символізації, емоційного вивільнення, саморегуляції, когнітивної переоцінки та нейропсихологічної активації мереж внутрішньої образності. Показано, що в американській школі арт-терапії (М. Наумбург) ключовою умовою терапевтичної дії є спонтанність: створення образів виступає "динамічним діалогом" між свідомим і несвідомим та виявляє конфлікти, які складно вербалізувати. У європейській традиції (Е. Крамер) акцент перенесено на лікувальну цінність процесу: "вплив на матеріал" і створення форми з хаосу відновлюють відчуття контролю та забезпечують "емоційне скидання" почуттів у символічний простір. Окреслено внесок психодинамічного підходу у розуміння символізації: проекція як захисний процес (З. та А. Фрейд) розглядається як винесення внутрішніх імпульсів у зовнішній образ; у К. Юнга підкреслено роль образів несвідомого та інтеграційний потенціал творчого акту; у Д. Віннікотта малювання віднесено до перехідних феноменів і "перехідного простору", де можливе безпечне експериментування з переживаннями; у В. Біона символізація пов'язується з α -функцією, що перетворює "сирі" афекти на символи, придатні для осмислення. Додатково згадано культурно-історичний ракурс Л. Виготського та уявлення С. Лангер про мистецтво як символічну форму афекту. Подано нейропсихологічні дані, які демонструють, що під час малювання активується мережа внутрішньої образності (default mode network), знижується тривожна реактивність і посилюється роль префронтальної кори в когнітивному контролі. Показано зв'язок малювання з інтероцепцією та з сенсомоторною інтеграцією, що підтримує "заземлення" у станах тривоги, перевантаження й ПТСР. У межах теорії подвійного кодування А. Паївіо обґрунтовано, що малювання активує невербальну систему обробки, завдяки чому переживання можуть бути виражені точніше, ніж у слові. Окремо представлено когнітивно-поведінковий погляд: проективний малюнок розглядається як інструмент об'єктивізації автоматичних думок, візуалізації дезадаптивних схем, розвитку когнітивної гнучкості та переоцінки (J. Gross), а також як ресурс у реконструкції травматичного досвіду. У підсумку підкреслюється універсальність проективного малювання для роботи з емоціями, травмою, стресом і труднощами символізації завдяки поєднанню психодинамічних, когнітивних і нейропсихологічних механізмів.

Ключові слова: проективне малювання, арт-терапія, психологічний досвід, символізація, проекція, емоційна регуляція, когнітивна переоцінка, мережа внутрішньої образності (DMN), інтероцепція, сенсомоторна інтеграція, психічна травма, саморегуляція, невербальна обробка.

Ivanenko Bohdana, Abramov Volodymyr. Projective drawing as a space for representing the individual's emotional experience

The article provides a theoretical review of projective drawing as a modality of art-therapeutic practice and a space for representing the individual's emotional experience. It synthesizes approaches that explain how pictorial activity initiates mechanisms of spontaneous symbolization, emotional release, and self-regulation. Projective drawing is conceptualized as a means of objectifying psychological experience through the mechanisms of symbolization, emotional release, self-regulation, cognitive reappraisal, and the neuropsychological activation of the internal imagery network. It is demonstrated that in the American school of art therapy (M. Naumburg), spontaneity constitutes the key condition of therapeutic efficacy: the creation of images functions as a "dynamic dialogue" between the conscious and the unconscious, revealing conflicts that are difficult to verbalize. In the European tradition (E. Kramer), the emphasis shifts to the therapeutic value of the process itself: "working on the material" and creating form out of chaos restore a sense of control and provide an "emotional discharge" of feelings within a symbolic space.

The contribution of the psychodynamic approach to the understanding of symbolization is outlined: projection as a defensive process (S. and A. Freud) is interpreted as the externalization of internal impulses into an external image; C. Jung underscores the role of unconscious imagery and the integrative potential of the creative act; D. Winnicott situates drawing within transitional phenomena and the "transitional space," where safe experimentation with experiences becomes possible; W. Bion relates symbolization to the α -func-



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

tion, which transforms “raw” affects into symbols suitable for mental elaboration. The cultural-historical perspective of L. Vygotsky and S. Langer’s conception of art as a symbolic form of affect are additionally considered.

Neuropsychological evidence is presented indicating that drawing activates the internal imagery network (default mode network), reduces anxiety reactivity, and enhances the role of the prefrontal cortex in cognitive control. The relationship of drawing with interoception and sensorimotor integration is shown to support grounding in states of anxiety, overload, and PTSD. Within A. Paivio’s dual coding theory, drawing is argued to activate the nonverbal processing system, thereby enabling experiences to be expressed more precisely than through verbal means. A cognitive-behavioral perspective is also articulated: projective drawing is regarded as a tool for objectifying automatic thoughts, visualizing maladaptive schemas, fostering cognitive flexibility and reappraisal (J. Gross), and serving as a resource in the reconstruction of traumatic experience. In conclusion, the universality of projective drawing is emphasized for working with emotions, trauma, stress, and difficulties in symbolization, owing to the integration of psychodynamic, cognitive, and neuropsychological mechanisms.

Key words: projective drawing, art therapy, psychological experience, symbolization, projection, emotion regulation, cognitive reappraisal, default mode network (DMN), interoception, sensorimotor integration, psychological trauma, self-regulation, nonverbal processing.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія, яка як окрема галузь психологічної практики почала формуватися у середині ХХ століття, сьогодні має кілька теоретичних напрямів, кожен з яких певним чином пояснює роль малювання в наданні психологічної допомоги особистості. Загальноновизнаною є позиція про те, що художня діяльність є способом організації й трансформації емоційного досвіду. Проективне малювання посідає унікальне місце всередині арт-терапії, оскільки поєднує спонтанність образотворчого процесу з глибинною психічною символізацією.

Американська школа арт-терапії, що бере початок у роботах Маргарет Наумбург [10], підкреслює роль спонтанних образів як вираження несвідомого. Дослідниця вважала, що малювання є формою “динамічного діалогу” між свідомістю й несвідомим: коли людина малює без контролю та без намагання “створити щось красиве”, то на поверхню виходять внутрішні конфлікти. Її концепція базувалася на ідеї, що образотворча діяльність – це рівнозначний вербальній мові спосіб висловлення психічного змісту. Саме тому у проективному малюванні важлива спонтанність: чим менше контролю, тим точніше проявляються приховані емоційні структури.

В європейській традиції центральною фігурою стала Едит Крамер [6], яка акцентувала увагу на терапевтичній цінності самого процесу творчості та окреслювала мистецтво як природний механізм саморегуляції, здатний послаблювати напругу, підтримувати відчуття цілісності та сприяти інтеграції особистості. На відміну від Наумбург, Крамер наголошувала не на інтерпретації символів, а на тому, що сам акт малювання є лікувальним – він дозволяє особистості відчувати контроль над матеріалом, відновити контакт із тілом, пережити емоційне звільнення. Вона вважала, що терапевтична дія мистецтва полягає у відчутті “впливу на матеріал”: коли людина малює, вона бере участь у процесі створення форми з хаосу, і цей процес є метафорою внутрішньої психічної організації. Малювання дає змогу перейти від розмитого емоційного стану до більш чіткого структурування внутрішніх переживань. Навіть просте проведення лінії може бути досвідом відновлення контролю, що має велике значення для людей, які переживають тривожні або депресивні симптоми. Згідно з теорією Крамер [6], терапевтичний ефект виникає також за

рахунок “емоційного скидання” через творчий акт. Образотворча діяльність забезпечує безпечний спосіб вираження сильних почуттів без ризику завдати шкоди собі чи іншим. Це особливо актуально для людей, які мають труднощі з регуляцією гніву, сорому чи страху. Малюнок дозволяє перенести ці емоції у символічний простір, де вони перестають бути загрозливими й стають об’єктом, з яким можна працювати.

Одне з найбільш інтригуючих відкриттів останніх десятиліть стосується того, що малювання не лише дозволяє виразити емоції, а й буквально змінює спосіб, у який мозок їх кодує. Дослідження з нейровізуалізації (fMRI та EEG) показують, що під час малювання активується мережа *default mode network* (DMN) – система мозку, яка відповідає за внутрішні образи, автобіографічну пам’ять, менталізацію та обробку минулого досвіду. Особливо цікаво, що ця мережа активується так само, як при візуалізації особистих спогадів чи емоцій, але при малюванні вона працює в безпечнішому режимі: активність центрів тривоги знижується. Це означає, що малювання допомагає психіці торкатися чутливих спогадів, не входячи в стан переактивації, що дуже важливо в роботі з травмою чи хронічним стресом.

Ще одна важлива наукова знахідка – роль інтероцепції (відчуття внутрішніх станів тіла). Дослідження невроматеріального підходу (Craig, Critchley) показують, що емоції виникають як тілесні сигнали, які мозок інтерпретує. Малювання, особливо коли воно включає плавні рухи, ритм, тиск олівця чи пензля, впливає на інтероцептивну кору (*insula*). Це означає, що малювання не лише описує емоції, а й переналаштовує тілесні сигнали, які ці емоції створюють. Тому люди після виконання проективних малюнків часто відчувають фізичне полегшення – зниження напруги в плечах, диханні, щелепі. Це фізіологічно пояснюваний ефект, а не просто суб’єктивна реакція. Адже наукові дані свідчать, що творчі види діяльності – включно з малюванням – зменшують активність мигдалеподібного тіла, ключової структури лімбічної системи, яка відповідає за реакції загрози та емоційної напруги. Паралельно посилюється активність у префронтальній корі, яка керує когнітивним контролем та емоційною переоцінкою. Ця динаміка – “заспокоєння” лімбічних центрів і “включення” контролюючих структур – є основою психологічного ефекту малювання як способу саморегуляції.

Крім того, моторна активність руки, пов'язана з координацією рухів під час малювання, стимулює зони мозку, які беруть участь у підтримці уваги та сенсомоторної інтеграції. Це сприяє заземленню (grounding), тобто відновленню відчуття "цілісності з тілом", що особливо важливо у випадках тривоги або дисоціативних реакцій. Завдяки цьому проєктивне малювання виявляється корисним не лише в психологічній підтримці, але й у роботі з пост-травматичним стресовим розладом (ПТСР), емоційною нестабільністю та станами перевантаження. Це означає, що малювання допомагає людині перейти від автоматичного емоційного реагування до більш усвідомленого, контрольованого стану. Тому проєктивне малювання часто використовується у програмах постстресової реабілітації.

Нейропсихологічні дослідження останніх років підтверджують, що візуально-моторні процеси активують ділянки, пов'язані з регуляцією стресу, пам'яттю та емоційною переробкою. Відповідно до теорії подвійного кодування Аллана Паівіо [11], психіка використовує два основні канали обробки інформації: вербальний і невербальний. Малюнки активують саме невербальну систему, яка безпосередньо пов'язана з емоційними й сенсорними процесами. Це пояснює, чому людина інколи швидше малює свої переживання, ніж може їх сформулювати словами. Візуальний образ стає первинною формою вираження, тоді як вербалізація – вторинною. Саме ця властивість робить проєктивне малювання цінним у роботі з травмою, тривогою, хронічним стресом.

Маргарет Наумбург [10] підкреслювала, що творчий процес може виявляти ті аспекти психіки, які не піддаються вербалізації через захисні механізми, сором, когнітивні блоки або брак мови. У терапевтичній ситуації малюнок стає своєрідним "третьім учасником" взаємодії між клієнтом і психологом. Психолог працює не лише зі словами клієнта, а й із його образами: позою фігури, розміром персонажів, композицією, кольорами, лініями. Усе це допомагає зрозуміти, які почуття неспівмірні з мовною формою, але доступні через візуальну. З цього погляду проєктивне малювання – це спосіб, яким психіка "обходить" вербальні цензури. У ситуації кризи або сильного стресу мовлення часто блокується – людина не може описати, що з нею відбувається, або опис виходить надто бідним. Образотворчий же канал залишається активним і здатен нести складний емоційний зміст навіть тоді, коли мовна система тимчасово блокується. Саме тому малювання вважається одним з ключових інструментів роботи з дітьми, підлітками, особами після травми та клієнтами з високим рівнем емоційного напруження.

Проєктивне малювання посідає унікальне місце серед психологічних технік, оскільки базується на фундаментальних механізмах психіки: проєкції, символізації, трансформації емоцій та візуальній репрезентації внутрішнього досвіду. Його ефективність пояснюється не лише клінічними спостереженнями, а й теоретичними моделями, що охоплюють психоаналіз, аналітичну психологію, сучасні школи арт-терапії та нейропсихологію.

В межах психоаналітичної концепції Зигмунд Фрейд розглядав проєкцію як один із базових захисних

механізмів. Людина приписує зовнішньому світу власні внутрішні імпульси, переживання чи конфлікти, які не може прийняти. У проєктивному малюванні цей механізм проявляється природно: клієнт створює образи, які є зовнішньою формою його внутрішнього емоційного змісту. Анна Фрейд внесла уточнення, що проєкція використовується не лише для відкидання неприйнятних почуттів, але й для зниження напруги та організації внутрішнього світу. Малюнок, як матеріалізований образ, дає можливість побачити те, що уявляється загрозливим або нечітким, у більш безпечній формі. Таким чином, малювання стає своєрідним "екраном", на який психіка переносить тривоги, страхи, конфлікти або неусвідомлені бажання.

Карл Юнг вважав, що людська психіка мислить не лише словами, а й архетипними образами. Малювання активує доступ до несвідомих шарів, дозволяючи людині виразити те, для чого ще немає вербальної форми. Образи, що з'являються в малюнках, можуть містити елементи особистого та колективного несвідомого, відображати архетипи (тінь, аніма, мати, дитина, герой тощо) та внутрішні конфлікти між свідомим і несвідомим. За Юнгом, процес творення зображення – це акт індивідуації, тобто руху від хаосу внутрішнього досвіду до його інтеграції. Тому проєктивне малювання не лише діагностує, а й запускає перетворювальні процеси, пов'язані з усвідомленням і прийняттям власних переживань.

Дональд Віннікотт [12] наголошував, що творчість є природним способом підтримання психічної цілісності та "утримання" внутрішнього досвіду. Малюнок у його розумінні – прояв справжнього Я, яке намагається знайти безпечний простір для самовираження. Психолог при цьому виступає як того, хто "утримує" (holding environment) клієнта, забезпечуючи емоційну безпеку для появи нових образів. У концепції Віннікотта проєктивне малювання належить до сфери так званих *перехідних феноменів* – досвіду, що міститься між внутрішнім психічним світом і зовнішньою реальністю. Він підкреслював, що для здорового психічного розвитку людині потрібен простір, у якому вона може експериментувати зі своїми переживаннями, не стикаючись із прямою загрозою від навколишнього середовища. Малювання створює саме такий простір: образи не є повністю реальними, але й не є лише фантазіями – вони існують "між". Цей проміжний простір дозволяє людині переносити внутрішні конфлікти на зовнішній матеріал і працювати з ними більш безпечно. Малювання таким чином стає способом регулювання дистанції між "Я" та власними почуттями: клієнт може розмістити переживання на аркуші паперу, наблизити або віддалити їх, змінити форму чи інтенсивність. У терапевтичному контексті це підтримує процес інтеграції – поступового узгодження внутрішніх частин психіки, що раніше могли бути роз'єднаними або протилежними.

Ключовим механізмом, що дозволяє психіці перетворювати "сирі", неперероблені переживання у структуровані й осмислені образи, є *механізм символізації*. Це поняття отримало найбільш ґрунтовне опра-

цювання в психоаналітичній традиції, зокрема в роботах Вільфреда Біона [1] та Дональда Віннікотта [12]. Дослідники виявили, що діти виражають свої несвідомі фантазії та внутрішні об'єкти через символічну гру та малювання: у графічні образи проєктуються страхи, бажання, агресивні та любовні імпульси, які дитина не здатна усвідомити вербально. Біон доповнив цю концепцію, описавши "α-функцію" – психічний процес, що перетворює хаотичні емоційні враження (β-елементи) у символи, якими свідомість може оперувати. Якщо цей процес порушений, людина переживає афекти як надто інтенсивні, "неперетравлені", а символізація в розмові або малюванні стає способом надати їм форму.

Вагомий внесок у розуміння символізації зробив Лев Виготський, який розглядав символ як культурний інструмент, що організує пізнання та вищі психічні функції. Згідно з його поглядами, перехід від безпосереднього переживання до осмислення відбувається через засвоєння знаково-символічних систем – мови, письма, малюнку. У дії малювання образ стає "знаряддям" усвідомлення: він не лише виражає внутрішній стан, а й дозволяє на нього подивитися, аналізувати, змінювати. Філософ Сюзан Лангер доповнила це розуміння, підкреслюючи, що мистецтво є специфічною формою вираження афектів, у якій символ не є копією реальності, а структурованим аналогом емоційного досвіду. З цієї точки зору проєктивне малювання виступає як процес створення візуальної моделі внутрішнього життя: у лініях, формах та композиції проявляються не лише переживання, а й спосіб їх організації. Таким чином, символізація у малюванні не просто робить емоції видимими – вона трансформує їх, дозволяючи людині дистанціюватися, переосмислювати та інтегрувати складні почуття. Це й забезпечує терапевтичний ефект проєктивного малювання, роблячи його унікальним інструментом психологічної підтримки.

Розуміння проєктивного малювання значно поглибилося завдяки нейропсихологічним дослідженням, які показують: коли людина малює, активується складна мережа мозкових структур, що відповідають за емоції, пам'ять, сенсорну інтеграцію та саморегуляцію. Малювання не є лише творчим актом; це спосіб нейронної обробки досвіду, у якому візуально-моторні процеси відіграють роль у зниженні стресу, стабілізації афектів і формуванні нових когнітивних зв'язків. Роботи в галузі когнітивної нейронауки показують, що виконання графічних завдань стимулює зони, пов'язані з плануванням, увагою та модифікацією емоційних реакцій – насамперед префронтальну кору, тім'яні ділянки та сенсомоторні області. Це створює умови для того, що психологи називають інтегративною емоційною переробкою.

Теорія подвійного кодування Паівіо [11] є однією з найважливіших для пояснення того, чому проєктивне малювання працює як канал глибинного висловлення переживань. Паівіо показав, що інформація обробляється у двох взаємодоповнюючих системах: вербальній – що оперує мовними символами, невербальній – що оперує образами, сенсорними схемами та просторо-

вими відношеннями. Коли людина малює, центральну роль відіграє саме невербальна система, тісно пов'язана з емоціями та ранніми формами досвіду, які виникають ще до розвитку мовлення. Тому в малюнку можуть проявитися ті елементи, які людина не може сформулювати словами або які уникає усвідомлювати. Малюнок стає "обхідним шляхом" до змістів, що зберігаються в образній пам'яті. З погляду нейропсихології, це активує праву півкулю, відповідальну за образне мислення, і дозволяє об'єднувати емоційний і когнітивний досвід у доступній для опрацювання формі.

Сучасні психодинамічні теорії розглядають малюнок як матеріалізовану форму внутрішнього життя особистості – тих процесів, які зазвичай залишаються прихованими від свідомого контролю. На відміну від класичного психоаналізу, що робив акцент на інтерпретації символів, сучасні підходи враховують значення стосунків між клієнтом і терапевтом, контекст малювання та афективний стан особи під час творчого процесу. Малюнок є не просто "діагностичним продуктом", а динамічною частиною психотерапевтичного процесу, в якій проявляються взаємодія, перенос, опір та інтеграція внутрішніх об'єктів. Велике значення надається тому, як формуються внутрішні образи значущих стосунків. Малюнок виступає засобом репрезентації цих образів і дозволяє психологу побачити, як особа переживає близькість, дистанцію, підтримку або критику. У дитячому віці малюнок служить одним із провідних способів побудови "первинних моделей світу": діти часто передають через графічні форми ті емоційні стани, які вони ще не можуть описати словесно. У дорослих проєктивні малюнки часто містять фрагменти внутрішніх об'єктів, що впливають на теперішню поведінку. Саме тому аналіз малюнка у психотерапії дозволяє виявити несвідомі схеми стосунків – наприклад, страх бути покинутим, тенденцію до самознецінення, надмірну самокритику чи приховану залежність від значущих інших. Малюнок виконує роль екрану, на який проєктуються ці внутрішні структури, роблячи їх доступними для опрацювання та зміни.

Хоча проєктивні техніки історично пов'язані з психодинамікою, у когнітивно-поведінковій традиції також є ґрунтовне пояснення того, чому малювання може бути ефективним методом психологічної підтримки. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) розглядає емоційні стани як результат взаємодії думок, переконань і поведінкових реакцій. Малювання у цьому контексті працює як інструмент зовнішньої репрезентації автоматичних думок, допомагаючи клієнту зробити їх більш усвідомленими й керованими. Образ, створений у малюнку, може виконувати роль наочної моделі когнітивної схеми. Те, що було нечітким або автоматичним, стає видимим і може бути проаналізоване. Крім того, сам акт творчості сприяє когнітивній гнучкості – здатності переходити між різними точками зору, що є ключовим компонентом у зміні дезадаптивних переконань. У КПТ-контексті проєктивне малювання також може використовуватися як спосіб переоцінки (reappraisal) – коли клієнт змінює образ відповідно до

нового, більш адаптивного розуміння ситуації. Когнітивні схеми – це глибинні ментальні структури, які організують досвід і визначають, як людина інтерпретує події. Малюнок дозволяє візуалізувати ці схеми, часто у більш точній і виразній формі, ніж словесний опис. Наприклад, особа із депресивними тенденціями може намалювати замкнений простір, затемнені контури, ізольовану фігуру; клієнт із тривогою може створювати зображення зі спотвореними пропорціями, гіперболізованими загрозами або надмірною кількістю деталей. Це не є універсальними значеннями, але вони відображають спосіб організації внутрішньої реальності конкретної людини.

Таким чином, малювання стає інструментом дослідження когнітивних структур, що управляють емоціями. Візуальне представлення дозволяє людині дистанціюватися й подивитися на свою схему ніби ззовні, що є важливим мотиваційним і терапевтичним кроком. Багато дослідників КПТ підкреслюють, що метафоричні та образні техніки підсилюють ефективність словесних інтервенцій, оскільки образна система мозку реагує швидше й емоційніше, ніж мовна. Адже автоматичні думки часто залишаються не проявленими, поки не стають надто нав'язливими або не викликають сильний стрес. Малювання дає можливість винести їх на папір у буквальному сенсі. Коли людина малює свою тривогу, страх чи проблему у вигляді образу, вона входить у процес *об'єктивації* – перетворення внутрішнього переживання на зовнішній об'єкт, з яким можна працювати. Це особливо корисно у випадках, коли клієнт не може чітко сформулювати свої думки або боїться говорити про них. Малюнок знижує інтенсивність емоційної реакції, оскільки переводить проблему з внутрішнього простору в зовнішній, де її можна змінити: підкоригувати, розфарбувати, посунути або перетворити. Такий підхід активує процес когнітивної переоцінки – центральний механізм емоційної регуляції відповідно до моделі Джеймса Гросса [4]. Візуальні образи можуть бути не лише описом теперішнього стану, але й основою для зміни життєвого наративу. У наративній експозиційній терапії (Schauer, Neuner, Elbert) образотворча діяльність використовується для реконструкції історії травматичного досвіду. Створення малюнків допомагає клієнтові впорядкувати події, розмежувати минуле та теперішнє, а також зменшити інтенсивність травматичних спогадів.

У сучасній когнітивній науці вважається, що *малювання є способом модифікації пам'яті*. Пам'ять не є “архівом”, а постійно реконструюється. Феномен *memory reconsolidation* (Nader [9], LeDoux [8]) показує: коли ми повертаємося до спогаду й уносимо зміни – цей спогад оновлюється. Малювання створює потужний канал для такого оновлення. Коли людина відтворює образ складного переживання на папері, а потім змінює його (наприклад, додає ресурсні елементи, перемальовує, трансформує простір), відбувається нейробіологічна зміна сліду пам'яті. Це один із найпереконливіших механізмів терапевтичного ефекту арт-методів: малю-

вання буквально змінює те, як в мозку зберігається емоційний досвід.

Дослідження взаємодії мозок-мозок (Hyperscanning, Montague, Hasson) показують, що коли двоє людей спільно обговорюють символи або образи, їхні нейронні мережі синхронізуються. Це явище називають *interpersonal neural coupling*. У контексті проективного малювання це означає, що обговорення малюнка з психологом – не просто діалог, а нейронно синхронізована взаємодія, у якій клієнт отримує емоційне віддзеркалення, підтримку та нові способи інтерпретації досвіду. Малюнок тут виступає мостом, який підсилює терапевтичну взаємодію і робить її менш загрозливою, бо робота йде не з людиною напряму, а через третій об'єкт – зображення.

На відміну від вербальних методів, які інколи надто швидко активують травматичні спогади, проективне малювання дозволяє змінювати інтенсивність контакту з досвідом через: вибір кольору, ступеня деталізації, темпу роботи, масштабу зображень, можливості стирати, закривати, додавати шари. Це створює унікальну гнучку дистанцію, якої не дає майже жоден інший метод. Саме здатність регулювати дистанцію між “Я” та емоційним матеріалом робить малювання придатним для роботи з ПТСР, горем, тривожністю, хронічним стресом, і навіть з тими клієнтами, які уникають прямої розмови про почуття.

Висновки. Сучасні дослідники в арт-терапії наголошують, що образи у малюванні діють як метафори – вони дозволяють не лише виразити емоційний досвід, але й трансформувати його. Метафора є інструментом, який пов'язує різні рівні психіки: тілесний, емоційний, когнітивний. Коли клієнт створює малюнок, він фактично “перепаковує” переживання в іншу форму, що сама по собі змінює ставлення до нього. У роботі з травмою це має особливе значення. Травматичні переживання часто зберігаються у фрагментарному, несформованому вигляді – як тілесні відчуття, уривки образів, емоційні спалахи. Малювання допомагає структурувати ці фрагменти у послідовні образи, що дозволяє людині відновити внутрішню послідовність подій та зменшити інтенсивність асоційованих афектів. Саме зовнішня репрезентація досвіду – включно з малюванням – сприяє його інтеграції в наратив особистості.

Таким чином, малюнок виступає інструментом структурування хаотичного або фрагментованого досвіду. Людина може намалювати свій стан до, під час і після події, що дозволяє побачити динаміку переживань і створити новий, більш цілісний наратив. У КПТ-контексті це сприяє формуванню нових значень та альтернативних інтерпретацій, що полегшує емоційний стан. Проективний малюнок виконує функцію так званого “перехідного простору” – особливої зони між внутрішнім і зовнішнім світом, де виникають творчість, символи та гра. Саме в цьому проміжному просторі малюнок є безпечним середовищем, у якому внутрішні конфлікти можуть бути представлені у вигляді образів, що підлягають психологічному опрацюванню.

Література:

1. Bion W. R. *Learning from Experience*. London : Heinemann Medical Books, 1962. 146 p.
2. Craig A. D. *How Do You Feel? An Interoceptive Moment with Your Neurobiological Self*. Princeton : Princeton University Press, 2014. 344 p.
3. Critchley H. D., Harrison, N. A. Visceral Influences on Brain and Behavior. *Neuron*. 2013. Vol. 77, No. 4. P. 624–638.
4. Gross J. J. *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York : Guilford Press, 2014. 669 p.
5. Huettel S. A., Song A. W., McCarthy G. *Functional Magnetic Resonance Imaging*. Sunderland, MA : Sinauer Associates, 2008. 515 p.
6. Kramer E. *Art as Therapy with Children*. New York : Schocken Books, 1971. 234 p.
7. Langer S. K. *Philosophy in a New Key: A Study in the Symbolism of Reason, Rite and Art*. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1957. 334 p.
8. LeDoux J. E. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York : Simon & Schuster, 1996. 384 p.
9. Nader K., Schafe G. E., LeDoux J. E. Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*. 2000. Vol. 406, No. 6797. P. 722–726.
10. Naumburg M. *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practices*. New York : Grune & Stratton, 1966. 168 p.
11. Paivio A. *Mental Representations: A Dual Coding Approach*. Oxford : Oxford University Press, 1990. 322 p.
12. Winnicott D. W. *Playing and Reality*. London : Routledge, 1971. 200 p.

References:

1. Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. Heinemann Medical Books.
2. Craig, A. D. (2014). *How do you feel? An interoceptive moment with your neurobiological self*. Princeton University Press.
3. Critchley, H. D., & Harrison, N. A. (2013). Visceral influences on brain and behavior. *Neuron*, 77(4), 624–638.
4. Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
5. Huettel, S. A., Song, A. W., & McCarthy, G. (2008). *Functional magnetic resonance imaging*. Sinauer Associates.
6. Kramer, E. (1971). *Art as therapy with children*. Schocken Books.
7. Langer, S. K. (1957). *Philosophy in a new key: A study in the symbolism of reason, rite, and art*. Harvard University Press.
8. LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.
9. Nader, K., Schafe, G. E., & LeDoux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*, 406(6797), 722–726.
10. Naumburg, M. (1966). *Dynamically oriented art therapy: Its principles and practices*. Grune & Stratton.
11. Paivio, A. (1990). *Mental representations: A dual coding approach*. Oxford University Press.
12. Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Routledge.

Дата першого надходження статті до видання: 26.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ У СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ТА КРАЇНАХ СВІТУ: ТРАДИЦІЇ ТА ТРЕНДИ 2026 РОКУ

Калмиків Георгій Валентинович,

доктор психологічних наук професор,
професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0002-1378-5236
Scopus AuthorID: 57216876727

Стаття присвячена актуальним питанням діяльності психологів з консультування, що працюють у сфері охорони здоров'я. В статті розкриваються їх професійні функції, ключові завдання, важливі принципи, основні напрямки роботи, відмінності від психотерапевтичної роботи, роль психологічного консультування, як ключового елементу комплексної терапії, й сучасні тренди у психологічному консультуванні. Зазначається, що на думку автора статті, професійні функції психолога-консультанта мають включати діагностику запиту і стану клієнта, побудову довірчих відносин, розробку індивідуального плану роботи, застосування консультаційних і деяких терапевтичних технік, доречних у консультуванні, допомогу в усвідомленні проблем, розвитку ресурсів і формуванні навичок саморегуляції та прийняття рішень, а також – оцінку прогресу, підтримки на підвищення самооцінки клієнтів. Також у статті приділена увага висвітленню питань функціонування психологів-консультантів у ЄС і США, зокрема вимог до освіти цих фахівців, локації їхньої праці, психостанів клієнтів, з якими вони мають право працювати, вимог до їх кваліфікації, нострифікації і ліцензування, основних завдань і обов'язків у роботі, психологічних трендів в 2026 році, професійних функцій та відмінностей між психологами-консультантами і клінічними психологами.

У висновках наголошується, що у психологічному консультуванні в Україні та зарубіжних країнах є багато спільного, але є й певні відмінності, на які варто звернути увагу як при підготовці психологів з консультування в ЗВО, так і при висуванні вимог до діяльності практикуючих психологів-консультантів, які працюють в Україні у системі охорони здоров'я – специфічній сфері роботи психолога. Варті уваги і такі функції зарубіжних психологів-консультантів, як робота з психосоматикою та управління болем, використання VR-технологій для терапії, питання цифрового здоров'я, інтеграція психологічних даних з медичною картою пацієнта, кризове втручання, командна взаємодія, психоутворення та ін.

Ключові слова: клінічний психолог, професійні функції, напрямки роботи, сучасні тренди, відмінності від психотерапії, кризове втручання, психоутворення, командна взаємодія, управління болем, VR-технології, розвиток ресурсів, допомога в усвідомленні проблеми навички саморегуляції, підвищення самооцінки клієнта, оцінка прогресу.

Kalmykov Heorhii. Consulting psychologist in the healthcare system of Ukraine and in the countries of the world: traditions and trends of 2026

The article is devoted to topical issues of the activities of counselling psychologists working in the field of healthcare. The article reveals their professional functions, key tasks, important principles, main areas of work, differences from psychotherapeutic work, the role of psychological counselling as a key element of complex therapy, and current trends in psychological counselling. It is noted that, in the author's opinion, the professional functions of a counselling psychologist should include diagnosing the client's request and condition, building trusting relationships, developing an individual work plan, applying counselling and some therapeutic techniques appropriate for counselling, helping to identify problems, developing resources and forming self-regulation and decision-making skills, as well as assessing progress and supporting clients in improving their self-esteem. The article also focuses on the functioning of counselling psychologists in the EU and the US, in particular the educational requirements for these specialists, their work locations, the mental states of clients with whom they are authorised to work, requirements for their qualifications, nostrification and licensing, main tasks and responsibilities in their work, psychological trends in 2026, professional functions and differences between counselling psychologists and clinical psychologists.

The conclusions emphasise that psychological counselling in Ukraine and foreign countries has much in common, but there are also certain differences that should be taken into account both in the training of counselling psychologists in higher education institutions and in the requirements for practising counselling psychologists working in Ukraine's healthcare system, which is a specific field of psychology. The following functions of foreign counselling psychologists are also noteworthy: work with psychosomatics and pain management, the use of VR technologies for therapy, digital health issues, the integration of psychological data with patient medical records, crisis intervention, team interaction, psychotherapy, etc.

Key words: clinical psychologist, professional functions, areas of work, current trends, differences from psychotherapy, crisis intervention, psychotherapy, teamwork, pain management, VR technologies, resource development, helping to recognise problems, self-regulation skills, improving client self-esteem, progress assessment.

Вступ. В даний час психологічну допомогу надають людям, які її потребують, психологи з різною психологічною освітою, отриманою за різними освітньо-про-

фесійними програмами (ОПП) і освітньо-науковими програмами (ОНП), зокрема з психологічного консультування, практичної психології (для різних сфер соці-



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

уму), клінічної психології, військової психології та багатьох інших програм. При цьому всі здобувачі з вищою освітою отримують однакові освітні кваліфікації: або «бакалавр психології», або «магістр психології». В той же час не всі випускники психологічних факультетів ЗВО одночасно отримують і професійну кваліфікацію, коли їм вручають диплом про вищу психологічну освіту. Це пояснюється як об'єктивними причинами, наприклад відсутністю в країні розроблених і затверджених міністерством економіки Професійних Стандартів, так і суб'єктивними причинами, пов'язаними з неврахуванням в ОПП і ОНП або ігноруванням деякими ЗВО вже затверджених Профстандартів. Як відомо, вже існують Професійні Стандарти «Практичний психолог», «Клінічний психолог», «Військовий психолог» та ін. Зовсім інша ситуація з психологом-консультантом. При відсутності широкої реалізації Професійного Стандарту з цієї спеціалізації функції психолога-консультанта залишаються певною мірою розмитими і не чітко диференційованими з функціями психотерапевта, клінічного психолога і практичного психолога. Також спостерігається деяке дублювання функцій різних фахівців-психологів, не має чітких відомостей щодо локацій працевлаштування цих фахівців тощо.

З огляду на існуючі проблеми в цій статті здійснена спроба презентувати професійне бачення сучасного психолога-консультанта, його специфічні функції та роль у психологічній допомозі в системі охорони здоров'я.

Питаннями консультативної психології в Україні займаються вчені і практики, які розвивають не тільки академічну базу, а й прикладні аспекти, зокрема методи допомоги. Серед них – Я. Астаф'єва, Т. Безух, О. Бондаренко, Т. Головка, П. Горностай, Л. Максименко, К. Платонов, В. Проскура, С. Поліщук, Ю. Ткаченко та ін.

Такі психологи як А. Адлер, Е. Берн, А. Бандура, А. Бек, Д. Винникотт, А. Маслоу, Р. Мей, К. Юнг, Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фром заклали фундамент для різних підходів: від психоаналізу до КПТ і гуманістичної терапії, які ефективно використовуються у сучасному консультуванні в системі охорони здоров'я. Сьогодні в галузі психологічного консультування ключовий вплив здійснюють нові лідери, які працюють з актуальними темами кордонів, травм і цифрового благополуччя. Це – Е. Браун, І. Бушріка, Д. Зал, П. К'йнерс, О. Кернберг, Н. Тавваб, Д. Нурик, С. Пінкер, М. Селигман, Н. Соломон, В. Уільямс та ін.

Матеріали та методи. Систематичний огляд наукових джерел, тематичний аналіз, систематизація матеріалів аналізу, узагальнення, висновування. Використовувалися матеріали статей, опубліковані в журналах що входять в Scopus Web of Science.

Мета статті – описати особливості професійних функцій психологів-консультантів у сфері охорони здоров'я, які працюють в Україні і за кордоном.

Результати. Професійні функції психолога-консультанта мають, на нашу думку, включати діагностику запиту і стану клієнта, побудову довірчих відносин, розробку індивідуального плану роботи, застосування консультаційних і деяких терапевтичних технік, дореч-

них для консультування, допомоги в усвідомленні проблем, розвитку ресурсів, формуванні навичок саморегуляції та прийняття рішень, а також – оцінку прогресу та підтримку і підвищення самооцінки клієнтів. Отже, до основних *професійних функцій* психолога-консультанта в охороні здоров'я варто віднести:

1. *Психодіагностику* визначення психологічних проблем, потреб та очікувань клієнта за допомогою бесіди, опитувань та тестів. В діагностичній функції – це також і збір анамнезу, аналіз психологічного стану та виявлення причин виникнення проблем у клієнта;

2. *Побудову терапевтичного альянсу* – створення атмосфери довіри, емпатії та співробітництва, встановлення контакту;

3. *Розробку стратегії впливу* – створення індивідуального плану консультування, постановку його цілей та завдань;

4. *Психологічний вплив* – застосування психотехнік для зміни мислення, почуттів, поведінки, допомоги в усвідомленні та вирішенні пацієнтом проблем;

5. *Навчання і розвиток навичок* – передачу клієнту або формування у нього умінь саморегуляції, управління емоціями, вирішення конфліктів та адаптації;

6. *Підтримку та психологічний супровід* – емоційну підтримку, зворотний зв'язок, мотивацію клієнта до розвитку, самореалізації, самоздійснення;

7. *Оцінку ефективності* – відстеження прогресу у пацієнта/клієнта та корекцію стратегії в процесі консультування і впливу.

Психолог-консультант також має виконувати й низку інших ключових професійних функцій, спрямованих на допомогу клієнту у вирішенні його запитів, зокрема це:

8. *Терапевтична (корекційна) функція* – безпосередня робота з емоційними станами, установками та поведінкою для полегшення страждань чи зміни деструктивних патернів, викликаних хворобою;

9. *Профілактична* – попередження розвитку психологічних розладів під впливом захворювань та навчання методів саморегуляції та управління стресом;

10. *Просвітницька* – інформування клієнта про психологічні особливості особистості, етапи криз або механізми роботи психіки у період хвороби;

11. *Експертно-консультативна* – допомога у прийнятті рішень, самовизначенні чи вирішенні внутрішньо-особистісних конфліктів;

12. *Підтримуюча* – створення безпечного середовища у закритому просторі лікарні та емоційної підтримки пацієнта/клієнта у складний життєвий період перебування в лікарні.

Ключові завдання психолога із консультування це:

1) допомога в усвідомленні та вирішенні внутрішньо-особистісних, міжособистісних (між медперсоналом, родиною) конфліктів; 2) подолання стресу, тривожності, вигоряння; 3) робота із самооцінкою, прийняттям себе, пошуком сенсу життя; 4) супровід у кризових ситуаціях хвороби і лікування, при адаптації до змін у соматичному психічному здоров'ї та до умов лікарні; 5) розвиток особистісних ресурсів та підвищення якості життя.

Важливі принципи діяльності психолога із консультування в системі охорони здоров'я полягають у наступному. Це:

– *об'єктивність та емпатія* – своєрідний погляд на ситуацію з точки зору пацієнта/клієнта, повага до його цінностей та вибору;

– *конфіденційність*, пов'язана із дотриманням таємниці інформації, отриманої від пацієнта під час консультації;

– *ненав'язування*, а допомога клієнту у самостійному знаходженні рішень, а не пропонування своїх рішень.

На відміну від психотерапії консультування в охороні здоров'я спрямоване на конкретні життєві проблеми, усвідомлення проблеми, зміну сприйняття ситуації, підвищення стресостійкості, що може проводитися фахівцем за допомогою консультаційних, дискурсивних психотехнік (запитань, заохочень, інформувань, відображень когнітивного змісту, номінацій емоцій і почуттів, конфронтацій, інтерпретувань, саморозкриття, керівництва, підтримки) та засобами тренінгів [18].

Безумовно, це – узагальнені дискурсивні психотехніки. Їх конкретизація може відбуватися залежно від сфери впровадження консультаційних послуг, чи то освіта, чи професійна сфера, чи охорона здоров'я, чи будь-яка інша соціальна сфера.

Так, наприклад психологічне консультування в охороні здоров'я може передбачати психотехнологічну допомогу пацієнтам у подоланні емоційних реакцій на хворобу, підтримці щодо прийняття рішень про лікування, а також роботу з соматичними та психічними розладами, що включає психологічну діагностику, роботу над усвідомленням, корекцію та підвищення стресостійкості. Психологи-консультанти можуть працювати у всіх ланках медицини: первинній допомозі, в поліклініках, в лікарнях, (психіатрії й онкології) та інших відділеннях, у реабілітації в міждисциплінарних командах із лікарями, допомагаючи не лише пацієнтам, а й покращуючи взаємодію з медперсоналом.

Основні напрямки роботи психолога-консультанта в охороні здоров'я можуть бути пов'язані з: а) підтримкою пацієнтів, допомогою у подоланні шоку, заперечення, гніву, депресії та інших реакцій на діагноз; б) психологічною діагностикою – оцінкою адаптивних ресурсів та виявленням факторів ризику; в) сприянням у лікуванні – допомогою у прийнятті складних медичних рішень та підвищенням комплаєнтності (готовності слідувати лікуванню); г) роботою з соматичними розладами – консультуванням людей із захворюваннями, які мають психологічні причини чи наслідки (наприклад, кардіологія, онкологія); д) профілактикою вигорання – психологічною гігієною та підтримкою самих медичних працівників. Отже, завдання психолога-консультанта у сфері охорони здоров'я полягають у проведенні психодіагностики, корекції емоційних та поведінкових проблем, пов'язаних із хворобою, індивідуальному та груповому консультуванні, участі в розробці комплексних планів впливу і лікування.

Щодо психотерапії, то психотерапевт працює з глибокими особистісними проблемами та прикордонними психічними розладами, часто потребує більш

тривалого навчання та сертифікації або як лікаря-психотерапевта, або психолога-психотерапевта.

Отже, в даний час відбувається цілеспрямована інтеграція психології у охорону здоров'я. Вона все частіше визнається невід'ємною частиною системи охорони здоров'я, формуючи міждисциплінарні команди з лікарями та соціальними працівниками. Роль психолога-консультанта важлива для комплексного підходу до здоров'я, що враховує як фізичні, так і психологічні аспекти. Адже відома думка про те, що хвороба спочатку виникає на духовному рівні, а потім поширюється і на тіло людини. Тому потрібно впливати одночасно і на її психіку, і на соматичні процеси.

Психологічне консультування у системі охорони здоров'я у даний час – це не просто розмови про емоції і почуття, а ключовий елемент комплексної терапії. До цієї роботи можна віднести, по-перше, психосоматику та хронічні хвороби, тобто допомогу пацієнтам у прийнятті діагнозу (діабет, онкологія, серцево-судинні захворювання) та корекцію способу життя, оскільки з психологом знижується ризик рецидивів. По-друге, клінічне консультування – роботу з депресивними та тривожними розладами, які часто супроводжують фізичні недуги. По-третє, підготовку до операцій для зниження рівня передопераційного стресу, яке прискорює фізичне відновлення. По-четверте, реабілітацію, оскільки психологічне супроводження після тяжких травм або інсультів вкрай необхідне для відновлення когнітивних функцій та мотивації. По-п'яте, профілактику вигорання лікарів для психологічної підтримки медичного персоналу, часто працюючого в умовах високого стресу.

Останнім часом у психологічному консультуванні в системі охорони здоров'я трендами стають цифровізація як активне використання VR-технологій для лікування фобій і болю, а також моніторинг стану пацієнтів через пристрої, що носяться хворою людиною. Більш затребуваним стає інтегративний підхід, згідно з яким психолог працює в одній зв'язці з лікарем, а не окремо від нього. Превентивність постає у центрі уваги психологів. Фокус виявлення ментальних проблем на ранніх стадіях у межах диспансеризації вважається сучасною нормою.

Що являє собою психолог-консультант охорони здоров'я у Євросоюзі? Які відмінності від вітчизняних психологів у його підготовці і роботі?

Психолог-консультант у сфері охорони здоров'я в ЄС це – фахівець із вищою психологічною освітою, який надає допомогу в медичних закладах, приватній практиці та онлайн, але для його роботи потрібне визнання кваліфікації (nostrification або approbation), особливо в Німеччині, де для психотерапевтів потрібна ліцензія Anerkennung. Затребуваність психологів у ЄС дуже висока. Зарплати у Німеччині починаються від 2500-3000 євро для «новачків» і можуть досягати 5000+€ із досвідом. Місця їх роботи – лікарні, клініки, освітні установи, приватні кабінети, онлайн-платформи. Психологи-консультанти працюють з клієнтами, в яких діагностуються тривожні розлади, депресія, психосоматика, стрес, біполярні розлади, допомога при хронічних захворюваннях (Oladocor).

Вимоги до кваліфікації психологів досить жорсткі.

Так, потрібна лише вища психологічна освіта (Академія дистанційної освіти), а також необхідна нострифікація. Для роботи в деяких країнах, наприклад у Польщі, потрібне визнання диплома (nostrification) психологів, що може бути складним процесом (Польський консультант). Ліцензування, наприклад в Німеччині, є обов'язковою процедурою. Для психотерапевтів потрібна спеціальна ліцензія «approbation» (Anerkennung in Deutschland).

Існує висока затребуваність психологів у багатьох інших країнах світу. Такі країни, як Великобританія, Канада, США активно розвивають психологічні послуги, включаючи консультування, психотерапію та підтримку співробітників. Початковий рівень зарплати для бакалаврів становить €2500–€3000 (до вирахування податків) (smartintegration.org). З досвідом магістра (з 10 роками стажу) зарплата становить €4000–€5800+.

Для того, щоб знайти роботу або отримати психологічну допомогу в ЄС, існують гарячі лінії для українців. У кожній країні ЄС є свої номери, наприклад у Польщі (+48 800 088 141), у Німеччині (+49 800 000 26 00). Є також відома платформа Oladocor – для пошуку лікарів-психіатрів/психотерапевтів у Європі.

Психолог-консультант у сфері охорони здоров'я (Health Psychologist) у Євросоюзі – це фахівець, який працює на стику медицини та психології. У 2026 році ця професія залишається критично важливою через фокус на превентивну медицину та ментальний добробут. При цьому потрібні освіта та сертифікація, необхідна вища психологічна освіта (магістр), а конкретна практика потребує ліцензії конкретної країни ЄС. Стандартом якості є сертифікат EuroPsy, який полегшує визнання диплома у різних країнах Євросоюзу.

Основні завдання психолога-консультанта в ЄС – це допомога пацієнтам в адаптації до хронічних захворювань (діабет, онкологія, серцево-судинні), розробка програм зі зміни способу життя (відмова від куріння, боротьба з ожирінням), робота з психосоматикою та управлінням болем, підтримка медичного персоналу (профілактика вигорання). Психологи-консультанти працюють у державних і приватних клініках, реабілітаційних центрах, науково-дослідних інститутах, департаментах громадської охорони здоров'я (Public Health) та страхових компаніях.

Тренди 2026 року в ЄС – це і цифрове здоров'я (e-Health) – консультування через спеціалізовані платформи та використання VR-технологій для терапії, а також персоналізований підхід – інтеграція психологічних даних до загальної медичної карти пацієнта для більш ефективного лікування [15].

Якщо будь якого психолога цікавить робота в конкретній країні, наприклад, у Німеччині чи Іспанії, то вимоги в ЄС до знання мови та процедура омологації диплома є різними, але обов'язковими.

Трудові функції психолога-консультанта в охороні здоров'я США включають діагностику та терапію психологічних проблем (травми, кризи, низька самооцінка), розробку реабілітаційних програм, допомогу в подоланні життєвих труднощів, підвищення самооцінки, поліпшення міжособистісних відносин і адаптації, а також популяризацію психологічних знань.

Працюючи в лікарнях та взаємодіючи зі страховими компаніями, вони допомагають клієнтам досягати цілей та розвивати потенціал, часто виступаючи як невід'ємна частина системи психічного здоров'я поряд із психіатрами та соціалістами.

Основні завдання та обов'язки психолога-консультанта у США пов'язані з: а) клінічною роботою; б) допомогою людям, які переживають кризи, втрати, травми, насильство, розлучення, і навіть з роботою щодо проблем поведінки, самооцінки; в) розробкою та застосуванням індивідуальних та групових реабілітаційних програм; г) допомогою в особистісному зростанні – сприянні розвитку потенціалу, підвищенню самооцінки, поліпшенню взаємовідносин; д) діагностикою – виявленням психологічних та поведінкових проблем; е) консультуванням – наданням підтримки та стратегіями подолання труднощів у різних життєвих ситуаціях.

Основні місця роботи психологів-консультантів це – лікарні, клініки (у складі команд психічного здоров'я), приватні практики та консультаційні центри, а також освітні установи (школи, університети та ін.), корпоративний сектор (у межах програм підтримки працівників).

У 2026 році трудові функції психолога-консультанта (Counseling Psychologist) у системі охорони здоров'я США зосереджені на підтримці пацієнтів у періоди життєвих криз, адаптації до хронічних захворювань та покращенні загального психічного благополуччя. Основні його обов'язки включають такі види діяльності:

- оцінку та діагностику. Це проведення клінічних інтерв'ю, визначення стану емоційного та поведінкового здоров'я, а також використання стандартизованих тестів для виявлення психологічних проблем та ресурсів адаптації пацієнта;

- психотерапію – надання індивідуальної, групової чи сімейної допомоги з використанням доказових методів, наприклад когнітивно-поведінкової терапії для вирішення проблем стресу, тривоги, депресії та міжособистісних конфліктів;

- розробку планів лікування, створення персоналізованих стратегій втручання, постановку цілей та регулярний моніторинг прогресу пацієнта для коригування терапії;

- кризове втручання – надання екстреної психологічної підтримки при гострих стресових ситуаціях або ризику заподіяння шкоди собі/навколишнім;

- командну взаємодію при консультуванні. Співпраця з лікарями, психіатрами та соціальними працівниками вважається необхідною для забезпечення комплексного підходу до лікування пацієнта, особливо в умовах медичних клінік та госпіталів, є обов'язковою;

- психоутворення. Це навчання пацієнтів та їх сімей стратегій подолання проблем (coping strategies), методів і технік управління стресом та дотримання медичних рекомендацій;

- адміністрування та ведення документації. Ретельне ведення історій хвороби, написання звітів та дотримання етичних стандартів (APA), включаючи конфіденційність даних, є важливою функцією психологів-консультантів.

На відміну від клінічних психологів, які частіше працюють із важкими патологіями, консультанти в США у даний час фокусуються на функціонуванні особистості, професійному самовизначенні та корекції життєвих сценаріїв у межах медичних закладів.

Тренди 2025-2026р.р. у психологічному консультуванні в системі охорони здоров'я – це широке охоплення тематик – від цифровізації служби консультацій до виходу ШІ та організаційних аспектів здоров'я робітників. Огляд емпіричних досліджень із застосування Chat GPT і LLM-систем у психологічному консультуванні і підтримці в системі охорони здоров'я, включаючи психодіагностику, психоутворення і терапевтичні взаємодії, міститься в [2] Результати бібліографічного аналізу публікацій з психічного здоров'я в межах охорони праці та безпеки, що відображають зміни в тематиці досліджень у 2025 році на базі даних WOS, представлені в публікації [1]. Системний огляд літератури з використання ШІ у психологічному консультуванні, що охоплює статті до 2025 року з виокремленням трендів застосування ШІ для їх розширення, презентований у [13]. Науковий огляд статей (2026р.) з розробки ШІ-агентів і цифрових платформ, орієнтованих на психологічне консультування, міститься в [11].

Нова методологія оцінки і покращення якості ШІ-консультантів, які моделюють реальну терапевтичну сесію, висвітлено в [17]. Багатоагентний підхід до створення персоналізованих діалогів у психологічному консультуванні на базі LLM, висвітлено в [6]. Інтеграція діагностичного і терапевтичного мислення в LLM-системах (для підтримки комплексного консультування) описана в [8]. Вирішення проблеми, як створювати синтетичні терапевтичні діалоги для навчання, описане в [14].

Дослідження факторів ризику і рекомендацій з підтримки психічних здоров'я співробітників охорони здоров'я, включаючи консультаційні інтервенції, презентовані в [7]. Систематичний аналіз факторів психічного здоров'я тих, хто навчається, що включає елементи консультування і підтримки здоров'я, представлений в [12].

На основі систематичних оглядів і наявної в літературі аналітики можна виокремити кілька головних наукових тренд-напрямок у психологічному консультуванні в охороні здоров'я 2026:

1. Інтеграція ШІ і цифрових технологій. Це використання великих мовних моделей і чат-ботів у психологічному консультуванні (діагностиці, психоутворенні, підтримці);

2. Бібліометрія і дослідницькі карти. Мається на увазі аналіз публікаційної активності, ключових тематик й авторів у сфері психічного здоров'я, особливо в контексті праці і безпеки;

3. Фокус на охороні праці і благополуччя співробітників, що пов'язане з вивченням психологічних неузгодженостей та інтервенцій для медпрацівників, включаючи резильєнтність і профілактику вигорання;

4. Систематичні огляди і методології – застосування систематичного аналізу (SLR, scoping, review) з метою оцінки ефективності нових технологій і методів психологічного консультування.

Отже всі означені напрямки відображають сучасні тенденції в психологічному консультуванні, психічному здоров'ї, що релевантні трендам 2026р.

Висновки. Аналіз практики роботи психологів-консультантів в Україні та зарубіжних країнах засвідчив, що в ній є багато спільного, але є і певні відмінності, на які варто звернути увагу як при підготовці психологів з консультування, так і при висуванні вимог до діяльності практикуючих психологів-консультантів, які працюють в Україні у системі охорони здоров'я – специфічній сфері роботи психолога. Варті уваги такі функції психологів-консультантів, як робота з психосоматикою та управлінням болем, використання VR-технологій для терапії, питання цифрового здоров'я, інтеграція психологічних даних з медичною картою пацієнта, кризове втручання, командна взаємодія, психоутворення та ін.

Перспективами подальших досліджень є порівняння трудових функцій і компетентностей психолога-консультанта, психотерапевта і клінічного психолога, які працюють як в Україні, так і за кордоном.

Література:

1. Akdoğan R. Mental health in the context of occupational health and safety: Bibliometric trends and future perspectives. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, Vol.12(4). 2026. 524-536. <https://izlik.org/JA55GG59CP>
2. Balan R., Gumpel T. P. (2025). ChatGPT Clinical Use in Mental Health Care: Scoping Review of Empirical Evidence. 2025. *JMIR mental health*, Vol.12, e81204. <https://doi.org/10.2196/81204>
3. Bertuzzi V., Semonella M., Bruno D., Manna C., Edbrook-Childs J., Giusti E. M., Castelnuovo G., & Pietrabissa G. Psychological Support Interventions for Healthcare Providers and Informal Caregivers during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021. Vol.18(13), 6939. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136939>
4. Chen C., Zhang Y., Guo Q., Wang X., Chen S. Core Competencies for Psychological Counselors: A Scoping Review. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol.15(2), 147. <https://doi.org/10.3390/bs15020147>
5. Craig, P., Dieppe, P., Macintyre, S., Michie S., Nazareth, I., & Petticrew, M. Developing and evaluating complex interventions: the new Medical Research Council guidance. *BMJ*; 2008. 337: a1655. <https://doi.org/10.1136/bmj.a1655>
6. Feng, Yigui, Wang, Qinglin, Liu, Ke, Chen, Xinhai, Yang, bo, Liu, Jie. AI PsyRoom: Artificial Intelligence Platform for Segmented Yearning and Reactive Outcome Optimization Method. 2025. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2506.06740>
7. García, C.F., Cantero-García, M., Dorta-Afonso, D., Rueda-Extremera M. Factors associated with suicidal ideation in healthcare personnel: a systematic review. *Front Psychol*. 2025. 16:1717231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1717231>
8. Hu, H., Zhou, Y., Si, J., Wang, Q., Zhang, H., Ren, F., Ma, F., Cui, L. Beyond Empathy: Integrating Diagnostic and Therapeutic Reasoning with Large Language Models for Mental Health Counseling. 2025. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.15715>

9. Kaihlanemi J., Suonnansalo P., Kääriäinen M., Kaakinen P., Litendahl M., Paukkonen L., Laukkonen K., Oikarinen A. Patients' Experiences of Healthcare Professionals' Competence in Digital Counselling in Healthcare Settings-A Qualitative Systematic Review. *Journal of advanced nursing*. 2025; Vol.81(8):4388-4410. <https://doi.org/10.1111/jan.16663>
10. Kohrt B. A., Jordans M. J., Rai S., Shrestha P., Luitel N. P., Ramaiya M. K., Singla D. R., Patel V. Therapist competence in global mental health: Development of the ENhancing Assessment of Common Therapeutic factors (ENACT) rating scale. *Behaviour research and therapy*. 2015. Vol.69, 11–21. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.009>
11. Li, B., Paracha, S., Limniou, M., Zhang, X. Investigating the use of AI in psychological counseling: systematic review. *Mental Health and Digital Technologies*. 2026. Vol.3(1). pp. 3–31. <https://doi.org/10.1108/MHDT-04-2025-0027>
12. Saragih J., Fitri A. Doctoral Student's Psychological Well-Being: A Scoping Review. *Evolutionary studies in imaginative culture*. Vol. 8.2. 2024. 1518-1529. <https://doi.org/10.70082/esiculture.vi.1477>
13. Tissa Maharani, & Hari Setiabudi Husni. AI-Driven Applications for Psychological Counseling: Global Trends and Impacts. *International Journal Multidisciplinary Science*. 2026. Vol. 5(1), 60-67. <https://doi.org/10.56127/ijml.v5i1.2548>
14. Vu D.N., Tan R., Moench L., Francke S.J., Woiwod D., Thomas-Odenthal, F., Stroth S., Kircher T., Hermann C., Dannlowski U., Jamalabadi H., Ji, S. Roleplaying with Structure: Synthetic Therapist-Client Conversation Generation from Questionnaires. 2025. ArXiv, abs/2510.25384.
15. World Health Assembly, №69. Framework on integrated, people-centred health services: report by the Secretariat. World Health Organization. 2016. <https://iris.who.int/handle/10665/252698>
16. Zábó V, Erát D, Vargha A, Vincze Á, Harangozó J, Iváncsik M, Farkas J, Balogh G, Pongrácz F, Bognár J, Nagy E, Gonda X, Purebl G. Mental health competencies are stronger determinants of well-being than mental disorder symptoms in both psychiatric and non-clinical samples. *Sci Rep*. 14, 12943 (2024). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63674-9>
17. Zhu, S., Chen, Z., Bi, G., Li, B., Deng, Y., Wan, D., Peng, L., Xiao, X., Zhang, R., Lv, T., Hu, Z., Li, F., & Huang, M. Ψ-Arena: Interactive Assessment and Optimization of LLM-based Psychological Counselors with Tripartite Feedback. 2025. ArXiv, abs/2505.03293.
18. Калмиков Г.В. Психологія формування професійно-мовленнєвої діяльності майбутніх психологів. Монографія. 2019. Київ: Видавничий дім «Слово», 316 с.

References:

1. Akdoğan, R. (2026). Mental health in the context of occupational health and safety: Bibliometric trends and future perspectives. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 12(4), 524-536. <https://izlik.org/JA55GG59CP>
2. Balan, R., & Gumpel, T. P. (2025). ChatGPT Clinical Use in Mental Health Care: Scoping Review of Empirical Evidence. *JMIR mental health*, 12, e81204. <https://doi.org/10.2196/81204>
3. Bertuzzi, V., Semonella, M., Bruno, D., Manna, C., Edbrook-Childs, J., Giusti, E. M., Castelnovo, G., & Pietrabissa, G. (2021). Psychological Support Interventions for Healthcare Providers and Informal Caregivers during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6939. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136939>
4. Chen, C., Zhang, Y., Guo, Q., Wang, X., & Chen, S. (2025). Core Competencies for Psychological Counselors: A Scoping Review. *Behavioral Sciences*, 15(2), 147. <https://doi.org/10.3390/bs15020147>
5. Craig, P., Dieppe, P., Macintyre, S., Michie S., Nazareth, I., & Petticrew, M. (2008). Developing and evaluating complex interventions: the new Medical Research Council guidance *BMJ*; 337: a1655. <https://doi.org/10.1136/bmj.a1655>
6. Feng, Yigui & Wang, Qinglin & Liu, Ke & Chen, Xinhai & Yang, bo & Liu, Jie. (2025). AI PsyRoom: Artificial Intelligence Platform for Segmented Yearning and Reactive Outcome Optimization Method. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2506.06740>
7. García, C.F., Cantero-García, M., Dorta-Afonso, D., & Rueda-Extremera M. (2025). Factors associated with suicidal ideation in healthcare personnel: a systematic review. *Front Psychol*, 16:1717231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1717231>
8. Hu, H., Zhou, Y., Si, J., Wang, Q., Zhang, H., Ren, F., Ma, F., & Cui, L. (2025). Beyond Empathy: Integrating Diagnostic and Therapeutic Reasoning with Large Language Models for Mental Health Counseling. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.15715>
9. Kaihlanemi J., Suonnansalo P., Kääriäinen M., Kaakinen P., Litendahl M., Paukkonen L., Laukkonen K., Oikarinen A. (2025). Patients' Experiences of Healthcare Professionals' Competence in Digital Counselling in Healthcare Settings: A Qualitative Systematic Review *J Adv Nurs.*, 81(8): 4388–4410. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.009>
10. Kohrt, B. A., Jordans, M. J., Rai, S., Shrestha, P., Luitel, N. P., Ramaiya, M. K., Singla, D. R., & Patel, V. (2015). Therapist competence in global mental health: Development of the ENhancing Assessment of Common Therapeutic factors (ENACT) rating scale. *Behaviour research and therapy*, 69, 11–21. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.009>
11. Li, B., Paracha, S., Limniou, M., & Zhang, X. (2026.). Investigating the use of AI in psychological counseling: systematic review. *Mental Health and Digital Technologies*, 3(1). pp. 3–31. <https://doi.org/10.1108/MHDT-04-2025-0027>
12. Juliana Irmayanti Saragih, & Fitri Andriani. (2024). Doctoral Student's Psychological Well-Being: A Scoping Review. *EVOLUTIONARY STUDIES IN IMAGINATIVE CULTURE*, 1518–1529. <https://doi.org/10.70082/esiculture.vi.1477>
13. Tissa Maharani, & Hari Setiabudi Husni (2026). AI-Driven Applications for Psychological Counseling: Global Trends and Impacts. *International Journal Multidisciplinary Science*, 5(1), 60-67. <https://doi.org/10.56127/ijml.v5i1.2548>
14. Vu, D.N., Tan, R., Moench, L., Francke, S.J., Woiwod, D., Thomas-Odenthal, F., Stroth, S., Kircher, T., Hermann, C., Dannlowski, U., Jamalabadi, H., & Ji, S. (2025). Roleplaying with Structure: Synthetic Therapist-Client Conversation Generation from Questionnaires. ArXiv, abs/2510.25384.

15. World Health Assembly, 69 (2016). Framework on integrated, people-centred health services: report by the Secretariat. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/252698>
16. Zábó V., Erát D., Vargha A., Vincze A., Harangozó J., Iváncsics M., Bognár J., Gonda X. Mental health competencies are stronger determinants of well-being than mental disorder symptoms in both psychiatric and non-clinical samples. *Sci Rep.* 2024;14:12943. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63674-9>
17. Zhu, S., Chen, Z., Bi, G., Li, B., Deng, Y., Wan, D., Peng, L., Xiao, X., Zhang, R., Lv, T., Hu, Z., Li, F., & Huang, M. (2025). *Ψ-Arena: Interactive Assessment and Optimization of LLM-based Psychological Counselors with Tripartite Feedback*. ArXiv, abs/2505.03293.
18. Kalmykov H.V. (2019). *Psykhologhiia formuvannia profesiino-movlennievoi diialnosti maibutnikh psykhologiv* [Psychology of the formation of professional speech activity of future psychologists]. Monohrafiia. Monograph. Kyiv: Vydavnychi dim «Slovo», 316c [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 19.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО НАСТУПАЛЬНИХ ДІЙ

Кириченко Андрій Володимирович,
доктор філософії (PhD) в галузі психології,
старший викладач кафедри військової психології
Національного університету оборони України
ORCID ID: 0000-0002-1333-5980

Тютюнник Лілія Леонтіївна,
доктор філософії (PhD) в галузі психології,
старший науковий співробітник інституту стратегічних комунікацій
Національного університету оборони України
ORCID ID: 0000-0001-8480-0475

У статті розкрито теоретичні та практичні засади розроблення Програми розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій (Далі – Програма) в умовах сучасної війни. Встановлено, що повномасштабна російсько-українська війна актуалізувала потребу не лише у вдосконаленні технічної та тактичної складових бойової діяльності, а й у посиленні психологічного компоненту підготовки особового складу. Психологічна готовність визначається як інтегративна властивість особистості, що поєднує мотиваційні, професійні (когнітивні) та емоційно-вольові аспекти, які забезпечують здатність воїна діяти ефективно й рішуче у бойових ситуаціях.

Головним задумом Програми є всебічний розвиток психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій, що забезпечує ефективне виконання бойових завдань у складних та динамічних умовах сучасного бою. Особлива увага приділяється формуванню стресостійкості, здатності до психофізіологічної саморегуляції, розвитку ініціативності та відповідальності за власні дії, а також підготовці до взаємодії у складі підрозділу під час наступу. Програма інтегрує теоретичні знання про природу стресу, психологію бойової діяльності та механізми прийняття рішень з практичними тренінговими завданнями, що моделюють реальні бойові ситуації.

Практична частина Програми реалізується у форматі психологічного тренінгу з використанням активних методів навчання (міні-лекції, дискусії, мозкових штурмів, моделювання бойових ситуацій). Розроблена програма може бути використана у системі психологічної підтримки персоналу ЗС України для підвищення ефективності бойової діяльності та збереження психічного здоров'я особового складу.

Ключові слова: психологічна готовність, наступальні дії, бойовий стрес, негативні стани, діяльність в бойових умовах, розвиток психологічної готовності, мотивація, саморегуляція, адаптація, військовослужбовець.

Kyrychenko Andriy, Tiutunnyk Liliia. Program for developing the psychological readiness of military personnel for offensive operation

The article reveals the theoretical and practical principles of developing a Program for the Development of Psychological Readiness of Military Personnel for Offensive Actions (hereinafter referred to as the Program) in the conditions of modern warfare. It has been established that the full-scale Russian-Ukrainian war has highlighted the need not only to improve the technical and tactical components of combat operations, but also to strengthen the psychological component of personnel training. Psychological readiness is defined as an integrative property of a person that combines motivational, professional (cognitive), and emotional-volitional aspects that ensure a soldier's ability to act effectively and decisively in combat situations.

The main idea of the Program is the comprehensive development of the psychological readiness of military personnel for offensive operations, which ensures the effective performance of combat missions in the complex and dynamic conditions of modern combat. Special attention is paid to the formation of stress resistance, the ability for psychophysiological self-regulation, the development of initiative and responsibility for one's own actions, as well as preparation for interaction within a unit during an offensive. The program integrates theoretical knowledge about the nature of stress, the psychology of combat, and decision-making mechanisms with practical training tasks that simulate real combat situations.

The practical part of the Program is implemented in the format of psychological training using active learning methods (mini-lectures, discussions, brainstorming, simulation of combat situations). The developed program can be used in the system of psychological support for personnel of the Armed Forces of Ukraine to increase the effectiveness of combat activities and preserve the mental health of personnel.

Key words: psychological readiness, offensive actions, combat stress, negative states, activity in combat conditions, development of psychological readiness; motivation, self-regulation, adaptation, military serviceman.



*Перемога залежить від духу, а не від сили.
Хто знає себе і знає ворога – не буде в небез-
пеці навіть у сотні битв. Мудрий полководець
робить своїх воїнів непереможними,
зміцнюючи їхній дух.*

СУНЬ-ЦЗИ (544–496 до н.е.)

Вступ. Повномасштабна російсько-українська війна стала серйозним випробуванням для ЗС України, виявивши не лише потребу в модернізації озброєння та військової стратегії, але й нагальну необхідність розвитку психологічної готовності військовослужбовців. У сучасних бойових умовах успіх наступальних операцій визначається не лише рівнем технічної оснащеності чи тактичної підготовки, а насамперед стійкістю, мотивацією та психологічною готовністю особового складу.

Психологічна готовність військовослужбовців до наступальних дій – це складна інтегративна характеристика, що поєднує у собі мотиваційний (світогляд, переконання, ідеали, цінності, почуття, бажання, інтереси), військово-професійний (когнітивний) (знання, уміння, навички, значущі якості, фізичний стан особистості) та емоційно-вольовий (емоційна стійкість, врівноваженість, зібраність до саморегуляції) компоненти. Вона визначає здатність воїна діяти рішуче, зберігати самоконтроль і ефективність у надзвичайно складних та небезпечних ситуаціях. Саме від рівня цієї готовності залежить здатність підрозділів до ініціативи, взаємодії та досягнення поставлених бойових завдань у ході наступу.

Сьогодні це питання набуває стратегічного значення, адже високий рівень психологічної готовності дозволяє виконувати найскладніші бойові завдання. Тому виникає потреба в розробленні програми розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій.

Мета статті полягає у висвітленні концептуальних і практичних засад програми розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій, яка спрямована на підвищення ефективності функціонування воїна у ході виконання бойових завдань.

Матеріали та методи. Для досягнення поставленої мети було здійснено аналіз вітчизняного і зарубіжного досвіду щодо системи підготовки військовиків, спрямованої на забезпечення формування у них психологічної готовності, мінімізацію деструктивних наслідків перебування в бойових умовах та застосовано системно-структурний підхід, який розглядає психіку як складну систему взаємно пов'язаних елементів, таких як мислення, пам'ять та воля й аналізує об'єкт як цілісне багатокомпонентне утворення, а також вивчає зв'язки між цими компонентами. Методологічну основу дослідження склали праці українських науковців (А. Кириченко, О. Кокуна, О. Колесніченко, Н. Лозінської, Я. Мацегори, В. Осьодла, І. Приходька, В. Стасюка, О. Хміляра та ін.).

Результати. Впродовж тривалого часу психологічна готовність, як один із провідних чинників ефективності діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах, перебуває у фокусі наукових пошуків і постійно

привертає увагу дослідників. Представлена Програма містить у собі найефективніші та практично перевірені методи і вправи, що спрямовані на розвиток мотиваційної, військово-професійної, когнітивної й емоційно-вольової сфер бійців, а також системи психофізичної та психофізіологічної саморегуляції, які дозволяють керувати власним психоемоційним станом в умовах впливу стресорів бою.

У процесі розроблення програми розвитку психологічної готовності до наступальних дій слід урахувати, *по-перше*, що з точки зору психології такі дії характеризуються низкою специфічних особливостей та складнощів, до прикладу таких, як: фактор невідомості, постійна новизна бойової обстановки та потреба у поліпшенні адаптивності, чіткому усвідомленні цілей і практичному застосуванні професійних навичок у змінних умовах бойових дій. *По-друге*, під час наступальних дій кожен військовослужбовець має прийняти чітке рішення – іти назустріч ризику та небезпеці, що вимагає високого рівня внутрішньої мотивації та стресостійкості. Дослідження свідчать, що в умовах бою лише близько 20–25 % особового складу проявляють належну бойову активність (прицільний вогонь, адекватну поведінку та ефективне переміщення на полі бою), тоді як решта військовослужбовців стають активними переважно за наявності поруч командира, а за відсутності лідера можуть демонструвати унікальну або імітаційну поведінку. Отже, командири мають не тільки мотивувати підлеглих до дій, а й власним прикладом засвідчувати рішучість і безстрашність. *По-третє*, у процесі виконання бойових завдань військовослужбовці перебувають у ситуації постійного ризику та невизначеності, що зумовлює необхідність ефективного саморегулювання психоемоційного стану, підтримання боєздатності й здатності адекватно оцінювати та реагувати на динамічні зміни бойової обстановки.

У структуру Програми інтегровано теоретичний і практичний блоки, що забезпечує її системний і цілісний характер. Теоретична складова опікується розширенням знань військовослужбовців щодо: природи стресу та специфіки стресових реакцій у бойових умовах; особливостей функціонування психіки та поведінки людини під час бойових дій й спрямована на розвиток психологічної готовності до наступального бою, стресостійкості, а також усвідомлення стресу як ресурсу підвищення ефективності професійної діяльності. Практичний блок Програми реалізується через проведення психологічного тренінгу, який є однією з найефективніших форм розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій. Тренінг спрямований на формування навичок стресостійкості, психофізіологічної саморегуляції, адаптивності до екстремальних умов діяльності та здатності надавати першу психологічну допомогу побратимам у стані гострої стресової реакції. Послідовність вправ у тренінгу забезпечує поступове формування нових моделей поведінки, мотивації до самовдосконалення та внутрішньої відповідальності за власний професійний розвиток.

Основними завданнями Програми є:

– поглиблення знань про сутність, структуру та значення психологічної готовності до ведення наступальних дій;

– формування здатності прогнозувати тактичну обстановку, планувати власні дії та генерувати ефективні рішення в критичних ситуаціях;

– набуття практичних навичок саморегуляції, стресостійкості та психофізичної готовності до дій у бойових умовах;

– розвиток мотивації до виконання бойових завдань і позитивного ставлення до служби;

– забезпечення умінь з першої психологічної допомоги і самопомоги при гострих стресових реакціях;

– виявлення та мобілізація особистих ресурсів учасників, сприяння їхньому саморозвитку;

– формування воєнно-професійного світогляду, вольових якостей і навичок емоційно-вольової регуляції за специфікою бойової спеціальності.

Програма реалізується шляхом поєднання міні-лекцій, дискусій, тренінгових занять, мозкових штурмів та перегляду відеоматеріалів.

Цільова категорія: військовослужбовці ЗС України, які задіяні до виконання бойових завдань, пов'язаних з наступальними діями.

Робочий інструментарій для реалізації Програми: фліпчарт, ноутбук або комп'ютер, звукові колонки, проектор, екран для проектора.

Загальна структура програми. Програма складається зі вступу, 3-х взаємопов'язаних розвиваючих компонентів, підведення підсумків та індивідуального психологічного консультування загальною тривалістю 45 академічних год. (з них 6 год. – самостійна робота).

Основна структура Програми зазначена у табл. 1.

Зміст програми.

Вступ.

1. Самопрезентація тренера (ведучого). Доведення до учасників мети і основних завдань програми.

Мета: самопрезентація тренера (ведучого) та ознайомлення військовослужбовців з метою, завданнями та запланованими заходами у межах програми розвитку психологічної готовності до наступальних дій.

2. Вправа «Правила тренінгу».

Мета: Встановлення правила роботи в групі.

3. Вправа «Знайомство».

Мета: створення умов для швидкого знайомства учасників тренінгу та зменшення напруження.

4. Вправа «Що у нас спільного?»

Мета: зменшення напруження у колективі, більш глибоке знайомство, розвиток навичок ефективної комунікації.

5. Вправа «Мої майбутні зміни».

Мета: усвідомлення власного реального «Я – образу» учасниками тренінгу, та моделювання нового очікуваного «Я».

6. Вправа «АПД».

Мета: підвищити впевненість у власних силах та підготувати учасників до мотиваційного блоку.

7. Заключна частина заняття.

Мета: зосередитись на емоціях, що виникли в ході заняття та враженнях від взаємодії між учасниками тренінгу.

1. Мотиваційний компонент.

1. Вступне слово ведучого.

2. Демонстрація патріотичного відеоролика «Шлях війна».

Мета: викликати у військовослужбовців емоції, які мотивують та спонукають до військової діяльності

Таблиця 1

Структура Програми розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій

№ з/п	Основні заходи	Кількість годин
1.	Вступ	2
Мотиваційний компонент		10
2.	Заняття 1.1. Життєві та професійні цінності у службово-бойовій діяльності військовослужбовця	4
3.	Заняття 1.2. Мотиви бойової діяльності. Особливості мотивації перед наступальним боєм	4
4.	Самостійна робота	2
Військово-професійний компонент (когнітивний)		10
5.	Заняття 2.1. Психологічні особливості наступального бою	4
6.	Заняття 2.2. Психологічні якості бойового командира	4
7.	Самостійна робота	2
Емоційно-вольовий компонент		20
8.	Заняття 3.1. Стрес та його сутність. Бойовий стрес	4
9.	Самостійна робота	1
10.	Заняття 3.2. Деструктивні психічні стани в бойових умовах. Методи допомоги та самопомоги	4
11.	Самостійна робота	1
12.	Заняття 3.3. Розвиток емоційно-вольової сфери військовослужбовців як основа успішності подолання психічних навантажень під час наступальної операції.	4
13.	Самостійна робота	1
14.	Заняття 3.4. Техніки психофізіологічного та психофізичного розвантаження	4
15.	Самостійна робота	1
Підведення підсумків (АПД)		3

і посилюють прагнення до досягнення позитивного результату; посилити патріотичні прагнення до захисту незалежності та територіальної цілісності України й шанування її державних символів.

3. Інтерактивна лекція. Цінності, мотиви та пріоритети у житті та службово-бойовій діяльності військовослужбовця.

Мета: розкрити основні поняття: «потреби», «інтереси», «мотиви», «цінності», «мотивація» та їх роль у житті й службово-бойовій діяльності.

Вправа «Життєві цінності».

Мета: сфокусувати увагу на усвідомленні життєвих цінностей та їх значенні у житті та професійній діяльності військовослужбовця; поглибити розуміння понять «щастя, життя, час, здоров'я» та їх значимості для кожного; спонукати до роздумів; сприяти розвитку активної особистісної позиції й упевненості в собі.

5. Вправа «Формула щастя».

Мета: зрозуміти цінність поняття «щастя».

6. Вправа «Хто я?».

Мета: усвідомити важливість прийняття власного «Я» з усіма перевагами та недоліками.

7. Методика «Ціннісні орієнтації» Рокіча.

Мета: вивчення ціннісно-мотиваційної сфери учасників тренінгу.

8. Вправа «Мотивація для мене – це...»

Мета: спонукати учасників програми замислитися, проаналізувати і розвинути знання про мотивацію як психологічний феномен.

9. Інтерактивна лекція. Мотивація військовослужбовців як один з пріоритетних чинників успішності наступального бою.

Мета: розглянути основні психологічні особливості наступального бою та стимулювати творче мислення, пізнавальну активність, рефлексію, віру в себе.

10. Вправа «Чарівний магазин».

Мета: спонукати учасників тренінгу поміркувати про життєві та професійні пріоритети (мотиви, цілі, цінності).

11. Вправа «Чому я тут?»

Мета: усвідомлення своєї ролі та місця у військово-професійній діяльності, визначення своїх професійних прагнень та переконань.

12. Вправа «Двигун мого Я».

Мета: допомогти глибше усвідомити вибір професії, прийняти її труднощі та розкрити ціннісні пріоритети особистості.

13. Мозковий штурм «Філософія переможця».

Мета: визначити професійні особливості видородової діяльності, сформувати корпоративний дух, гордість за належність до ЗС України.

14. Самостійна робота.

Мета: визначити, чи змінились з часом пріоритети у мотиваційній структурі українських воїнів, а також виокремити найбільш впливові чинники мотивації та демотивації у ході підготовки до наступальної операції та безпосередньо перед наступом.

2. Військово-професійний компонент.

1. Вступне слово ведучого.

2. Демонстрація відеоролика.

Мета: активізувати у військовослужбовців пізнавальний інтерес, логіко-мисленеву діяльність та спонукати до креативних рішень в ході наступальної операції.

3. Інтерактивна лекція. Психологічні особливості наступального бою.

Мета: розкрити основні психологічні особливості наступального бою та загальні чинники, що впливають на морально-психологічний стан та готовність особового складу до наступу.

4. Вправа «Образ військовослужбовця».

Мета: визначити особистісні якості, необхідні для ефективного виконання завдань за призначенням в ході наступальної операції, допомогти усвідомити значимі професійні якості.

5. Процедура SWOT-аналізу.

Мета: виробити навички пошуку і розроблення оптимальних рішень завдяки командній роботі.

6. Вправа «Мудрі притчі».

Мета: розвивати здатність до подолання перешкод у ході виконання завдань за призначенням.

7. Вправа-притча «Чистий аркуш».

Мета: активізувати групу на продуктивну роботу, сприйняття інформації та всебічне її оцінювання.

8. Інтерактивна лекція. Психологічні якості бойового командира.

Мета: розкрити основні психологічні якості, які є необхідними і важливими для бойового командира та висвітлити способи їх розвитку.

9. Процедура «Мозковий штурм».

Мета: виробити навичку вирішення складних завдань чи проблем завдяки командній роботі.

10. Вправа «9 точок».

Мета: навчити знаходити нестандартні рішення та виходити за межі стандартного мислення.

11. Рольова гра «Корабельна аварія».

Мета: розвивати лідерські якості й навички планування дій, передбачаючи різний перебіг подій, уміння виділяти головне, проявляти внутрішню гнучкість в ході розроблення плану дій та в разі його змін, здатність до ефективної комунікації й роботи в команді.

12. Робота з таблицями Шульте.

Мета: розвиток концентрації та переключення уваги, синхронізація роботи двох півкуль мозку, покращення пам'яті.

13. Процедура SWOT-аналізу

Мета: удосконалити навички пошуку і розроблення оптимальних рішень завдяки командній роботі.

3. Емоційно-вольовий компонент.

1. Вступне слово ведучого.

2. Інтерактивна лекція. Стрес та його сутність. Бойовий стрес.

Мета: розкрити сутність стресу та основні закономірності функціонування організму людини під впливом бойових стресорів.

3. Вправа «Стресори наступального бою».

Мета: визначити найбільш значимі бойові стресори і варіанти подолання їх деструктивного впливу.

4. Вправа 4. Дихальні практики. [3, с. 88–95].

Мета: поглибити знання стосовно функцій дихання та практично відпрацювати різноманітні дихальні вправи, які створюють необхідний психоемоційний та функціональний стан.

5. Вправа «Мудрі притчі».

Мета: розвивати терпіння, вираженість, аналітичне мислення, а також здатність до подолання перешкод та уміння емоційно розвантажуватись

6. Вправа «Безпечний простір».

Мета: навчитися використовувати силу думки для балансування психоемоційного стану, створення комфортної внутрішньої атмосфери. Сприяти розвитку уяви та здатності візуалізувати необхідні образи й керувати ними. Сприяти розвитку навичок відчуття власного тіла та усвідомленого зв'язку між свідомістю і тілом.

7. Самостійна робота.

Мета: удосконалення виконання дихальних практик та практик на візуалізацію, розвиток креативного мислення та стійкості уваги.

8. Інтерактивна лекція. Деструктивні психічні стани в бойових умовах. Методи допомоги та самопомоги.

Мета: розкрити деструктивні психічні стани, які можуть виникати в бойовій обстановці та основні методи їх подолання.

9. Вправа «Я так боюся...»

Мета: подолання страху, формування впевненості у своїх діях.

10. Вправа «Квадрат Декарта» [3, с. 163].

Мета: набуття/удосконалення умінь розширяти бачення ситуації та поле варіантів для прийняття рішення.

11. Вправа «Метод психофізіологічної регуляції «Ключ» [3, с. 95-105].

Мета: ознайомити військовослужбовців з ідеомоторним методом психофізіологічної саморегуляції «Ключ» та практично відпрацювати вправи методу, який дає змогу: швидко та ефективно усувати стрес і деструктивні емоції; позбавлятися від невротичних порушень, фобій, психосоматичних розладів і залежностей; контролювати біль, страх й долати психологічні бар'єри; бути у комфортному й розслабленому стані, проте в тонусі; суттєво зменшувати втому і швидко відновлюватись після психоемоційних, розумових та фізичних навантажень тощо.

12. Інтерактивна лекція. Емоційно-вольова сфера військовослужбовців як основа успішного подолання психічних навантажень під час наступальної операції.

Мета: розкрити роль та місце емоцій та вольових якостей у житті людини та під час виконання завдань у бойових умовах. Розглянути сутність понять «емоція», «емоційний інтелект», «воля».

13. Вправа «Сірники».

Мета: розвиток витримки та волі військовослужбовців в ситуації небезпеки або втоми, концентрація на виконанні завдання.

14. Вправа. Психофізичні вправи на самосупротив [2, с. 178–187].

Мета: загартування волі, розвиток витримки та уміння концентруватися, посилення здатності відчувати своє тіло, стимулювання роботи енергетичних меридіанів, активізація роботи внутрішніх органів та систем організму.

15. Вправа «Веселка» [3, с. 140–141].

Мета: визначити, яким чином колір впливає на кожного учасника тренінгу, для подальшого застосування ними цих знань для керування психоемоційним станом; провести арттерапевтичну самодіагностику; сприяти розвитку навичок відчуття кольору; навчитися свідомо викликати необхідний емоційний стан завдяки уявленню певних кольорів.

16. Вправа «М'язова релаксація» [7; 3, с. 116–118].

Мета: оволодіння техніками заспокоєння, дихання та м'язової релаксації. Вправа «М'язова релаксація» дає змогу розслабити м'язи, напружені внаслідок стресової ситуації.

17. Вправа «Емоції, які супроводжують мене в житті».

Мета: навчити усвідомлювати власні психоемоційні стани й інших та покращувати їх, формувати вміння та навички для зняття внутрішнього напруження й саморегуляції.

20. Вправа «Поза кучера» [3, с. 40–41].

Мета: сприяти максимальному розслабленню та заспокоєнню.

22. Система психофізичних вправ «9 сил» [8].

Мета: розвиток витримки та волі, покращення розумової діяльності, настрою та самопочуття, мобілізація внутрішніх функціональних резервів організму (насамперед центральної нервової системи, на подолання психічних та фізичних навантажень) і підвищення рівня стресостійкості загалом.

24. Вправа «Ресурсний простір».

Мета: навчитися використовувати силу думки для налаштування на виконання необхідної діяльності. Сприяти розвитку уяви та здатності візуалізувати необхідні образи й керувати ними. Сприяти розвитку навичок відчуття власного тіла та усвідомленого зв'язку між свідомістю і тілом.

25. Вправа «Мої ресурси».

Мета: активізувати внутрішні і зовнішні ресурси військовослужбовця для ефективного виконання завдань за призначенням.

26. Самостійна робота.

Мета: удосконалення виконання дихальних практик і вправ на візуалізацію, психофізичне та психофізіологічне розвантаження.

Основний задум Програми полягає у тому, щоб не примушувати чи «ламати» військовослужбовців, а допомогти їм зменшити і контролювати рівень стресу, підвищити рівень стресостійкості до стресорів наступального бою, мотивувати до ініціативності та самостійного вирішення проблемних ситуацій (у разі потреби) й водночас, до злагодженої командної взаємодії тощо.

Ми навели комплекс вправ, який був апробований на різних групах військовослужбовців і дав позитивний

результат. Тренер, за необхідності, може удосконалювати Програму, змінювати певні вправи, або додавати нові, з огляду на поставлені задачі. Водночас, тренер покликаний допомагати конструктивно проявлятися суб'єктності кожного окремого учасника, так і усій групі, як колективному суб'єкту.

Механізм особистісних змін у ході тренінгових занять обумовлюється: зниженням напруженості та подолання протистояння змінам; усвідомленням неадекватності попередніх патернів поведінки у конкретних бойових ситуаціях; посиленням мотивації до виконання бойових завдань і до засвоєння нових знань; оволодінням прийомами й техніками конструктивної професійної поведінки; закріпленням та інтеграцією в структурі особистості нових варіантів діяльності

Психологічні особистісні зміни у тренінгу відбуваються завдяки психофізіологічному механізму феномена динамічного стереотипу, коли стійкі умовно-рефлекторні зв'язки, які забезпечують психічні та поведінкові прояви людини зазнають впливу, що детермінує їх трансформацію. За таких умов вмика-

ються адаптаційні та компенсаторні механізми, які й здійснюють психічні зміни через нові стереотипи.

Висновки. Розроблена Програма розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій спрямована на розвиток у особового складу високого рівня саморегуляції, мотиваційної налаштованості, стресостійкості та впевненості у власних діях в бойових умовах. У ході реалізації програми особливу увагу приділено розвитку мотиваційного, професійного (когнітивного) та емоційно-вольового компонентів психологічної готовності. Засвоєння військовослужбовцями необхідних теоретичних знань та практичних умінь і навичок щодо підтримання рівня особистої психологічної готовності до наступальних дій суттєво посилить психологічну готовність підрозділу загалом і забезпечить ефективне виконання бойових завдань у складі військового підрозділу. Отже, запропонована Програма є мультифункціональним інструментом розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій і може застосовуватись у повному об'ємі, або частково, за необхідністю, з метою розвитку окремих компонентів психологічної готовності.

Література:

1. Тютюнник Л.Л. Профілактика психогенних втрат у військових підрозділах Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. № 5 (81). 2024. С. 151–162.
2. Тютюнник Л.Л., Притула О.Л. Психофізичні та оздоровчі системи козацького звичаю «Спас» у подоланні бойового стресу. *Вісник Національного університету оборони України*. № 2 (84). 2025. С. 178–187.
3. Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л., Алещенко В.І. Порадник командирів з відновлення стресостійкості : навч.-метод. посіб. Київ : Національний університет оборони України. 2023, 168 с.
4. The program of development of psychological preparedness of military servants of airborne assault forces of the armed forces of Ukraine to activities in battles. *Periodyk Naukowy Akademii Polonijnej, Częstochowa*, 2021, 47 (2021) nr 4. С. 112–121. DOI: <https://doi.org/10.23856/4714>
5. Кириченко А.В., Дикун В.Г., Стасюк В.В. Зміст та структура психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 55–59.
6. Психологічна готовність військовослужбовців до наступальних дій: НДР. Шифр «Готовність-ПП». Київ : НУОУ, 2025 р. С. 223.
7. Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : Просвіта, 2020. 100 с.
8. Притула О.Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил»: посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 56 с.

References:

1. Tyutyunyk, L.L. (2024). Prevention of psychogenic losses in military units of the Armed Forces of Ukraine [Profilaktyka psykhhennykh vtrat u viys'kovykh pidrozdilakh Zbroynykh Syl Ukrayiny]. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*. №. 5 (81). P. 151–162. [in Ukrainian].
2. Tyutyunyk, L.L. & Prytula, O.L. (2025). Psychophysical and health-improving systems of the Cossack custom “Spas” in overcoming combat stress [Psykhofizychni ta ozdorovchi systemy kozats'koho zvychayu “Spas” u podolanni boyovoho stresu]. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*. № 2 (84). 2025. pp. 178–187. [in Ukrainian].
3. Hrylyuk, S.M., Tyutyunyk, L.L. & Aleshchenko, V.I. (2023). Advisor to the commander on restoring stress resistance [Poradnyk komandyru z vidnovlennya stresostiykosti]: teaching and methodical manual. Kyiv: National University of Defense of Ukraine. 168 p. [in Ukrainian].
4. The program of development of psychological preparedness of military servants of airborne assault forces of the armed forces of Ukraine to activities in battles. *Periodyk Naukowy Akademii Polonijnej, Częstochowa*, 2021, 47 (2021) nr 4. С.112-121. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.23856/4714>
5. Kyrychenko, A.V., Dykun, V.G. & Stasyuk, V.V. (2025). The content and structure of the psychological readiness of military personnel for offensive actions [Zmist ta struktura psykholohichnoyi hotovnosti viys'kovosluzhbovtsiv do nastupal'nykh diy]. *Slobozhanskyi scientific bulletin Series: Psychology*. № 1. P. 55 – 59. [in Ukrainian].
6. Psychological readiness of military personnel for offensive actions (2025). [Psykhoholichna hotovnist' viys'kovosluzhbovtsiv do nastupal'nykh diy]: Research. Code “Readiness-PP” Kyiv: NUOU, p. 223. [in Ukrainian].

7. Prytula O.L. (2020). Gym in your pocket. System of psychophysical exercises for self-resistance “Character” [Sportzal v kysheni. Systema psykhofizychnykh vprav na samosuprotyv “Kharakter”] : a manual for supporting human physiological health. Zaporizhzhia: Prosvita, 100 p. [in Ukrainian].

8. Prytula O.L. (2017). System of psychophysical exercises “Nine Forces” [Systema psykhofizychnykh vprav “Dev”yat’ syl”]: a manual for supporting human physiological health. Zaporizhzhia: STATUS, 56 p. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 16.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Кокун Олег Матвійович,
доктор психологічних наук, професор,
академік НАПН України,
директор Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України
ORCID: 0000-0003-1793-8540
Researcher ID: D-9496-2018

Бахмутова Лариса Миколаївна,
доктор філософії у галузі психології,
провідний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
ORCID: 0000-0002-5119-236X
Researcher ID: ABG-8870-2020

Мірошниченко Олена Анатоліївна,
доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри професійно-педагогічної,
спеціальної освіти, андрагогіки та управління
Житомирського державного університету імені Івана Франка
ORCID: 0000-0002-5712-3752

У статті представлено результати емпіричного дослідження впливу тривалого травматичного стресу в умовах воєнного стану на здоров'я, психоемоційний та психофізіологічний стан у фахівців психолого-педагогічних професій. Теоретичний аналіз сучасних українських та зарубіжних досліджень засвідчує, що війна виступає потужним хронічним стресором, який зумовлює розвиток посттравматичних, емоційних, когнітивних і соматичних порушень, а також моральної травми. Водночас проблема впливу пролонгованого військового стану на представників освітньої сфери потребує подальшого емпіричного осмислення, що зумовлює **актуальність** дослідження.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей впливу тривалого травматичного стресу на здоров'я, емоційний стан та соматичні прояви моральної травми у педагогічних працівників і здобувачів педагогічної освіти.

Отримані **результати** засвідчили значне погіршення емоційного стану (81,3%) та здоров'я (58,9%) опитуваних фахівців освітнього напрямку діяльності. У більшості респондентів показники реакції на тривалий травматичний стрес перебувають на низькому та середньому рівнях, що вказує на стан напруженої адаптації; 5,6–6,5% мають високі показники моральної травми. Соматичні прояви представлені переважно виснаженням і больовими симптомами. Виявлено групові відмінності: у магістрантів педагогічного напрямку освіти вищі показники за шкалою «виснаження та лють». Це вказує на необхідність системного моніторингу, дослідження показників професійного вигорання, резильєнтності, самоєфективності та професійної життєстійкості для розробки і впровадження комплексних програм психологічної підтримки й психофізіологічного відновлення фахівців освітньої сфери як важливого ресурсу стійкості в умовах пролонгованої війни.

Ключові слова: здоров'я, воєнний стан, психологічні наслідки війни, психоемоційний стан, соматичні скарги, тривалий травматичний стрес, фахівці психолого-педагогічних професій.

Kokun Oleg, Bakhmutova Larysa, Miroschnychenko Olena. A Study of the Impact of Prolonged Traumatic Stress on Professionals in Psychological and Educational Professions

The article presents the results of an empirical study on the impact of prolonged traumatic stress under martial law on the health, psychoemotional, and psychophysiological states of specialists in psychological and pedagogical professions. A theoretical analysis of contemporary Ukrainian and international research indicates that war functions as a powerful chronic stressor, leading to the development of posttraumatic, emotional, cognitive, and somatic disturbances, as well as moral injury. At the same time, the issue of the impact of prolonged martial law on representatives of the educational sector requires further empirical investigation, which determines the **relevance** of this study.

The aim of the study was to identify the specific features of the impact of prolonged traumatic stress on health, emotional state, and somatic manifestations of moral injury among teaching staff and students enrolled in pedagogical education programs.

The findings revealed a significant deterioration in emotional state (81.3%) and health (58.9%) among the surveyed educational professionals. For the majority of participants, indicators of response to prolonged traumatic stress were at low and moderate levels,



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

suggesting a state of strained adaptation; 5.6–6.5% demonstrated high levels of moral injury. Participants primarily reported somatic symptoms of exhaustion and pain. The analysis revealed group differences: master's students in pedagogical education programs had higher scores on the "Exhaustion and Anger" scale.

These results indicate the need for systematic monitoring, as well as further research into professional burnout, resilience, self-efficacy, and professional hardiness, in order to develop and implement comprehensive psychological support and psychophysiological recovery programs for educational professionals as a critical resource for resilience in the context of prolonged war.

Key words: health, martial law, psychological consequences of war, psycho-emotional state, somatic complaints, prolonged traumatic stress, specialists in psychological and pedagogical professions.

Вступ. Під час довготривалого військового стану в Україні, а отже, тривалої психологічної травматизації через втрати, невизначеності, постійні прямі (обстріли та бомбардування) і непрямі загрози для життя (тривала відсутність енергетичних ресурсів, тепла, води, порушення санітарно-епідеміологічних умов життя цивільного населення), тобто військової, гуманітарної та соціальної кризи в Україні – людська психіка поступово переходить у режим виживання. Тіло реагує напругою, думки блукають у несподіваних напрямках, емоції виникають ніби непрохані, що відзначають в ході бесіди опитувані. Подібна психологічна травматизація може суттєво змінити те, як людина себе відчуває, думає, реагує та довіряє. Іноді людина перестає щось відчувати, або, навпаки, все стає занадто інтенсивним: страх, гнів, відчай, напруга в тілі. Недосипання через нічні тривоги і бомбардування викликають стан постійної готовності і пильності в очікуванні загроз.

До повномасштабного вторгнення, коли військові дії точилися на Сході України Т. М. Титаренко [7] аналізував психологічні наслідки травматизації особистості в умовах війни оскільки війна руйнує звичну картину світу, викликаючи глибокі психологічні травми, що впливають на особистість та її ціннісно-смыслову сферу. Психологічними наслідками науковець вважає втрату безпеки, почуття безпорадності, руйнацію життєвих планів, а також можливий розвиток посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Робота є важливою для розуміння соціально-психологічних процесів у суспільстві, що переживає збройний конфлікт.

Психіатри Т. Міщенко, В. Міщенко, та І. Здесенко [6], розглядаючи психоневрологічні аспекти – встановили, що хронічний стрес, характерний для умов війни, сприяє виникненню ПТСР, когнітивних порушень, порушень регуляції мозкового кровообігу та розвитку нейродегенеративних процесів. Науковці виявили зміни у структурах мозку, відповідальних за емоційну регуляцію та пам'ять (гіпокамп, мигдалеподібне тіло, префронтальна кора).

Прогностичні дослідженнями польських психіатрів А. Popiel, E. Prąglowska & B. Zawadzki [13] передбачають, що війна може спричинити проблеми з психічним здоров'ям у 80% населення, яке її пережило, з них у 40% можуть діагностуватися ПТСР. Ці прогнози опираються на багаторічні дослідження А. Popiel & E. Prąglowska [12] які трактують психологічну травму не просто як «об'єктивну» драматичну подію, а як жахливий досвід, що викликає глибокий страх, безпорадність та жах, підкреслюючи, що глибину травматизації часто визначають індивідуальні реакції, а не тяжкість самих подій. Дослідниці наголошують, що незалежно

від типу стресора – їх наслідки часто мають спільні виснажливі фізичні реакції, що приводять до психологічних і соматичних наслідків.

Емпіричні дослідження психічного здоров'я J. D. Perkins, M. Ajeeb, L. Fadel, та G. Saleh [11], проведені серед дітей віком від 8 до 15 років зі шкіл Дамаска та Латакії, під час військової кризи в Сирії, що тривала на момент дослідження 8 років, виявили низку психологічних розладів. Сирійські діти протягом тривалого часу переживали травматичні події та щоденні стреси пов'язані з війною. Це суттєво впливало на їх психологічне благополуччя. Науковці вимірювали частоту симптомів психологічних розладів за допомогою інструментів скринінгу самозвітів: оновленої шкали впливу подій у дітей (CRIES-8) та оновленої шкали тривожності та депресії у дітей (RCADS-25). Одночасно збирали соціально-демографічну інформацію та інформацію про травматичні події. Для виявлення чинників, що впливають на розвиток симптомів ПТСР – використовували бінарну логістичну регресію. Результати досліджень показали, що 60,5% протестованих мали принаймні один ймовірний психологічний розлад. Найпоширенішими були: ПТСР (35,1%), депресія (32,0%) та тривога (29,5%) [11].

Дослідження поширеності психологічних розладів палестинського населення сектору Газа та району Наблус на Західному березі річки Йордан, яке проводили E. Espie, V. Gaboulaud, T. Baubet та ін. [9] показало, що травма від війни та насильства призвела до серйозних психологічних розладів у людей, які там проживають. З 1254 респондентів – 23,2% повідомили про ПТСР, 17,3% – про тривожний розлад та 15,3% – про депресію.

Поширеність генералізованого тривожного розладу (ГТР), великого депресивного розладу (ВДР) та ПТСР виявили С. Mesa-Vieira, V. Gaboulaud, T. Baubet та ін. [10] серед мігрантів та внутрішньо переміщених осіб з різних країн, які зазнали впливу збройних конфліктів.

Україно-польське дослідження особливостей психологічних порушень українських біженців в Польщі відразу після початку широкомасштабного вторгнення російських військ на територію України у 2022 році провели Л. Бахмутова та А. Неска [1]. В ході їх дослідження було виділено емоційну, когнітивну, поведінкову, соціальну та професійну дезадаптацію серед дорослих біженців, переважно жінок. Ці результати коригують з результатами досліджень серед українських біженців в Польщі, проведеними P. Długosz [8], які показали, що найпоширенішими проблемами на початку повномасштабного вторгнення були: метушня думок, відчуття пригніченості або смутку, спостерега-

лося емоційне оніміння. Також чітко було видно, що респонденти відчували емоційний стрес, який перевищував критичне значення у 5 балів.

Зазначені дослідження вказують на те, що війна виступає потужним психологічним стресором, що спричиняє багатовекторні зміни як на фізіологічному рівні нервової системи, так і на психологічному, емоційному, когнітивному, психосоціальному та професійному рівнях.

Дослідженню впливу стресу війни у представників педагогічних професій приділялось значно менше уваги. До повномасштабного вторгнення група науковців О. Косигіна, О. Марченко та О. Мірошніченко [5] аналізували методи психопрофілактики стресу в педагогів та порівнювали досвід України та Польщі, акцентуючи увагу на запобіганні професійному вигоранню, важливості психологічної підтримки та впровадженні ефективних технік відновлення ресурсного стану вчителів.

На початку повномасштабних військових дій в Україні було проведено глибоке емпіричне дослідження українськими науковцями Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко, В. Лагодзінська, В. Івкін, та О. Ковальчук [2], які висвітлили проблематику психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни та звернули увагу на необхідність розробки відповідних психологічних програм для його збереження й підтримання на організаційному рівні.

О. М. Кокун, та Г. В. Гуменюк [4] виділили основні фактори та негативні наслідки війни, що суттєво впливають на психологічні ресурси соціально залучених фахівців: підвищене професійне (емоційне) вигорання, зниження емпатії та співчуття, вторинний травматичний стрес, зниження самоефективності, емоційна дисрегуляція, порушення стійкості та зниження професійної витривалості. Важливим продовженням їх роботи став пошук концептуальних підходів до моніторингу психологічних наслідків хронічного травматичного стресу в умовах пролонгованої війни у представників психолого-педагогічних професій. Авторами проаналізовано теоретичні моделі, що лежать в основі систем моніторингу, представлено методологічні аспекти моніторингу з акцентом на об'єктивності, систематичності, комплексності, прогностичній цінності та корекційній спрямованості. Науково обґрунтовано використання інтегрованих діагностичних інструментів, таких як психометричні анкети, методи експрес-самооцінки, а також фізіологічних та якісних методів дослідження [3].

Виходячи з аналізу наукових досліджень і соціальної значущості проблеми психологічного здоров'я фахівців педагогічної сфери професійної діяльності, питання емпіричного дослідження поставленої проблематики в умовах тривалого військового стану набуває особливої актуальності, оскільки, як зауважують Л. М. Карамушка та ін., на цих людей «покладається подвійна відповідальність за збереження психічного здоров'я дітей та молоді під час війни» [2, с. 64].

Тому *мета* цієї статті – емпірично виявити і дослідити вплив тривалого травматичного стресу на здоров'я, психофізіологічний та емоційний стан фахівців педагогічного напрямку професійної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Дослідити ступінь вираженості загального впливу негативних чинників військового стану на фахівців та здобувачів психолого-педагогічних професій.

2. Визначити рівень моральної травми, яка може виникати внаслідок тривалого травматичного стресу.

3. Оцінити інтенсивність емоційно забарвлених скарг стосовно фізичного здоров'я та психосоматичних проявів у відповідь на стресові фактори війни.

Матеріали та методи. Дослідження здійснювалося з використанням комплексу методик «Психологічні технології моніторингу наслідків стресу війни у фахівців психолого-педагогічних професій» який включає діагностичні методики, що спрямовані на вивчення впливу негативних чинників довготривалого військового стану в якому перебуває населення України [3].

Опитування проведено в онлайн-форматі (анкетування з автоматизованим збором відповідей). Отримані дані були опрацьовані статистично з розрахунком описових показників та розподілу рівнів.

У дослідженні використано:

1) Опитувальник самооцінки впливу негативних чинників війни, який досліджує 5 суб'єктивних показників: ступеню небезпеки для життя під час війни; впливу війни на стан здоров'я; впливу війни на емоційний стан; впливу війни на матеріальний статус; оцінку життєвих перспектив.

2) Українську версію шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес» (РТТС), яка призначена для оцінки моральної травми, яка може виникати внаслідок тривалого травматичного стресу. Вона охоплює два основні показники: «виснаження та лють» і «страх та зрада».

3) Гіссенський опитувальник соматичних скарг, який використовується для оцінки інтенсивності емоційно забарвлених скарг щодо фізичного здоров'я та психосоматичних проявів у відповідь на стресові фактори. Він включає чотири основні шкали: «виснаження», «шлункові скарги», «болі в різних частинах тіла», «серцеві скарги», а також загальний показник соматичних скарг.

Спосіб дослідження. Опитування проведено в онлайн-форматі (анкетування з автоматизованим збором відповідей). Отримані дані були опрацьовані статистично, з розрахунком описових показників, розподілу рівнів та кореляційних зв'язків.

Вибірка та учасники дослідження. У дослідженні взяли участь 107 респондентів віком від 18 до 61+ років. З них було: 70 осіб (64,5%) жіночої статі та 37 осіб (34,6%) чоловічої статі. На час опитування вони були педагогічними працівниками або здобувачами педагогічної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка. Дослідження проводилось на четвертому році військового стану в Україні (2025 р.). Відповіді надавалися за попереднім добровільним погодженням.

Структура вибірки:

– Підвибірка А (педагогічні працівники закладів освіти): 48 осіб (викладачі/доценти/професори ЗВО – 6; вчителі ЗЗСО – 42).

– Підвибірка Б (студенти магістратури, значна частина яких уже працює у сфері освіти): 59 осіб.

Розподіл респондентів за віковими приведено у табл. 1.

Територіальне охоплення: м. Житомир та Житомирська область, де на час опитування були відсутні активні бойові дії, але регіон перебував в стані військових загроз: ракетних обстрілів та безпілотних літальних апаратів (БПЛА).

Результати. Відповідно до першого завдання дослідження впливу негативних чинників війни на фахівців психолого-педагогічних професій в умовах тривалої травматизації було визначено самооцінку респондентів щодо ступеню зазваної небезпеки для життя під час війни; змін стану здоров'я та емоційного стану; оцінку змін матеріального добробуту та власних життєвих перспектив на момент опитування. Результати опитування наведено у табл. 1.

Ступінь небезпеки для життя під час війни. Отримані дані (Табл. 1) свідчать, що переважна більшість педагогічних працівників так чи інакше переживали небезпеку для життя. Лише 23,4% зазначили, що небезпеки не було. Частка «сильної» та «надзвичайно сильної» небезпеки (разом 16,8%) є важливою, оскільки саме цей тип досвіду вірогідніше формує гострі стресові реакції, а згодом – більш стійкі прояви травматичного стресу (підвищена тривога, напруження, порушення сну, реактивна дратівливість).

З практичної точки зору, поєднання високої частки «епізодичної» та «незначної» небезпеки (разом 59,8%) створює іншу траєкторію ризику: не стільки «одна екстремальна подія», скільки тривала травматизація через хронічне накопичення напруги, повторювані загрози та тривалі періоди невизначеності. У такому випадку частіше спостерігаються кумулятивні наслідки: виснаження, зниження відновлюваності, соматизація, зростання «фонові тривоги».

Вплив війни на стан здоров'я. Самооцінка здоров'я демонструє суттєвий негативний вплив війни на фізичне самопочуття: 58,9% педагогічних працівників вказали погіршення (у т.ч. 10,3% – істотно). Водночас 39,3% не відзначили змін, що дозволяє говорити про наявність певного «компенсаторного ресурсу» у частини вибірки (краща здатність до відновлення, стабільніший режим, кращі умови підтримки здоров'я).

Показник «істотно погіршився» є особливо важливим маркером потенційної групи соматичного ризику. Для практики це означає необхідність раннього реагування: коли соматичні сигнали ігноруються, вони нерідко переходять у хронічні скарги, які потім підсилюють емоційне виснаження і знижують працездатність. Тому до програм підтримки доцільно включати психоедукацію щодо зв'язку «стрес–тіло», скринінг сну/виснаження та короткі протоколи тілесного відновлення.

Вплив війни на емоційний стан. Виявлено, що емоційна сфера є найбільш уразливою: 81,3% респондентів

Таблиця 1

Результати опитування щодо впливу негативних чинників війни на працівників психолого-педагогічних професій

№	Запитання та варіанти відповідей	N	%
1	Чи зазнав(ла) під час війни небезпеки для власного життя	Зазнав(ла) надзвичайно сильної небезпеки для життя	4, 3,70%
		Зазнав(ла) сильної небезпеки для життя	14, 13,10%
		Зазнав(ла) епізодичної небезпеки для життя	26, 24,30%
		Зазнав(ла) незначної небезпеки для життя	38, 35,50%
		Не зазнав(ла) небезпеки для життя	25, 23,40%
2	Оцінка змін стану власного здоров'я за час війни	Стан здоров'я істотно погіршився	11, 10,30%
		Стан здоров'я погіршився	52, 48,60%
		Стан здоров'я не змінився	42, 39,30%
		Стан здоров'я покращився	2, 1,90%
3	Оцінка змін емоційного стану за час війни	Емоційний стан істотно погіршився	18, 16,80%
		Емоційний стан погіршився	69, 64,50%
		Емоційний стан не змінився	18, 16,80%
		Емоційний стан покращився	2, 1,90%
4	Оцінка змін свого матеріального статусу під час війни	Матеріальне становище істотно погіршилося	12, 11,20%
		Матеріальне становище погіршилося	34, 31,80%
		Матеріальне становище не змінилося	52, 48,60%
		Матеріальне становище покращилося	9, 8,40%
5	Оцінка власних життєвих перспектив на момент опитування	Внаслідок війни життєві перспективи суттєво погіршилися	6, 5,60%
		Внаслідок війни життєві перспективи погіршилися	38, 35,50%
		Життя через деякий час відновиться на попередньому або близькому до нього рівні	35, 32,70%
		Оцінюю свої життєві перспективи переважно оптимістично	23, 21,50%
		Оцінюю свої життєві перспективи безумовно оптимістично	5, 4,70%

зазначили погіршення емоційного стану, з них 16,8% – істотне. Це типова картина для тривалого стресу війни, коли навіть за відносно збереженої здатності «функціонувати» емоційна регуляція стає менш стабільною, зростає рівень виснаженості, підвищується реактивність у міжособистісній взаємодії.

Особливої уваги заслуговує частка «істотно погіршився», оскільки в освітньому середовищі вона часто корелює з ризиками конфліктності, зниженням толерантності до навантаження та «втомою від комунікації». У практичному сенсі це є аргументом на користь проведення таких системних заходів, як: короткі програми саморегуляції, підтримка психологічної безпеки в колективах, прийняття організаційних рішень щодо оптимізації функціональних і професійних навантажень.

Групова специфіка. Виявлено достовірні відмінності у розподілах відповідей за цим питанням ($\chi^2=9,25$; $p=0,026$; $V=0,29$): у підвибірці педагогічних працівників частіше обирали варіант «емоційний стан істотно погіршився» (27,1%) порівняно з магістрантами (8,5%). Це може відображати більшу частку інтенсивних емоційних взаємодій у професійній ролі (робота з дітьми/учнями/батьками в умовах війни), коли саме емоційний компонент навантаження стає домінуючим.

Вплив війни на матеріальний статус. Матеріальні зміни мають переважно негативний характер: 43,0% повідомляють про погіршення (у т.ч. 11,2% – істотне). Водночас майже половина (48,6%) не бачить змін, а 8,4% навіть повідомляють покращення. Такий розподіл є типовим для неоднорідного впливу довготривалого військового стану в країні на різні родини.

Психологічно – матеріальний фактор важливий не лише «сам по собі», а як чинник відчуття контролю та прогнозованості. Погіршення матеріального статусу часто підсилює фонову тривогу, формує ризик песимістичних оцінок перспектив і опосередковано впливає на професійне вигорання. Саме тому у програмах підтримки доцільно поєднувати психологічні модулі з інформаційною підтримкою щодо доступних ресурсів/можливостей (програми допомоги, пільги, локальні ініціативи, тощо).

Оцінка життєвих перспектив. Оцінка перспектив демонструє «змішану» картину: з одного боку, 41,1% оцінюють перспективи як такі, що погіршилися; з іншого – 58,9% зберігають установку на відновлення або оптимізм. Практично це означає, що в межах вибірки одночасно присутні дві підгрупи:

1) підгрупа песимістичних оцінок, для якої характерний підвищений ризик демотивації, зниження ресурсності, формування «втоми від непрогнозованого майбутнього»;

2) підгрупа відносної психологічної адаптації, яка зберігає здатність планувати і бачити можливості відновлення.

Цей показник є особливо цінним для практичної роботи, оскільки він часто виступає інтегральним маркером: у поєднанні з соматичними скаргами й вигоранням. Саме «перспективи» сигналізують про потребу в більш цілеспрямованій підтримці (переосмислення цілей, підтримка контролю, відновлення відчуття впливу на власне життя).

Що стосується оцінки реакції на тривалий травматичний стрес (РТТС) психолого-педагогічних працівників, то такі показники, як «виснаження та лють» і «страх та зрада» відображають психологічну «ціну» тривалого стресу. Отримані результати (табл. 2) дозволяють оцінити ступінь вираженості цих реакцій серед педагогічних працівників.

У більшості досліджуваних рівні показників РТТС низькі, однак майже третина має середні значення, і 5,6–6,5% – високі. Саме середній рівень у великій частки вибірки є найбільш практично значущим: він часто означає, що ресурси підтримуються за рахунок постійного напруження і «неповного відновлення».

«Виснаження та лють»: 31,8% – середній рівень, 5,6% – високий. Цей компонент є важливим предиктором конфліктів, емоційних зривів, зниження толерантності до подразників та втоми від комунікацій.

«Страхи та зрада»: 29,9% – середній рівень, 6,5% – високий. Підвищення цього компонента зазвичай пов'язане з недовірою, підвищеною настороженістю, песимістичними оцінками, а також може підтримувати стан хронічної тривоги.

Групова специфіка «виснаження та лють» у магістрантів достовірно вищі ($M=6,32$) ніж у педагогічних працівників ($M=4,85$; $p=0,047$). Практично це означає, що для підвибірки магістрантів актуальніші інтервенції, спрямовані на зняття накопиченої напруги, запобігання зривам саморегуляції, формування навичок «швидкого відновлення» (сон, дихальні техніки, короткі паузи, регулювання подразників).

Наслідком тривалого стресу є поява у респондентів скарг стосовно фізичного здоров'я та психосоматичних проявів, які досліджено згідно Гіссенського опитувальника соматичних скарг за чотирма основними шкалами: «виснаження», «шлункові скарги», «болі в різних частинах тіла» та «серцеві скарги». Результати за Гіссенським опитувальником соматичних скарг наведено у табл. 3.

Соматичні скарги в цілому мають низько-середню інтенсивність, але виразно представлені за шкалами виснаження і болю. Це типова картина для кумулятив-

Таблиця 2

Результати дослідження за Українською версією шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес»

Показники	Рівень			Діапазон	M	SD
	Низький	Середній	Високий			
Виснаження та лють	62,6%	31,8%	5,6%	0-18	5,66	,79
Страхи та зрада	63,6%	29,9%	6,5%	0-15	5,08	,17

Результати за Гіссенським опитувальником соматичних скарг

Показники	Низький	Середній	Високий	Діапазон	M	SD
Виснаження	36,40%	44,90%	18,70%	0-24	10,87	6,14
Шлункові скарги	80,40%	16,80%	2,80%	0-24	4,76	4,69
Болі в різних частинах тіла	39,30%	46,70%	14,00%	0-24	10,13	6,05
Серцеві скарги	72,00%	25,20%	2,80%	0-24	5,47	5,27
Інтенсивність соматичних скарг	57,00%	39,30%	3,70%	0-96	31,22	19,74

Примітка: рівні наведено за умовними межами (низький/середній/високий) від максимально можливого балу шкали.

ного стресу: тіло реагує не лише «гострими» симптомами, а тривалим підвищенням напруги, втомлюваності, м'язових проявів, порушень сну.

Виснаження: 18,7% – високий рівень; майже половина – середній. Це прямо вказує на дефіцит відновлення.

Болі в різних частинах тіла: 14,0% – високий; 46,7% – середній. Такий розподіл часто відповідає поєднанню психоемоційного напруження і зниження рухової активності/порушень сну.

Шлункові та серцеві скарги переважно низькі, що свідчить про відносну «локалізацію» соматизації у вибірці не у вегетативно-кардіальних, а у загально-виснажувальних і больових проявах.

Практичний висновок: програми психологічної підтримки доцільно доповнювати психофізіологічними компонентами (сон, релаксація, відновлювальна активність, тілесні техніки), оскільки саме соматичні прояви часто «підтримують» відчуття виснаженості й знижують ефективність суто когнітивних стратегій самопомоги.

Висновки. Отримані результати емпіричного дослідження засвідчують, що тривалий травматичний стрес в умовах воєнного стану чинить суттєвий негативний вплив на психоемоційний і фізичний стан фахівців психолого-педагогічних професій. Найбільш уразли-

вою є емоційна сфера: переважна більшість (81,3%) респондентів відзначає її погіршення. Більше половини (58,9%) учасників повідомляють про зниження стану здоров'я, а соматичні прояви представлені насамперед виснаженням і больовими симптомами.

Показники реакції на тривалий травматичний стрес переважно перебувають на низькому та середньому рівнях, що свідчить про стан напруженої адаптації у значної частини вибірки. Виявлені групові відмінності та частка осіб із підвищеними показниками моральної травми підкреслюють необхідність диференційованої психологічної підтримки.

Таким чином, емпірично підтверджено, що тривалий травматичний стрес в умовах воєнного стану суттєво впливає на психофізіологічний та емоційний стан фахівців психолого-педагогічних професій. Виявлені закономірності окреслюють необхідність системного, довготривалого та інституційно підтриманого психологічного супроводу освітян як стратегічного ресурсу стійкості освітньої системи в умовах війни.

Перспективи досліджень полягають у детальному дослідженні впливу наслідків війни на професійне вигорання, резильєнтності, самоефективності та професійної життєстійкості фахівців психолого-педагогічного напрямку освіти і професійної діяльності.

Література:

- Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* 2022. Вип. 22. С. 3–18. URL: https://lib.iitta.gov.ua/732780/3/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_2022.pdf#page=3
- Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. 1(25). С. 62–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
- Кокун О. М., Гуменюк Г. В. Моніторинг психологічних наслідків стресу війни у фахівців психолого-педагогічних професій: концептуальні підходи та практичні рішення. *Технології розвитку інтелекту.* 2025. 1(37). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.5>
- Кокун О. М., Гуменюк Г. В. Психологічні ресурси фахівців соціономічних професій під час війни: аналіз поняття та негативні наслідки. *Технології розвитку інтелекту.* 2025. 1(37). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.4>
- Косигіна О., Марченко О., Мірошніченко О. Психопрофілактика стресових перевантажень у педагогічних працівників: досвід закладів освіти в Україні та Польщі. *Українська полоністика.* 2020. 18(2). С. 136–145. DOI: <https://doi.org/10.35433/2220-4555.18.2020.ped-3>
- Мищенко Т., Мищенко В., Здесенко І. Війна та її вплив на нервову систему людини: психоневрологічні аспекти. *Психіатрія, неврологія та медична психологія.* 2025. Т. 12, 3(29). С. 372–382. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2025-29-07>
- Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології: зб. наук. пр. / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України.* 2017. 5(19). С. 3–10.
- Długosz P. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health.* 2023. Vol. 8. 100196. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>
- Espie E., Gaboulaud V., Baubet T. et al. Trauma-related psychological disorders among Palestinian children

and adults in Gaza and West Bank, 2005–2008. *International Journal of Mental Health Systems*. 2009. Vol. 3, 1. P. 21. DOI: 10.1186/1752-4458-3-21

11. Mesa-Vieira C., Haas A. D., Buitrago-Garcia D. et al. Mental health of migrants with pre-migration exposure to armed conflict: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*. 2022. Vol. 7, 5. P. e469–e481. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00061-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00061-5)

12. Perkins J. D., Ajeeb M., Fadel L., Saleh G. Mental health in Syrian children with a focus on post-traumatic stress: a cross-sectional study from Syrian schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2018. Vol. 53, 11. P. 1231–1239. DOI: 10.1007/s00127-018-1573-3

13. Popiel A., Prąglowska E. Psychopathology of reactions to traumatic events. *Psychological consequences of trauma: conditioning and therapy*, eds. J. Strelau, B. Zawadzki, M. Kaczmarek. Warsaw : Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2009. P. 34–63.

14. Popiel A., Prąglowska E., Zawadzki B. (Why?) Evidence-Based Treatments for War-Related Posttraumatic Stress Disorder. *Migration Studies – Review of Polish Diaspora*. 2024. P. 169–188. DOI: <https://doi.org/10.4467/25444972SMPP.24.005.1967>

References:

1. Bakhmutova, L., & Neska, A. (2022). Features of psychological disorders among Ukrainian refugees in Poland. *Aktualni problemy psykholohii: Collection of scientific papers of G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. Vol. V: Psychophysiology. Psychology of Labor. Experimental Psychology*, 22, 3–8. https://lib.iitta.gov.ua/732780/3/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_2022.pdf#page=3

2. Karamushka, L., Kredentser, O., Tereshchenko, K., Lahodzinska, V., Ivkin, V., & Kovalchuk, O. (2022). Features of mental health of personnel of educational and scientific organizations under war conditions. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 1(25), 62–74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>

3. Kokun, O. M., & Humeniuk, H. V. (2025). Monitoring the psychological consequences of war stress among specialists of psychological and pedagogical professions: Conceptual approaches and practical solutions. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*, 1(37), Article 9. <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.5>

4. Kokun, O. M., & Humeniuk, H. V. (2025). Psychological resources of specialists in socioeconomic professions during war: Concept analysis and negative consequences. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*, 1(37), Article 9. <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.4>

5. Kosyhina, O., Marchenko, O., & Miroshnychenko, O. (2020). Psychoprophylaxis of stress overload among pedagogical workers: Experience of educational institutions in Ukraine and Poland. *Ukrainska polonistyka*, 18(2), 136–145.

6. Mishchenko, T., Mishchenko, V., & Zdesenko, I. (2025). War and its impact on the human nervous system: Psychoneurological aspects. *Psykhiaetriia, nevrolohiia ta medychna psykholohiia*, 12(3[29]), 372–382. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2025-29-07>

7. Tytarenko, T. M. (2017). Personality facing the challenges of war: Psychological consequences of traumatization. *Problemy politychnoi psykholohii*, 5(19), 3–10.

8. Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*, 8, 100196. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>

9. Espie, E., Gaboulaud, V., Baubet, T., et al. (2009). Trauma-related psychological disorders among Palestinian children and adults in Gaza and West Bank, 2005–2008. *International Journal of Mental Health Systems*, 3(1), 21. <https://link.springer.com/article/10.1186/1752-4458-3-21>

10. Mesa-Vieira, C., Haas, A. D., Buitrago-Garcia, D., et al. (2022). Mental health of migrants with pre-migration exposure to armed conflict: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 7(5), e469–e481. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00061-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00061-5)

11. Perkins, J. D., Ajeeb, M., Fadel, L., & Saleh, G. (2018). Mental health in Syrian children with a focus on post-traumatic stress: A cross-sectional study from Syrian schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(11), 1231–1239. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-018-1573-3>

12. Popiel, A., & Prąglowska, E. (2009). Psychopathology of reactions to traumatic events. In J. Strelau, B. Zawadzki, & M. Kaczmarek (Eds.), *Psychological consequences of trauma: Conditioning and therapy* (pp. 34–63). Wydawnictwo Naukowe Scholar.

13. Popiel, A., Prąglowska, E., & Zawadzki, B. (2024). (Why?) Evidence-based treatments for war-related posttraumatic stress disorder. *Migration Studies – Review of Polish Diaspora*, 169–188. <https://doi.org/10.4467/25444972SMPP.24.005.1967>

Дата першого надходження статті до видання: 12.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ ТА СИТУАЦІЙ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Кресан Ольга Дмитрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної і практичної психології
Ніжинського державного університету імені М. Гоголя
ORCID ID: 0000-0002-7982-4533

Статтю присвячено теоретичному аналізу життєвих подій стресового характеру як одного з важливих чинників формування стресостійкості особистості. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості кризових, травматичних та екстремальних подій у сучасному соціальному контексті, що істотно впливають на психічне здоров'я та адаптаційні можливості людини. У роботі узагальнено наукові підходи до розуміння життєвих подій у психології, зокрема в межах біографічного, ситуаційного, когнітивного та наративного підходів.

Розкрито психологічні особливості впливу стресових життєвих подій на особистість, обґрунтовано їх подвійну роль як джерела стресу та потенційного ресурсу розвитку стресостійкості. Проаналізовано концепцію стресового епізоду Р. Лазаруса, що дозволяє розглядати стрес не лише як реакцію на подію, а як процес когнітивної та емоційної переробки ситуації. Залежно від сили стресу та ступеня деструктивного впливу на особистість виокремлено стресогенні, кризові, травматичні та екстремальні життєві події, охарактеризовано їх психологічні наслідки та потенціал щодо формування або зниження стресостійкості.

Показано, що формування стресостійкості можливе за умови відповідності рівня стресового навантаження наявним особистісним ресурсам, копінг-стратегіям і соціальній підтримці. Особливу увагу приділено ролі суб'єктивного осмислення подій та наративного підходу, який розглядається як важливий психологічний механізм інтеграції стресового й травматичного досвіду, зниження емоційної напруги та посилення адаптаційних можливостей особистості. Зроблено висновок, що життєві події стресового характеру є значущим чинником як виникнення стресу, так і розвитку стресостійкості, що потребує подальших емпіричних досліджень у цьому напрямі.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, життєві події, кризові ситуації, травматичні події, копінг, наративна психологія, наратив.

Kresan Olha. Characteristics of life events and situations as a factor in the development of personality stress resistance

The article is devoted to a theoretical analysis of various stress-related life events as one of the important factors in the formation of individual stress resilience. The relevance of the study is determined by the increasing number of crisis, traumatic, and extreme events in the contemporary social context, which significantly affect mental health and human adaptive capacities. The paper systematizes scientific approaches to understanding life events in psychology, particularly within biographical, situational, cognitive, and narrative frameworks.

The psychological characteristics of the impact of stressful life events on the individual are examined, and their dual role as both a source of stress and a potential resource for the development of stress resilience is substantiated. The concept of the stress episode proposed by R. Lazarus is analyzed, which makes it possible to consider stress not only as a reaction to an event but also as a process of cognitive and emotional appraisal of the situation. Depending on the intensity of stress and the degree of its destructive impact on the individual, stressogenic, crisis, traumatic, and extreme life events are distinguished; their psychological consequences and potential for the formation or reduction of stress resilience are characterized.

It is shown that the formation of stress resilience is possible provided that the level of stress load corresponds to available personal resources, coping strategies, and social support. Particular attention is paid to the role of subjective meaning-making of events and the narrative approach, which is considered an important psychological mechanism for integrating stressful and traumatic experiences, reducing emotional tension, and enhancing individual adaptive capacities. It is concluded that stress-related life events constitute a significant factor in both the emergence of stress and the development of stress resilience, which necessitates further empirical research in this area.

Key words: stress, stress resilience, life events, crisis situations, traumatic events, coping, narrative psychology, narrative.

Вступ. У сучасних умовах соціальної нестабільності, зростання кількості кризових, травматичних та екстремальних подій проблема стресу та стресостійкості особистості набуває особливої актуальності. Стресові впливи різної інтенсивності супроводжують людину протягом усього життєвого шляху, істотно

впливаючи на її психічне здоров'я, емоційний стан, поведінку та якість життя загалом. У зв'язку з цим у психологічній науці зростає інтерес до дослідження чинників, що зумовлюють здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати внутрішню рівновагу.



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Одним із важливих, проте недостатньо однозначно інтерпретованих чинників стресостійкості є життєві події стресового, кризового та травматичного характеру. З одного боку, такі події можуть виступати джерелом значної психологічної напруги, спричиняти дезадаптацію та негативні наслідки для психічного здоров'я особистості. З іншого – за певних умов вони здатні сприяти набуттю адаптивного досвіду, формуванню ефективних копінг-стратегій та розвитку стресостійкості людини.

У психологічних дослідженнях життєві події розглядаються в контексті біографічного підходу, теорій життєвого шляху (В.Г. Панок, Г.В. Рудь, Є.І. Головаха, Т.М. Титаренко та ін.), стресових епізодів і когнітивної оцінки ситуацій особистістю (Р. Лазарус, Л.Б. Наугольник, О.М. Кокун, М.М. Шпак та ін.), а також у межах нарративної психології, яка акцентує увагу на суб'єктивному осмисленні пережитого досвіду, що відображається у свідомості людини та текстах, які вона створює (J. Fridman, G. Combs, D.P. McAdams, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева, С.Ю. Рудницька та ін.). Водночас питання співвідношення сили стресу, травматичності події та можливостей формування стресостійкості потребує подальшого теоретичного аналізу й уточнення.

Метою статті є теоретичний аналіз життєвих подій стресового характеру як чинника формування стресостійкості особистості, а також розкриття психологічних особливостей їх впливу залежно від ступеня стресовості, кризовості та травматичності.

Матеріали та методи. Дослідження має теоретико-аналітичний характер і ґрунтується на системному аналізі наукових джерел із проблематики стресу, стресостійкості та життєвих подій стресового, кризового й травматичного характеру. Матеріалами дослідження слугували праці вітчизняних і зарубіжних учених у галузі психології, психотерапії та суміжних наук, у яких розкриваються психологічні механізми переживання стресу, копіngu, когнітивної оцінки життєвих подій, а також нарративного осмислення життєвого досвіду.

У процесі дослідження застосовано загальнонаукові та спеціальні методи теоретичного пізнання, зокрема аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових положень і підходів. Для розкриття особливостей впливу життєвих подій на стресостійкість особистості використано метод концептуального аналізу, що дозволив виокремити ключові категорії, характеристики та типи життєвих подій залежно від сили стресу та ступеня їх психологічного впливу.

Крім цього, застосовано метод структурно-логічного аналізу, за допомогою якого здійснено класифікацію життєвих подій та ситуацій на стресогенні, кризові, травматичні й екстремальні. Інтерпретація результатів теоретичного аналізу здійснювалася з урахуванням положень концепції стресового епізоду Р. Лазаруса, а також підходів нарративної психології, що дало змогу розглянути життєві події як об'єктивні та суб'єктивно значущі чинники формування стресостійкості. Застосований методологічний підхід забезпечив комплексний аналіз проблеми та дозволив обґрунтувати роль життєвих подій стресового характеру як одного з ключо-

вих чинників виникнення та розвитку стресостійкості особистості.

Результати. Серед чинників та психологічних особливостей стресостійкості людини, на думку низки вчених, важливе значення має наявність життєвих подій або ситуацій стресового характеру, які безпосередньо чи опосередковано сприяють формуванню в особистості стійкості до стресу (Н.М. Бардин, Ю.Ц. Жидецький, В.Л. Злишков, Ю.І. Кіржецький, В.М. Корольчук, С.О. Лукомська, К.М. Недра, Л.М. Потапюк, О.В. Федан та ін.).

Під життєвими подіями стресового характеру розуміємо ситуації або епізоди з життя людини, що були пов'язані з переживанням сильного стресу або з сильними емоціями і які запам'яталися, спричинили до змін у житті, в діяльності чи світогляді людини. Життєві події в психології вивчаються в контексті біографії людини (В.Г. Панок, Г.В. Рудь, Є.І. Головаха, Т.М. Титаренко О.А. Даценко та ін.), у зв'язку з життєвими та соціальними ситуаціями особистості (В.А. Роменець, Л.Ф. Бурлачук, І.В. Ананова та І.В. Ващенко та ін.), а також як джерело життєвого досвіду та життєвих історій (J. Fridman, G. Combs, D.P. McAdams та ін. [1; 2; 3]).

Стресостійкість особистості ми розглядаємо як сукупність особистісних властивостей та здатностей, що сприяють протидії впливу стресорів на організм і поведінку людини, перешкоджають їх негативним наслідкам та полегшують психологічну адаптацію людини в стресовій ситуації. В результаті психіка функціонує стабільно, людина здатна ефективно діяти та успішно адаптується до вимог середовища [4]. Стресостійкість особистості може залежати від самих характеристик стресорів або подій, що викликають сильні емоції. Так, життєві події, що становлять для людини стрес, можуть бути нормативними, а також травматичними, кризовими, що здатні спричинити до негативних наслідків для здоров'я і психіки людини [5].

У психології визначено перелік ознак подій або стресорів, що здатні спричинити травми, до таких насамперед відносять всі несподівані потрясіння, трагічні події, пов'язані з фізичними хворобами та травмами, а також із загрозою для безпеки, життя людини або її близьких. Таким чином військові дії, війна в країні, поранення, обстріли, руйнування домівки, втрата близьких внаслідок військової агресії з боку іншої країни тощо є ситуаціями, що несуть найбільшу загрозу для здоров'я і психіки людини. Стресори, пов'язані з такими подіями, на жаль, є складними для самостійного подолання і людина, що їх пережила, часто потребує допомоги психолога чи навіть психіатра. Водночас у переліку стресових подій в опитувальнику Д. Холмса та Х. Раге найбільш стресовими за кількістю балів вважаються такі події, як одруження, зміна роботи, хвороба, смерть близької людини тощо і зовсім не згадуються наведені вище події, які можуть виступати найбільш вірогідним джерелом травми та психологічних труднощів, які з цим пов'язані [6].

Українські дослідники В.Л. Злишков, С.О. Лукомська, О.В. Федан вважають, що «на стресостійкість

особистості і наслідки дії стресорів ... впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові, соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості» [7]. Як бачимо, вплив стресових подій та ситуацій наводиться авторами на першому місці як об'єктивних зовнішніх чинників, що відображаються у внутрішньому світі людини, її когнітивній сфері та в поведінці. Так, Н.М. Бардин, Ю.Ц. Жидецький, Ю.І. Кіржецький та ін. у своїй праці «Стресостійкість» вважають, стрес тією категорією ситуацій, подій, які негативно впливають насамперед на перцептивно-когнітивні функції особистості, що призводить до виникнення відповідної реакції [8, с. 94]. Все сказане свідчить про те, що стресові події та ситуації можуть з одного боку бути джерелом стресу для особистості, а з іншого – спонукати до виникнення певного досвіду, компетенцій, важливих при формуванні стійкості до стресу та його проживанні й подоланні.

Важливе значення стресових подій та ситуацій для виникнення і проживання стресу відзначається в межах концепції стресового епізоду Р. Лазаруса [9]. Під стресовим епізодом дослідник розуміє саму стресову ситуацію та її когнітивну й емоційну переробку. На думку Р. Лазаруса, структура стресового епізоду складається з чотирьох компонентів:

- 1) усвідомлення стресора та його когнітивна оцінка (первинна оцінка – це сприйняття ситуації, вторинна – самосприйняття);
- 2) порушення гомеостазу та пов'язані зі стресом емоції і когнітивні процеси;
- 3) копінг та його застосування (копінг-стратегії);
- 4) результат копінгу та нова оцінка ситуації [Цит. за: 10].

Життєві події можна віднести до зовнішніх чинників стресостійкості, оскільки з одного боку життєві події стресового чи травматичного характеру спричиняють до появи значну напругу, стрес та інші емоційні

реакції, а з іншого – тривалий досвід стресових подій викликає в людини адаптацію та стійкість до таких ситуацій. Наприклад, значний досвід складання іспитів формує стійкість до екзаменаційного стресу, або досвід роботи в умовах дефіциту часу може впливати на більш зрівноважене виконання своїх професійних обов'язків людини у таких ситуаціях тощо.

Одним із факторів виникнення (або навпаки) у людини стресостійкості під час стресових, кризових чи інших складних подій і ситуацій, на наш погляд, є ступінь «стресовості» та травматичності події, що відбувається з людиною. Передовсім це стосується сили стресу та ступеню його впливу на особистість. Зокрема у разі травмуючого впливу події на людину та високого ступеня стресу, з яким людина не здана впоратись, стресостійкість не може виникнути апіорі. У разі, коли ступінь стресу відповідає ресурсам людини, що допомагають з ним упоратись, тоді до такого типу подій може сформуватися стійкість.

За силою стресу та його ступенем деструктивного впливу на особистість і її життєдіяльність можемо виокремити такі *типи життєвих подій та ситуацій* (Рис. 1).

Стресогенні події (рис. 1) – це події та ситуації, що пов'язані зі значним стресом і можуть бути джерелом сильної напруги. Згідно з поглядами Л.Б.Наугольник, стресогенною є не сама подія чи ситуація, а психологічні наслідки, які з нею пов'язані, наприклад, втрати, зміна звичного способу життя тощо [11, с. 14]. Іншими словами, враження від події, її переживання та суб'єктивне відображення у свідомості людини [12] можуть бути пов'язані для особистості зі стресом тією ж мірою, як і сама подія, або й більше. Характер стресогенних подій, їх вплив на особистість на наш погляд, мають провідне значення у контексті виникнення стресу, травми та інших психологічних труднощів.

Кризові події можемо визначити як такі, що існують у контексті кризи та кризових життєвих ситуацій і пов'язані з переживанням людиною стресу та/або негативних емоцій, суб'єктивних та об'єктивних труднощів і усві-



Рис. 1. Класифікація життєвих подій та ситуацій за силою стресу

домлюються людиною як певні випробування чи складнощі [5]. Під кризою у психології розуміють гострий емоційний стан, пов'язаний з певними проблемами та який містить у собі значний стрес та суб'єктивні труднощі, які необхідно подолати (Є. Варбан, Н. Петрук, О. Столярчук Т. Титаренко, О. Ткачишина, І. Черезова, L.L. Black & S.V. Flynn, та ін.) [13; 14; 15 та ін.]. На наш погляд, кризові події та ситуації є глибшим та більш узагальненим явищем і містять у собі більше напруги та інших почуттів, які складно подолати, у порівнянні зі стресогенними подіями й ситуаціями (див. рис.1). Це можна пояснити тим, що криза є досить напруженим періодом та вже включає в себе стрес і стресогенні події.

Травматичні події мають ще глибший психологічний вплив на особистість та її подальше життя у порівнянні зі стресовими та кризовими подіями. Травма – (з грець. trauma – рана), пошкодження тканин організму з порушенням їх цілісності і функцій, викликане певним зовнішнім впливом [16]. Згідно з міжнародною класифікацією ментальних розладів DSM-V, травма діагностується внаслідок впливу певних подій. Це події, що мають наступні характеристики:

- подія є несподіваною і перебуває за межами звичайного досвіду людини;
- постійно переживається знову певним чином;
- здатна викликати стійке уникнення будь-яких реакцій, пов'язаних з ситуацією, або зміну загальної чутливості;
- здатна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, що не спостерігалося до травми [16].

Травматична подія не просто містить у собі значний стрес, який людина відчуває перманентно, а й уможливорює виникнення подальших психологічних труднощів та розладів, наприклад, посттравматичних стресових розладів. У результаті людина може потребувати медичної та психологічної допомоги внаслідок переживання травматичної події. Цей вид подій, на наш погляд, є більш небезпечним за попередні (див. рис. 1) саме через значні психологічні наслідки для особистості.

Катастрофи, екстремальні події та ситуації, вимагають від особистості максимального напруження зусиль для їх подолання, часто вони відбуваються на межі наших психічних можливостей і виходять за межі звичного, пересічного досвіду. На нашу думку, вони є найбільш небезпечними серед ряду наведених подій (див. рис. 1), оскільки з одного боку включають у себе всі емоційні аспекти згаданих вище подій, проте разом з тим передбачають наявність у людини досвіду, що найчастіше пов'язаний з загрозою для життя, здоров'я, безпеки і тому можуть викликати більше негативних наслідків для її здоров'я та психіки. За словами К.М. Недрі, екстремальні ситуації пов'язані з важкими моральними, фізичними, психологічними та ін. умовами, що містять ризик для життя і здоров'я людини, а їх подолання вимагає «понаднормових витрат особистісних ресурсів (фізіологічних, психологічних, розумових, емоційних)» [17, с. 22].

Суб'єктивне значення подій та досвіду людини загалом, особливості їх усвідомлення, розуміння

й переживання, а також особливості психологічної допомоги у разі суб'єктивно складних, кризових, травматичних чи інших подій вивчаються у напрямку психологічних досліджень **нарративна психологія** (О.О.Зарецька, О.Я. Кляпець, С.Ю. Рудницька. Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева, J. Bauer, J. László, A. Ferro, M.L. Crossley, D. Epston, M. White та ін.). Цей напрямок теорії та практики вивчає внутрішній світ особистості за допомогою оповідей і текстів, які людина створює на основі пережитих подій – нарративів. Оповідь людини про події, нарратив, може мати цілющий ефект, коли йдеться про травматичні, кризові або інші події емоційного характеру, з наслідками яких людині важко впоратися. В процесі та результаті оповіді може відбутися продуктивне переживання цієї події, що полегшує психологічний стан людини у випадку, коли йдеться про психологічні труднощі внаслідок певної події [18; 19]. Крім цього, створення нарративу може допомогти людині чіткіше усвідомити ситуацію, зрозуміти себе, структурувати свій досвід та внутрішній світ, а також конструювати їх [19; 20; 21; 22; 23].

У контексті стресостійкості особистості нарратив як оповідь про стресові ситуації або кризові, травматичні чи інші події може знижувати рівень емоційної напруги [24]. Крім цього, оповіді й нарративи також можуть сприяти глибшому саморозумінню людини, що в свою чергу підсилює усвідомлення себе та сприяє зниженню суб'єктивного відчуття людиною стресу та формуванню в неї стресостійкості.

Отже, можемо зробити висновок, що характеристика стресових життєвих подій та ситуацій, які відбуваються з людиною, становить собою як окреме джерело стресу, так і важливий чинник розвитку стресостійкості. Це залежить від сили стресу під час події, особистісних, емоційних та інших ресурсів для стресоподолання в цій ситуації та від інших психологічних характеристик людини.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що життєві події та ситуації стресового характеру посідають важливе місце в системі чинників формування стресостійкості особистості. Вони можуть виступати як джерелом інтенсивного стресу й психологічних труднощів, так і умовою набуття адаптивного досвіду, необхідного для подальшого ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Отже, психологічний вплив життєвих подій визначається не лише їх об'єктивними характеристиками, а насамперед суб'єктивною когнітивною оцінкою, емоційним переживанням та рівнем особистісних ресурсів. Залежно від сили стресу та ступеня його деструктивного впливу доцільно виокремлювати стресогенні, кризові, травматичні та екстремальні події, кожен із яких має різний потенціал щодо формування або, навпаки, зниження стресостійкості.

Таким чином можемо узагальнити, що формування стресостійкості можливе за умови відповідності рівня стресового навантаження ресурсам особистості. У разі надмірного, травмуючого впливу події, який перевищує адаптаційні можливості людини, стресостій-

кість не формується апіорі, а натомість зростає ризик виникнення психологічних порушень і потреби людини в професійній допомозі.

Особливе значення у контексті подолання наслідків стресових, кризових і травматичних подій має нарративне осмислення пережитого досвіду. Створення й реконструкція особистісних нарративів сприяє зниженню емоційної напруги, глибшому саморозумінню

та інтеграції складних життєвих подій у цілісну систему життєвого досвіду, що, у свою чергу, підсилює стресостійкість особистості.

Перспективи подальших досліджень вбачаються нами в емпіричному вивченні взаємозв'язку між типами життєвих подій, особливостями їх нарративного осмислення та рівнем стресостійкості особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

Література:

1. Ващенко, І., Ананова, І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2019, вип. 46 (Листопад), с. 59–87. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.59-87>
2. Даценко О. А. Психологічний тезаурус життєвої події особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : зб. наук. праць / редрада : Ю.Н. Карандашев, Т.В. Сенько, Н.М. Токарева. Кривий Ріг, 2013. Вип. 3. С. 21–30. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/7886>
3. Кресан О. Д. Життєві історії учасників АТО. *Військова психологія у вимірах війни і миру : проблеми, досвід, перспективи* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. К. : КНУ імені Тараса Шевченка, 2016. С. 50–53.
4. Кресан О.Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36 (75), № 1. С. 6–11. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/4.pdf
5. Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових подій / за ред. М.В. Папучі. *Психологія переживання подій* : збірник наукових праць Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 86–110.
6. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; за ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
8. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
9. Lazarus, Richard S. Folkman, Susan (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, New York, 460 p.
10. Лебідь Н. К. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник / Н. Лебідь. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16413/1/N_Lebid_Stresostikist_NDLKL.pdf
11. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
12. Папуча М.В. Проблема переживання вражень про життєві події в студентському віці / Папуча М.В., Кресан О.Д. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. Київ–Ніжин, 2008. Том 10. Вип. 6. Частина 2. С. 133–137.
13. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024. № 1. С. 108–115. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>
14. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
15. Black, L.L. & Flynn, S. V. (2021) *Crisis, Trauma, and Disaster. A Clinician's Guide*. Los Angeles – London – Washington DS – Melbourne. Sage Publication. 345 p.
16. Кресан О. Д. Переживання та усвідомлення травматичних подій сучасними студентами. *Психологічна допомога особистості в кризових соціокультурних умовах* : тези Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29–30 жовтня 2015 року / за наук. ред. С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. К. : Логос, 2015. С. 18–21.
17. Недря К.М. Стресостійкість в роботі поліцейського: навч.-практ. посібник / К.М. Недря. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 124 с.
18. Кресан О. Д. Психологічні аспекти переживання життєвих подій учасниками АТО. *Технології розвитку інтелекту* : електрон. наук. фахове вид. / Лаб. нових інформ. технологій Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Том 2, № 3 (14). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/262
19. Наративні психотехнології / Чепелева Н.В, Смульсон М.Л., Шиловська О.М., Гуцол С.Ю.; за заг. ред. Чепелевої Н.В. К. : Главник, 2007. 144 с. (Серія «Психол. інструментарій»).
20. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Наративне конструювання досвіду особистості. *Psychological journal*. 2022. Volume 8. Issue 2 (58). С. 7-17.
21. *Narrative in Crisis. Reflections from the Limits of Storytelling* (2024) Edited by Martin Dege and Irene Strasser. Oxford University Press, New York, 192 p.
22. László, János (2008) *The Science of Stories. An Introduction to Narrative Psychology*. Psychology Press, Routledge. Taylor & Francis Group. London and New York. 241 p.

23. Crossley M.L. (2000) *Introducing narrative psychology. Self, trauma, and the construction of meaning*. Open University Press. Buckingham – Philadelphia. 105 p.

24. Новікова Ж. М. Автобіографічний наратив як спосіб підвищення стресостійкості у студентів вищих навчальних закладів. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2018. Том 23. Випуск 1 (47) С. 81–92.

References:

1. Vashchenko, I., Ananova, I. (2019) Osobystist i zhyttievi sytuatsii u kontseptualnomu prostori psykholohichnoi nauky [Personality and life situations in the conceptual space of psychological science]. *Problemy suchasnoi psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats* [Problems of Modern Psychology: Collection of Scientific Papers.]. Vyp.46 (lystopad), s. 59–87. [Issue 46 (November), p. 59– 87]. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.59-87>

2. Datsenko, O. A. (2013) *Psykholohichniy tezaurus zhyttievoi podii osobystosti* [Psychological thesaurus of a person's life event]. *Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity : zb. nauk. prats* [Current problems of psychology in educational institutions: collection of scientific works] / redrada : Yu. N. Karandashev, T. V. Senko, N.M.Tokareva. Kryvyi Rih. Vyp. 3. S. 21–30. [Issue 3, p. 21–30]. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/7886>

3. Kresan, O. D. (2016) *Zhyttievi istorii uchashnykiv ATO* [Life stories of ATO participants]. *Viiskova psykholohiia u vymirakh viiny i myru : problemy, dosvid, perspektyvy : materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu* [Military psychology in the dimensions of war and peace: problems, experience, prospects: materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference with international participation]. K., S. 50–53.

4. Kresan, O. D. (2025) *Zahalne uivlennia pro stiikist osobystosti do stresu ta yii struktura* [General idea of personality resistance to stress and its structure]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia* [Scientific notes of the V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology]. Tom 36 (75), 1, s.6-11. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/4.pdf

5. Kresan, O. D. (2020) *Perezhyvannia ta usvidomlennia liudynoiu travmatychnykh i kryzovykh podii* [Human experience and awareness of traumatic and crisis events]. *Psykholohiia perezhyvannia podii : zbirnyk naukovykh prats / za red. M.V.Papuchi* [Psychology of experiencing events: a collection of scientific papers / edited by M.V. Papucha]. Nizhyn: NDU im.M.Hoholia, 2020. S.86-110.

6. *Metodyky vyvchennia povsiakdennoho stresu i sposobiv rozviazannia kryzovykh zhyttievnykh situatsiy* (2009) [Methods for studying everyday stress and ways to resolve crisis life situations] / O. Ya. Kliapets, B. P. Lazorenko, L. A. Liepikhova, V. V. Savinov ; Za red. T. M. Tytarenko. K. : Milenium,. 120 s.

7. Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., Fedan, O.V. (2016) *Psykhdiaagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievnykh situatsiiakh* [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. K.: Pedagogichna dumka, 2016. 219 s. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

8. Bardyn N. M., Zhydetskyi Yu. Ts., Kirzhetskyi Yu. I. ta in. (2021) *Stresostiikist : navchalnyi posibnyk* [Stress resistance: a study guide] / za red. Ya. M. Kohuta. Lviv : Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 204 s.

9. Lazarus, Richard S. Folkman, Susan (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, New York, 460 p.

10. Lebid, N. K. (2016) *Stresostiikist yak osobystisna vlastyvist kerivnykiv-lideriv zakladiv serednoi osvity : navchalnyi posibnyk* [Stress resistance as a personal characteristic of managers-leaders of secondary education institutions: a training manual] / N. Lebid. K. : DP «NVTs «Priorityty». 36 s.

11. Nauholnyk, L. B. (2015) *Psykholohiia stresu: pidruchnyk* [Psychology of Stress: A Textbook] / L. B. Nauholnyk. Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 324 s.

12. Papucha, M.V. (2008) *Problema perezhyvannia vrazhen pro zhyttievi podii v studentskomu vitsi* [The problem of experiencing impressions about life events during student age] / Papucha M.V., Kresan O.D. *Aktualni problemy psykholohii: Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia* [Current issues in psychology: Psychology of learning. Genetic psychology. Medical psychology] / Za red. S.D.Maksymenka, M.V.Papuchi. Kyiv-Nizhyn, Tom 10. Vyp. 6. Chastyna 2. S. 133–137.

13. Petruk, N. Yu. (2024) *Kontseptualne obruntuvannia poniat «zhyttieva kryza» ta «kryzovi situatsii» u sotsialno-psykholohichnykh doslidzhenniakh* [Conceptual substantiation of the concepts of "life crisis" and "crisis situations" in socio-psychological research]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia* [Scientific notes. Series: Psychology], 1, s. 108–115.

14. Cherezova, I.O. (2016) *Psykholohiia zhyttievnykh kryz osobystosti : navchalnyi posibnyk [dlia studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv]* [Psychology of life crises of the personality: a textbook for students of higher educational institutions] / I.O. Cherezova. Berdiansk, BDPU, 193 s.

15. Black, L.L. & Flynn, S. V. (2021) *Crisis, Trauma, and Disaster. A Clinician's Guide*. Los Angeles – London – Washington DS – Melbourne. Sage Publication. 345 p.

16. Kresan, O. D. (2015) *Perezhyvannia ta usvidomlennia travmatychnykh podii suchasnyimi studentami* [Experiencing and understanding traumatic events by modern students] / O. D. Kresan. *Psykholohichna dopomoha osobystosti v kryzovykh sotsiokulturnykh umovakh : tezy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* [Psychological assistance to the individual in crisis socio-cultural conditions: abstracts of the International Scientific and Practical Conference] (Kyiv, 29–30 zhovtnia 2015 roku / za nauk. red. S. D. Maksymenka, Z. H. Kisarchuk. K. : Lohos, 2015. S. 18–21.

17. Nedria, K.M. (2020) *Stresostiikist v roboti politseiskoho: navch.-prakt. posibnyk* [Stress resistance in the work of a police officer: a practical training manual] / K.M.Nedria. Dnipro: Dniprop.derzh. un-t vnutr. sprav. 124 s.

18. Kresan, O. D. (2016) *Psykholohichni aspekty perezhyvannia zhyttievnykh podii uchashnykamy ATO* [Psychological aspects of experiencing life events by ATO participants] / O. D. Kresan. *Tekhnolohii rozvytku intelektu : elektron. nauk. fakhove vyd.* [Technologies for the development of intelligence: electronic scientific professional edition] / Lab. novykh inform. tekhnolohii In-tu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom 2, 3 (14).

19. Naratyvni psyhotekhnolohii (2007) [Narrative psychotechnologies] / Chepelieva N.V, Smulson M.L., Shylovska O.M., Hutsol S.Iu.; za zah. red. Chepelievoi N.V. K.: Hlavnyk. 144 s. (Seriiia «Psykhoh. instrumentarii»).
20. Chepelieva, N. V., Rudnytska, S. Yu. (2022) Naratyvne konstruiuvannia dosvidu osobystosti [Narrative construction of personal experience]. Psychological journal. Volume 8. Issue 2 (58). S. 7–17.
21. Narrative in Crisis. Reflections from the Limits of Storytelling (2024) Edited by Martin Dege and Irene Strasser. Oxford University Press, New York, 192 p.
22. László, János (2008) The Science of Stories. An Introduction to Narrative Psychology. Psychology Press, Routledge. Tailor & Francis Group. London and New York. 241 p.
23. Crossley, M.L. (2000) Introducing narrative psychology. Self, trauma, and the construction of meaning. Open University Press. Buckingham – Philadelphia. 105 p.
24. Novikova, Zh. M. (2018) Avtobiohrafichnyi naratyv yak sposib pidvyshchennia stresostiikosti u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. [Autobiographical narrative as a way to increase stress resistance in students of higher education institutions] Visnyk ONU im. I. I. Mechnykova. Psykhohohiia. [Bulletin of the I. I. Mechnikov ONU. Psychology. 2018. Volume 23. Issue 1]. Tom 23. Vypusk 1 (47) S. 81–92.

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ЕТИЧНІ ДИЛЕМИ ТА МЕЖІ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кузікова Світлана Борисівна,

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000 0003 2574 9985
Researcher ID: AAS-8918-2020
Scopus Author ID: 57207304002

Лукомська Світлана Олексіївна,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
доцент кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0000-0002-0360-6484
ResearcherID: E-3114-2018
Scopus Author ID: 57459049900

Робота психолога в Україні сьогодні – це унікальний у світовому масштабі досвід, оскільки фахівці працюють у стані хронічної екстремальності, де межа між фронтом і тилом є дуже умовною через постійні ракетні загрози. Відповідно, психолог і клієнт взаємодіють в умовах спільної травматичної реальності. Результати емпіричного дослідження (PCL-5, опитувальник посттравматичного зростання) засвідчують статистично значущу різницю між групами: студенти демонструють вищу інтенсивність інтрузій та негативних когніцій у поєднанні з «незахищеною відкритістю», тоді як викладачі-практики виявляють «прагматичну стійкість» через опанування нових професійних можливостей, що свідчить про необхідність диференційованого підходу до етичної підготовки фахівців, де пріоритетом для майбутніх психологів є засвоєння алгоритмів безпечного співчуття, а для досвідчених практиків – стратегій відновлення професійних сенсів у межах спільної травматичної реальності. Відповідно, актуальна необхідність переходу від етики стабільності до «польової етики» виживання, де принципи мінімізації шкоди та самозбереження терапевта стають фундаментальними імперативами. Особливу увагу приділено етичним дилемам ідентифікації, нейтралізації упереджень та переходу від глибокої трансформації особистості до стратегій стабілізації та свідчення. Наголошується, що в умовах війни професійна етика трансформується у систему життєзабезпечення, яка дозволяє фахівцю зберегти стійкість у межах спільного травматичного поля. Український досвід роботи в умовах мілітарної повсякденності створює підґрунтя для перегляду світових протоколів кризової допомоги. Традиційні моделі, що базуються на суворій дистанції та стабільності терапевтичних протоколів, виявляються недостатніми в ситуаціях хронічної екстремальності. Натомість українська практика пропонує перехід до моделі адаптивної стійкості, де легітимізація вразливості терапевта та етика самозбереження стають новими стандартами професійної життєздатності в зонах глобальних конфліктів. Перспективи подальших розвідок вбачаються у порівняльному аналізі вітчизняних адаптивних стратегій із міжнародним досвідом функціонування психологічної допомоги в зонах воєнних конфліктів.

Ключові слова: психокорекція, життєва криза, спільний травматичний досвід, ПТСР, психічне здоров'я, самозбереження, саморозвиток, студенти-психологи.

Kuzikova Svitlana, Lukomska Svitlana. Ethical dilemmas and limits of responsibility when conducting psychological correction in wartime conditions

The work of a psychologist in Ukraine today is a unique experience on a global scale, as specialists work in a state of chronic extremism, where the border between the front and the rear is very conditional due to constant missile threats. Accordingly, the psychologist and the client interact in conditions of a shared traumatic reality. The results of the empirical study (PCL-5, Post-Traumatic Growth Questionnaire) indicate a statistically significant difference between the groups: students demonstrate a higher intensity of intrusions and negative cognitions combined with “unprotected openness”, while practicing teachers demonstrate “pragmatic resilience” through mastering new professional opportunities, which indicates the need for a differentiated approach to ethical training of specialists, where the priority for future psychologists is the mastery of algorithms of safe compassion, and for experienced practitioners - strategies for restoring professional meanings within the framework of a shared traumatic reality. Accordingly, there is an urgent need to transition from the ethics of stability to the “field ethics” of survival, where the principle of harm minimization and the therapist’s self-preservation become fundamental imperatives. Special attention is paid to the ethical dilemmas of identification, neutralization of prejudices, and the transition from deep transformation of the personality to strategies of stabilization and testimony. It is emphasized that in war conditions, professional ethics is transformed into a life support system that allows a specialist to maintain stability within the framework of a com-



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

mon traumatic field. Ukrainian experience of working in military everyday life creates a basis for revising global crisis assistance protocols. Traditional models based on strict distance and stability of therapeutic protocols turn out to be insufficient in situations of chronic extremism. Instead, Ukrainian practice suggests a transition to a model of adaptive resilience, where the legitimization of the therapist's vulnerability and the ethics of self-preservation become new standards of professional viability in global conflict zones. Prospects for further research are seen in a comparative analysis of domestic adaptive strategies with international experience in the functioning of psychological assistance in war zones.

Key words: *psychocorrection, life crisis, shared traumatic experience, PTSD, mental health, self-preservation, self-development, psychology students.*

Вступ. Хронічна екстремальність воєнного часу провокує кризу фахової ідентичності. Перевантаження компетенцій психолога призводить до вимушеного розширення ролей, що створює етичну напругу між професійним обов'язком, етикою самозбереження та зобов'язаннями перед клієнтом у ситуації тотальної невизначеності. Ключові виклики включають управління вигоранням представників підтримуючих професій, адаптацію до онлайн-допомоги, підтримку нейтральних кордонів та подолання множинних і масових психологічних травм під час роботи в небезпечних умовах. У контексті війни професійна етика перестає бути просто набором правил і стає інструментом виживання – як для клієнта, так і для самого терапевта, що зумовлено специфікою функціонування в умовах мілітарної повсякденності, хронічною екстремальністю війни і зумовленим ними спільним травматичним досвідом.

У мирний час до психолога клієнт звертався після травматичної події. В зручному спеціально обладнаному кабінеті, в безпечному просторі травма опрацьовувалася, натомість, коли вибухи чують і клієнт, і психолог, ієрархія «той, хто лікує – той, кого лікують» розмивається, бо небезпека загрожує їм обом і психолог не може ігнорувати свій страх, хоча як фахівець змушений бути опорою для клієнта. Це може як зміцнити альянс через «спільність долі», так і зруйнувати його, якщо клієнт відчує, що психолог так само беззахисний. Коли психолог з клієнтом перебувають в одному контексті (наприклад, обидва є ВПО або обидва під обстрілами), виникає ризик зникнення професійної дистанції є через те, що їхні життєві ситуації стають дзеркальними.

Психолог може несвідомо уникати певних тем, бо вони занадто болючі для нього самого (наприклад, тема втрати дому чи загибелі чоловіка). Звідси, професійна етика під час війни полягає не в дотриманні академічної дистанції, а в здатності зберігати професійну позицію всередині спільного хаосу. Втім, якщо українські психологи лише починають стикатися з етичними дилемами, то в світі є подібний досвід, який варто враховувати при адаптації вітчизняної психологічної практики до умов хронічної екстремальності війни.

Термін «спільна травма» був концептуалізований С. Tosone після терактів 11 вересня 2001 року в Сполучених Штатах [10]. Потім конструкт еволюціонував у «спільну травматичну реальність» та продовжував розвиватися (J. A. Boscarino, R. E. Adams, C. R. Figley) [2]; проте обидва терміни використовувалися як взаємозамінні. N. Baum запропонувала сучасний конструкт спільної травматичної реальності у контексті того, що фахівці з психічної допомоги та їхні клієнти стикаються з подібними травматичними подіями [3].

Спільна травматична реальність (Shared Traumatic Reality) – це ситуація, коли фахівці допоміжних професій (психологи, соціальні працівники, лікарі) та їхні клієнти переживають однакові травматичні події (війну, катастрофи, пандемії) [8]. Психологи, психотерапевти одночасно є постраждалими людьми та професіоналами, які надають допомогу, що створює унікальні психологічні виклики. Вперше спільний травматичний досвід окреслено, базуючись на досвіді життя в Ізраїлі (N. Baum [3]; O. Nuttman-Shwartz [9]). Фахівці з психічного здоров'я, які працюють в умовах хронічної екстремальності війни, стикаються з травмами на двох рівнях. По-перше, опосередкований вплив через взаємодію з клієнтами (наприклад, слухання травматичних історій клієнтів). Клінічна практика піддає їх професійним ризикам, таким як «вторинний травматичний стрес» (J. Foley, F. Jones [4]), «втома від співчуття» (T. Yılmaz, E. T. Bekaroğlu [11]) та «опосередкована травматизація» (K. N. Annunziata, E. A. Curtis, C. M. Comiskey [1]). По-друге, вони одночасно безпосередньо стикаються з травмою через свою приналежність до постраждалої спільноти. N. Baum [3] також згадує «пастку конфлікту потреб», посиляючись на необхідність підтримувати емоційну дистанцію від травматичних подій, водночас демонструючи емпатичну участь у роботі з клієнтами.

Війна в Україні сприймається українцями як частина довгої травматичної історії між Україною та Росією (Голодомор, «розстріляне відродження», дисидентський рух та каральна психіатрія, Чорнобильська катастрофа), збереженої в українських національних наративах, на них постійно посилаються та передають з покоління в покоління. Міжпоколіннева передача спогадів, емоцій, культурних і духовних поглядів, пов'язаних з травмою, може функціонувати як фактор ризику, так і фактор стійкості (C. A. Kidron [7]). Ті, хто пережив травму, можуть використовувати негативні моделі спілкування та відчувати проблеми з емоційним та психічним здоров'ям, нездатність подолати почуття провини, віктимізацію, пресертифікацію батьківської травми та лякаюче сприйняття світу (L. Zasiakina, A. Griffin [12]). Сьогодні ми бачимо вторинну травматизацію через історію: коли сучасні обстріли накладаються на розповіді про Другу світову, створюючи ефект «нескінченної війни», що може призводити до фаталізму («нам судилося страждати») і навпаки, захистити нащадків тих, хто пережив травму, особливо третє покоління (L. Giladi, T. S. Bell [5]). Міжпоколіннева передача може сприяти розвитку моделей резильєнтності, таких як позитивні особисті наративи, колективна пам'ять, відкрите любляче спілкування, культурні ритуали, гумор, художня творчість, розширення знань про бать-

ківські травми, прийняття універсальних цінностей, соціальний та політичний активізм, прийняття моделі батьківської стійкості, підтримка цінностей сім'ї, позитивний погляд на життя та усвідомлення расизму та упереджень (С. А. Kidron [7]). Так поради прабабусь сушити сухарі чи тримати «тривожну валізу», які здавалися параноєю в 2010-х, у 2022-му стали адаптивною стратегією виживання, що легітимізувало досвід предків і дало відчуття: «Вони вижили, і ми зможемо».

Теорія збереження ресурсів припускає, що ситуації, які загрожують життю, виснажують ресурси подолання, і що їх відновлення вимагає активних особистих та соціальних зусиль (S. E. Hobfoll [6]). На відміну від обмеженого в часі стресу, постійний вплив травматичної ситуації постійно виснажує ресурси подолання психологів, а їх відновлення вимагає активних дій. Найбільш помітними стратегіями, є активне подолання, відновлення відчуття контролю та турбота про себе. Психологи активно використовують ці три стратегії, втім, вони повинні бути обережними, щоб не нав'язувати клієнту роль «героїчного нащадка стійких предків», якщо клієнт зараз перебуває у стані гострої віктимізації та не має ресурсу на стійкість. Використання міжгенераційних наративів як ресурсу подолання в етичному плані вимагає від психолога надзвичайної чутливості, щоб не перетворити «коріння, що живить» на «каміння, що тягне на дно» через надмірні очікування від клієнта.

Проаналізувавши наукову літературу, можна окреслити основні характеристики спільної травматичної реальності, які стосуються подвійної ролі психологів, які одночасно відчують власну травму та опрацьовують травму клієнтів; якщо раніше кабінет психолога був безумовним безпечним простором, то тепер психолог і клієнт можуть зустрітися в бомбосховищі, де від психолога вимагається бути «надлюдиною» хоча в цей момент він переживає за життя дітей, які знаходяться в іншому районі міста і з ними немає зв'язку, значною мірою це зумовлює стому від співчуття та моральну втому. Водночас спільний травматичний досвід може сприяти розвитку стійкості (резильєнтності) через спільний досвід подолання травматичної події.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки нових етичних орієнтирів та адаптивних стратегій саморозвитку для фахівців допоміжних професій, зокрема, психологів. Визнання обмежень ресурсів довгострокової психологічної допомоги в умовах хронічної екстремальності війни та наголос на ситуативній психокорекції (технік, що підтримують функціональність «тут і зараз») дозволить трансформувати спільну травму у досвід її подолання, а отже сприятиме запобіганню масового професійного вигорання і втомі від співчуття та якісній психологічній допомозі українцям у довгостроковій перспективі.

Матеріали та методи. Дослідження охопило дві цільові групи. Майбутні фахівці: 80 студентів 1–4 курсів спеціальності «Психологія», які формують свою професійну ідентичність в умовах війни. Експертна група: 26 викладачів психологічних дисциплін, більшість з яких мають понад 5 років практичного досвіду,

тобто працювали як до 24 лютого 2022 року, так і продовжують працювати в умовах війни.

Було проведено три фокус групи на тему «Етичні виклики практичних психологів в умовах війни», а також використано методики PCL-5 та посттравматичного зростання. Крім того, нами проаналізовано діючі в Україні етичні кодекси психологів і психотерапевтів, результати опрацювання яких обговорено зі студентами та викладачами на згаданих вище фокус-групах. Аналіз діючих етичних кодексів у межах фокус-груп став «стимульним матеріалом» для виявлення розриву між писаними нормами та вимогами мілітарної повсякденності.

Опитувальник PCL-5 (F. W. Weathers, B. T. Litz, T. M. Keane) складається із 20-пунктів, які досліджуваній оцінює за 5-бальною шкалою, де 0 – ніколи, 4 – дуже часто. Оцінюється вираженість симптомів протягом останнього місяця. Визначається як загальний показник ПТСР, так і вираженість симптомів за кожним із кластерів (за DSM-5). Опитувальник посттравматичного зростання (Р. Тадеші і Л. Калхаун) містить 21 твердження з шістьма можливими варіантами відповідей, що формують п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя, а також загальний індекс посттравматичного зростання. Досліджувані з високим індексом посттравматичного зростання характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, вони легко адаптуються до змін, відчувають впевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми.

Результати дослідження. Насамперед, ми вивчили вираженість симптомів ПТСР та посттравматичного зростання викладачів і студентів (табл. 1).

У студентів показник інтрузій значно вищий (2,21 проти 1,43 у викладачів), що свідчить про те, що молодь частіше стикається з мимовільними спогадами, флешбеками та нічними жахами (відмінності статистично значущі при $p=0,001$). Їхня психіка ще не має напрацьованих механізмів контейнування інтенсивних воєнних вражень. Статистично значущі відмінності спостерігаються і за критерієм D (2,01 у студентів проти 1,34 у викладачів, при $p=0,02$), студенти більш схильні до песимізму, втрати довіри до світу та негативних переконань про себе («я безпорадний», «світ небезпечний»). Однак низькі показники в обох вибірках за критерієм уникнення, свідчать, що обидві групи не уникають обговорення травми. Для психологів це професійно обумовлено – вони змушені залишатися в контексті подій. Помірні показники критерію збудження є наслідком «фонові тривоги» та гіперпильності, що є нормою для життя в умовах постійних обстрілів.

Якщо PCL-5 фіксував «ціну війни» (симптоми), то дані посттравматичного зростання показують «результат переробки» травми. У викладачів-практиків показники за шкалами «Нові можливості» (16,0) та «Підвищення цінності життя» (13,08) вищі, ніж у студентів. Досвідчені психологи, попри втому, краще інтегрують травму в професійне та особисте життя. Для них війна стала поштовхом до опанування нових методів роботи

Симптоми ПТСР і посттравматичного зростання викладачів і студентів

Шкали методик	Студенти	Викладачі
критерій ПТСР інтрузії (B)	2,21±1,87	1,43±1,19
критерій ПТСР уникнення (C)	1,29±0,66	1,37±0,31
критерій ПТСР негативні зміни в емоціях і переконаннях (D)	2,01±1,29	1,34±1,55
критерій ПТСР збудження (E)	1,16±1,74	1,23±1,41
ставлення до інших	14,61±1,44	13,74±1,61
нові можливості	14,78±1,61	16±1,94
сила особистості	13,09±1,63	13,26±2,18
духовні зміни	6,55±0,12	4,87±1,35
підвищення цінності життя	12,15±0,66	13,08±1,04

(ситуативна психокорекція, робота з ПТСР), що підкріплює їхню професійну ідентичність. Отримані дані підтверджують нашу гіпотезу, що професійна етика стає інструментом виживання. Викладачі бачать сенс у своїй діяльності, що є головним антидотом до вигорання. У студентів показник «Духовні зміни» (3,55) вищий, ніж у викладачів (2,87), і має дуже низьке відхилення ($\pm 0,12$). Молодь гостріше переживає екзистенційну кризу. Для них війна — це момент перегляду базових цінностей та пошуку метафізичних опор. Низьке відхилення свідчить про те, що це спільний, майже універсальний процес для всього покоління студентів. Саме тут «включаються» національні наративи, коли раціональний світ руйнується, студенти звертаються до духовних та колективних опор. Студенти мають вищий бал за шкалою «Ставлення до інших» (14,61). У поєднанні з високими показниками інтрузій (з PCL-5), це може вказувати на надмірну емоційну відкритість, яка межує з недостатністю професійних кордонів. Вони хочуть допомагати, вони емпатійні, але вони ще не вміють тримати дистанцію. Для студента «бути доброю людиною» (емпатія) може стати важливішим, ніж «бути професійним психологом» (нейтральність), що в умовах війни лише прискорює їхнє виснаження.

За результатами роботи фокус груп, було виділено наступні етичні дилеми в роботі психолога під час війни (табл. 2).

Коли психолог перебуває в тому ж соціополітичному та безпековому контексті, що й клієнт, виникає феномен спільної травми, а отже й дилема «Чи маю я право консультувати, якщо мої власні ресурси обмежені?» Наша професійна відповідальність — це моніторинг власної віктимізації, якщо психолог переживає гостру фазу горя, він стає «нересурсним» для клієнта. Межа відповідальності полягає у тому, що психолог відповідальний за нейтралізацію власних упереджень: якщо він відчуває, що не може щиро співпереживати клієнту через його вибір (наприклад, переїзд у певну країну), етичним кроком буде перенаправлення до колеги.

Наше дослідження виявило прямий зв'язок між рівнем травматизації та стратегіями професійної поведінки. Високі показники інтрузій та когнітивних змін у студентів (PCL-5) на тлі їхнього активного духовного пошуку (опитувальника посттравматичного зростання) свідчать про «незахищену відкритість». Натомість викладачі-практики демонструють модель «прагматичної стійкості», де самозбереження реалізується через розширення нових можливостей та фокус на цінності життя.

Етичні кодекси мирного часу (APA, BPS або кодекс НПА) побудовані на ідеї стабільності. Війна ж вносить форс-мажор у кожен пункт. Тут варто згадати праці К. Ясперса, який стверджував, що війна — це гранична ситуація, де старі правила не діють, звідси, етично зрілим стає не той психолог, який іде під обстріли, а той, хто

Таблиця 2

Етичні дилеми психолога під час війни

Категорія дилеми	Суть проблеми	Напрямок вирішення / рекомендації
Компетентність	Брак специфічної підготовки для роботи з травмами війни	Спеціалізоване навчання (КІТ, EMDR), постійна супервізія та перенаправлення до вузьких фахівців
Конфіденційність	Ризик фізичного захоплення записів або кібератак на цифрові дані в зоні конфлікту	Мінімізація записів, шифрування даних, використання захищених месенджерів (Signal)
Межі та об'єктивність	Ризик контрпереносу через спільний травматичний досвід	Регулярна особиста терапія, інтервізія, чітке розмежування ролей поза сесією
Ресурсний колапс	Потроєння попиту на фоні вигорання самих фахівців, які теж є постраждалими від війни	Впровадження протоколів самопомоги, обмеження навантаження, розвиток мережі взаємопідтримки
Безпека vs Обов'язок	Дилема між професійною етикою («допомогти») та фізичним виживанням під час обстрілів	Пріоритет правила «безпека терапевта — запорука допомоги клієнту»; розробка безпекових протоколів сесій
Інформована згода	Складність отримання усвідомленої згоди від клієнтів у стані шоку або гострого стресу	Спрощення процедури згоди до усної в гострій фазі з подальшим переглядом після стабілізації стану
Технологічна етика	Складність надання екстреної допомоги онлайн та вразливість каналів зв'язку	Складання «плану Б» (контакти служб за місцем перебування клієнта), використання VPN та захищених платформ

чесно визнає межі своїх ресурсів (O. Nuttman-Shwartz [9]). В країнах, що пройшли через тривалі військові конфлікти, часто створюють «Додатки до етичного кодексу для особливих умов». Наприклад, ізраїльські колеги акцентують на тому, що в момент обстрілу психолог – це насамперед людина, яка забезпечує безпеку, а вже потім терапевт, формується так звана «польова етика». Україна зараз проходить шлях, який до цього в «цивілізованому» світі (у розумінні країн із розвинутою психологічною інституцією) найдовше проходив Ізраїль. Порівняння з Сирією також коректне щодо масштабів руйнувань, але етичні кодекси там часто замінюються протоколами виживання «Червоного Хреста» чи «Лікарів без кордонів», оскільки державна система психологічної допомоги там була фактично зруйнована. Фахівці Israel Psychological Association розробили концепцію «терапевта в зоні вогню», де ключовою є так звана «радикальна прозорість», коли етично вважається нормальним, якщо психолог відкрито каже клієнту: «Я зараз не маю ресурсу працювати, бо мій син на фронті/я в укритті» (так звана «радикальна прозорість»). На Балканах (Боснія і Герцеговина) психологи вперше зіткнулися з етикою роботи з жертвами масового сексуального насильства як зброї війни, що змінило кодекси щодо «свідчення» - психолог став тим, хто допомагає клієнту відновити голос у суді. Тобто, у ситуації з колабораціонізмом або військовими таємницями етика зміщується від абсолютного захисту приватності клієнта до етики національної безпеки та запобігання колективній шкоді. Концепція «радикальної прозорості» легітимізує психолога людину та є етичною відповіддю на «спільну травму»: визнання обмежень фахівця стає вищим проявом чесності перед клієнтом.

Втім, варто зазначити, що етичний кодекс Національної психологічної асоціації (НПА) на сьогодні є найбільш прогресивним і «живим» документом в українському професійному просторі. Він був розроблений на основі метакодексу EFPA (Європейської федерації психологічних асоціацій), що вже робить його більш адаптивним до криз, ніж старі радянські чи пострадянські нормативи. Кодекс НПА (розділ про компетентність) прямо говорить про те, що психолог має дбати про свій стан. Однією з найбільших переваг НПА

є наявність активного Етичного комітету. Під час війни вони розбирають кейси, які раніше здавалися гіпотетичними: наприклад, як працювати з полоненими, як поводитися, коли клієнт зізнається у мародерстві або насильстві, і як зберігати нейтральність, коли твій дім зруйновано тією ж ракетою, що й дім клієнта.

Висновки. В умовах війни формується «етика воєнного часу», де професійні стандарти інтегруються з інстинктом самозбереження та національним контекстом. Високі інтрузії у студентів у поєднанні з духовним пошуком створюють портрет покоління, яке формується через кризу та характеризується «незахищеною відкритістю», яка пояснює, чому молоді фахівці схильні замінювати професійну нейтральність «добротою» та емпатією. Нижчі інтрузії та вищі бали за «Новими можливостями» у викладачів доводять, що професійна ідентичність є потужним захисним механізмом, робота часто стає для них способом подолання безпорадності.

Постає необхідність у переході від «статистичної етики стабільності» до «динамічної етики виживання», де професійна ідентичність психолога не зникає, а набуває нових, більш людських і адаптивних ознак. У цьому контексті Україна напрацьовує власну «польову етику», де принцип мінімізації шкоди домінує над дотриманням протоколів, актуальних для мирного часу. Завершальним елементом цієї реконфігурації є розуміння самозбереження як етичного імперативу. Дані нашого дослідження (PCL-5 та PTGI) підтверджують: досвідчені фахівці виробили модель «прагматичної стійкості», де визнання меж власного ресурсу є запобіжником від ретравматизації клієнта. Сучасна українська психологія формує унікальний прецедент: етика під час війни перестає бути зводом заборон і стає системою життєзабезпечення. Вона дозволяє психологу залишатися людиною у спільному болю, зберігаючи при цьому стійкість фахівця, здатного тримати професійну дистанцію навіть у межах одного бомбосховища.

Перспективи подальших досліджень полягають у порівняльному аналізі адаптивних стратегій українських психологів із досвідом колег з інших зон воєнних конфліктів (зокрема Ізраїлю та Балкан), а також у розробці пропозицій до міжнародних етичних метакодексів щодо роботи в умовах спільної травматичної реальності.

Література:

1. Annunziata K. N., Curtis E. A., Comiskey C. M. A literature review and narrative synthesis of vicarious trauma findings among nurses working in addiction services. *Journal of Addictions Nursing*. 2025. Vol. 36(1). P. 53–60.
2. Boscarino J. A., Adams R. E., Figley C. R., Galea S., Foa E. B. Fear of terrorism and preparedness in New York City 2 years after the attacks: implications for disaster planning and research. *Journal of Public Health Management and Practice*. 2006. Vol. 12(6). P. 505–513.
3. Dekel R., Baum N. Intervention in a shared traumatic reality: A new challenge for social workers. *British Journal of Social Work*. 2010. Vol. 40(6). P. 1927–1944.
4. Foley J., Jones F., Hassett A., Williams E. ‘Holding onto trauma?’ The prevalence and predictors of PTSD, anxiety and depression in police officers working with child abuse, rape and sexual exploitation victims. *The Police Journal*. 2024. Vol. 97(2). P. 370–393.
5. Giladi L., Bell T. S. Protective factors for intergenerational transmission of trauma among second and third generation Holocaust survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2013. Vol. 5(4). P. 384–391.
6. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6(4). P. 307–324.
7. Kidron C. A. Enlisting Lived Memory: From Traumatic Silence to Authentic Witnessing. In *Interpreting Contentious Memory*. 2023. 197–216 pp. Bristol University Press.

8. Leshem B., Zasiiekina L., Guterman N. B., Pat-Horenczyk R. Shared traumatic reality during the continuous war in Ukraine and the protective role of transgenerational transfer: Voices of mental health professionals. *Journal of Community Psychology*. 2025. Vol. 53(1). P. e23161.
9. Nuttman-Shwartz O. Shared Traumatic Reality of Social Workers and the People They Support in War-Torn Contexts. In *Social Work in War-Torn Contexts: "From that Moment There Was No Peace"*. 2025. 61–76 pp.
10. Tosone C., Lee M., Bialkin L., Martinez A., Campbell M., Martinez M. M., Stefan A. Shared trauma: Group reflections on the September 11th disaster. *Psychoanalytic Social Work*. 2003. Vol. 10(1). P. 57–77.
11. Yılmaz T., Bekaroğlu E. T. Secondary traumatic stress in mental health professionals. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2025. Vol. 17(1). P. 140–146.
12. Zasiiekina L., Griffin A., Blakemore S. J., Hlova I., Bignardi G. Prevalence of war-related posttraumatic stress disorder in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *European journal of psychotraumatology*. 2025. Vol. 16(1). P. 2497167.

References:

1. Annunziata, K. N., Curtis, E. A., & Comiskey, C. M. (2025). A literature review and narrative synthesis of vicarious trauma findings among nurses working in addiction services. *Journal of Addictions Nursing*, 36(1), 53–60.
2. Boscarino, J. A., Adams, R. E., Figley, C. R., Galea, S., & Foa, E. B. (2006). Fear of terrorism and preparedness in New York City 2 years after the attacks: implications for disaster planning and research. *Journal of Public Health Management and Practice*, 12(6), 505–513.
3. Dekel, R., & Baum, N. (2010). Intervention in a shared traumatic reality: A new challenge for social workers. *British Journal of Social Work*, 40(6), 1927–1944.
4. Foley, J., Jones, F., Hassett, A., & Williams, E. (2024). ‘Holding onto trauma?’ The prevalence and predictors of PTSD, anxiety and depression in police officers working with child abuse, rape and sexual exploitation victims. *The Police Journal*, 97(2), 370–393.
5. Giladi, L., & Bell, T. S. (2013). Protective factors for intergenerational transmission of trauma among second and third generation Holocaust survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(4), 384–391.
6. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of general psychology*, 6(4), 307–324.
7. Kidron, C. A. (2023). Enlisting Lived Memory: From Traumatic Silence to Authentic Witnessing. In *Interpreting Contentious Memory* (pp. 197–216). Bristol University Press.
8. Leshem, B., Zasiiekina, L., Guterman, N. B., & Pat-Horenczyk, R. (2025). Shared traumatic reality during the continuous war in Ukraine and the protective role of transgenerational transfer: Voices of mental health professionals *Journal of Community Psychology*, 53(1), e23161.
9. Nuttman-Shwartz, O. (2025). Shared Traumatic Reality of Social Workers and the People They Support in War-Torn Contexts. In *Social Work in War-Torn Contexts: "From that Moment There Was No Peace"* (pp. 61–76). Cham: Springer Nature Switzerland.
10. Tosone, C., Lee, M., Bialkin, L., Martinez, A., Campbell, M., Martinez, M. M., ... & Stefan, A. (2003). Shared trauma: Group reflections on the September 11th disaster. *Psychoanalytic Social Work*, 10(1), 57–77.
11. Yılmaz, T., & Bekaroğlu, E. T. (2025). Secondary traumatic stress in mental health professionals. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17(1), 140–146.
12. Zasiiekina, L., Griffin, A., Blakemore, S. J., Hlova, I., & Bignardi, G. (2025). Prevalence of war-related posttraumatic stress disorder in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *European journal of psychotraumatology*, 16(1), 2497167.

Дата першого надходження статті до видання: 25.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ МОЛИТВИ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Лагодич Микола Миколайович,

кандидат наук із богослів'я, кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри філософії та культурології
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
ORCID ID: 0000-0003-1299-0948

Прагнучи трансцендентного подолання меж власної обмеженості в кризових обставинах, людина через духовно-молитовні практики прагне пізнати істину, відшукати зв'язок з Богом, повернути точку опори та заповнити ціннісно-смыслову сферу буття. Дослідження зосереджене на аналізі ключових механізмів впливу феномену молитви на рівень тривожності особистості в складних умовах повномасштабної війни. У рамках статті розглянуто різні типи молитов та обґрунтовано, що різний контекст молитви може чинити варіативний вплив на психологічний добробут людини – деякі форми дають відчуття спокою, інші сприяють більш глибокому зв'язку з Богом. У цілому молитва, як релігійна копінг-стратегія, сприяє подоланню перманентної тривожності та стійких наслідків стресу. З'ясовано, що з позиції психології феномен молитви доцільно розглядати у чотирьох основних вимірах – мотиваційному, соціально-психологічному, когнітивному і нейропсихологічному. При цьому мотиваційний вимір охоплює низку причин, через які людина приймається до молитви; нейропсихологічний актуалізує вплив молитви на реакції мозку та нейропсихологічних змін при використанні духовної практики молитви; когнітивний вимір концентрує увагу на переконаннях особистості щодо молитви і природи Бога, що дає змогу справитись зі стресовими ситуаціями, горем і втратою; соціально-психологічний – зосереджується на взаєминах між людьми та Богом, відчутті присутності Бога протягом молитви чи після неї. У дослідженні доведено, що для глибшого осмислення цього питання важливо розвивати тісну взаємодію між фахівцями в галузі психічного здоров'я та релігійними громадами. Окрім того, інвестуючи ресурси та зусилля у освіту та співпрацю, можна активно сприяти психічному добробуту соціуму в часі кризових обставин та створювати безпечні простори для кращого розуміння особистістю власних духовних потреб без стигматизації чи дискримінації.

Ключові слова: молитва, духовна практика, цілення, релігія, духовність, тривожність, психологічні механізми впливу.

Lahodych Mykola. Psychological mechanisms of the influence of prayer on reducing anxiety levels in war conditions

Striving to transcendently overcome the limits of one's own limitations in crisis circumstances, a person, through spiritual and prayer practices, seeks to know the truth, find a connection with God, return a point of support and fill the value-meaningful sphere of existence. The study focuses on the analysis of key mechanisms of the influence of the phenomenon of prayer on the level of individual anxiety in the difficult conditions of a full-scale war. The article examines different types of prayers and substantiates that different contexts of prayer can have a variable impact on a person's psychological well-being - some forms give a feeling of peace, others contribute to a deeper connection with God. In general, prayer, as a religious coping strategy, helps overcome permanent anxiety and the persistent effects of stress. It was found that from the perspective of psychology, it is advisable to consider the phenomenon of prayer in four main dimensions - motivational, socio-psychological, cognitive and neuropsychological. At the same time, the motivational dimension covers a number of reasons why a person is taken to prayer; neuropsychological actualizes the impact of prayer on brain responses and neuropsychological changes when using the spiritual practice of prayer; cognitive dimension focuses on the individual's beliefs about prayer and the nature of God, which allows coping with stressful situations, grief and loss; socio-psychological - focuses on the relationship between people and God, the feeling of God's presence during or after prayer. The study has proven that for a deeper understanding of this issue, it is important to develop close interaction between mental health professionals and religious communities. In addition, by investing resources and efforts in education and cooperation, it is possible to actively promote the mental well-being of society in times of crisis.

Key words: prayer, spiritual practice, healing, religion, spirituality, anxiety, psychological mechanisms of influence.

Вступ. Травматичний досвід часто наближає людину до духовних практик, розвиває у ній релігійність, стимулює до більшої довіри до Бога, глибшого Його пізнання. Взаємини з Творцем допомагають особистості відновити цілісність, її сенсо-життєву векторність та ціннісні орієнтири. У взаєминах з Богом, що формуються та розвиваються у духовно-молитовній практиці, людина шукає психологічний захист, емоційну стійкість, необхідну розраду.

Молитвослів'я допомагає вірянину, що переживає кризову ситуацію чи горе, висловити свої почуття, які найчастіше є суперечливими. Шляхом молитви особи-

стість освоює мову культури переживання, засоби якої дають можливість навчитися диференціювати душевні стани, розвивають спроможність до рефлексії та самопізнання, трансформують важкі емоції у позитивне смирення, надію на вихід із кризи та внутрішній спокій.

Проблематику філософії молитви як духовної практики, копінг та процесу, її практичного впливу на психологічний стан особистості досліджують богослови, релігієзнавці, психологи (О. Кузнецов, З. Шайхлісламов [1], В. Александровська [2], Н. Коструба [3], Д. Предко, Д. Ларін [4]). Науковці аналізують різні види молитви та вивчають їх взаємозв'язок із психічним благополуч-



чам, при цьому таксономія молитви включає різні вимірювання і рівні досвіду, що варіюються у різних релігійних контекстах і можуть бути концептуально різними.

Загалом, визначено чотири типи молитви, поширені в багатьох християнських деномінаціях, які можна подати у вигляді аббревіатури ACTS (adoration, confession, thanksgiving, and supplication) – похвала, покаяння, подяка та клопотання (N. Monge, P. Jankowski [5], В. Жуковський [6] та ін.). Дослідники S. Laird та ін. [7] додали до цих таксономій нові виміри, такі як прийняття та обов'язкова молитва.

Окремі аспекти досліджуваної проблематики представлені в публікаціях сучасних учених D. Michael Liedke [8], Monique S. White та ін. [9], T. Gardner [10]. Водночас результати вивчення вибору й особливостей впливу основних релігійних копінг-стратегій для зниження рівня тривожності у науковому полі репрезентовані у недостатньому обсязі. **Метою дослідження** є розширений аналіз значущості молитовної практики в контексті подолання тривожності в умовах воєнного часу на основі визначених психологічних механізмів впливу.

Матеріали та методи. У дослідженні було застосовано аналітичний метод, що використовувався для систематизації наукових підходів щодо функціоналу духовної практики молитви в системі психологічного подолання підвищеної тривожності населення в часі кризових викликів війни; метод моделювання – для оцінювання різних підходів до молитви; методи синтезу та узагальнення – для доведення гіпотези щодо ефективності молитовної практики в контексті психологічної підтримки ментального благополуччя. У рамках дослідження проведено опитування на основі копінг-тест Лазаруса, модифікованого Т. Л. Крюковою та ін.

Результати дослідження. Травмуючі обставини воєнного часу спонукають українське населення до пошуків ефективних способів психологічного подолання кризи – копіngu, в тому числі релігійного або духовного. Незважаючи на те що різні релігії мають власні правила молитовної практики, усі вони ідентичні у аспекті проголошення Єдності Бога, навіть якщо спосіб молитви значно відрізняється. Протягом тисячоліть феномен молитви використовується людьми різних культурно-релігійних звичаїв для духовного зростання, відчуття тісного зв'язку з Богом, надії на вирішення важких життєвих ситуацій [11, с. 370–373].

Молитва дає вірянину додаткову можливість рефлексії. Звертаючись до Бога своїми словами, людина може проговорити нові відчуття у собі, у своєму ставленні до навколишніх, більшою мірою усвідомлює своє «я», розуміє які риси справжнього «я» треба зберігати і розвивати. Предметом молитов все частіше може стати пошук свого нового місця у світі, заняття, відносин, які пов'язані з втратою чи кризою.

Практика духовно-молитовних усамітнень, які вірянин використовує як час, проведений наодинці з Богом, у молитві чи розважаннях над Божим Словом, наділена функціями психологічного захисту та може докорінно трансформувати життя у часі переживання кризових

ситуацій. Духовні реколекції створюють новий фокус у віруючої людини, допомагають провести якісний самоаналіз, забезпечують відчуття повернення контролю над життям в умовах тривалої невизначеності [12, с. 177–180]. Через шлях пізнання Бога, неодмінною складовою якого виступає молитовна практика, віруючі отримують стійку мотивацію для подолання труднощів, активізують внутрішні сили для подальшого руху вперед, і цей аспект духовності вбачається особливо значущим у кризові особистісні періоди або в час безвиході. Окрім того, молитва вмотивовує особистість до піклування про власне благополуччя, актуалізує важливість турботи про себе у фізичному та психоемоційному вимірах.

Зниження рівня тривожності при регулярній молитовній практиці, як свідчать емпіричні дослідження [13, с. 1299], зумовлене тим, що активні духовні практики активують відділи мозку, що безпосередньо пов'язані з релаксацією, що дозволяє людині вгамувати тіло та розум, відшукати гармонію та внутрішній спокій у нинішньому моменті, зосередити увагу на значно більшому, ніж поточні виклики, значно зменшуючи суб'єктивне відчуття тривоги. Молитовні практики розвивають у віруючої людини витривалість, сприяють укріпленню стійкого позитивного світогляду, мотивують до залучення такого механізму подолання, як служіння [14, с. 192].

Молитва як копінг в умовах тривалого стресу, коли звичайні механізми подолання можуть бути недостатніми, поєднує стимули до стійкості та духовного вдосконалення, емоційну підтримку, відчуття захисту і контролю, а також супроводжується глибоким розумінням самого себе і призводить до значного покращення само-свідомості. Нині під копінг – стратегією, чи копінгом розуміється форма адаптивної або долаючої поведінки особистості в стресовій ситуації для досягнення таких цілей, як мінімізація негативних впливів зовнішніх обставин та підтримання емоційної рівноваги шляхом пристосування або перетворення ситуацій, що виникли.

Якщо звернутися до такого психологічного структурного компонента акту мовної комунікації, як розуміння повідомлення, то, як вважають віруючі, Бог завжди розуміє людину і ситуацію, про яку людина розповідає. Крім того, з християнського погляду Бог розуміє потребу людини і проблемну ситуацію, що склалася в його житті, краще, ніж сама людина. Розглядаючи феномен молитви як міжособистісну комунікацію і торкаючись питання активності тих, хто спілкується, важливо визначити, що саме для того, хто молиться, буде відповіддю у молитві як міжособистісної комунікації. Відповідь у молитві може бути тригером, суб'єктивною ознакою для вірянина, який запускає сприйняття молитви як міжособистісної комунікації. При цьому однією з суб'єктивних ознак отримання відповіді на молитву може бути особливе переживання душевного спокою, умиротворення, утіхи, примирення, ясності, всього того, що поєднується поняттям благодатних станів.

Численні дослідження [16, с. 25–42] засвідчили високу ефективність використання духовних практик в подоланні тривожності і депресій. Отримані зі Слова

Божого відомості про духовний і практичний вплив посту і молитви на людину чи спільноту дозволяють позиціювати їх як час глибокого смирення і упокорення перед Богом, повної довіри Богу вирішення скрутною ситуації.

Кореляція між практикою молитви і посттравматичним зростанням [15, с. 72–90] демонструє вищий рівень подолання наслідків посттравматичного стресового розладу у вірян, адже регулярні духовні практики полегшують когнітивне осмислення травми, надають внутрішню стабільність, допомагають оновити ціннісно-смыслову векторність власного зростання і розвинути позитивні якості емпатії, співчуття, милосердя.

Як свідчать дослідження у сфері нейрології, когнітивний екзистенційний процес дозволяє особистості ідентифікувати певні дефініції як такі, що існують або не існують. Мозок людини підсвідомо налаштований та віру і пошуки істини, Бога. Для духовно-молитовних практик характерною є певна нейропластичність, адже розум у традиційному форматі перебудовується, розвивається активне духовне формування особистості. Інтеграція на сучасному етапі розвитку християнської духовності практик усвідомленості, що містять у витках буддиську філософію, співзвучна з традиційними молитовними акцентами на неупередженості, відкритості, самоусвідомленості. Використання дихальної медитації, під час якої особа зосереджується на Божій присутності, сприяє глибшому зануренню у молитву, вивільненню тривог та негативних помислів.

У осіб, які є активними у духовно-молитовних практиках, рівень тривожності нижчий, молитва забезпечує почуття внутрішнього спокою та психологічної підтримки через віру в Бога. У рамках дослідження були вивчені найбільш поширені копінг-стратегії, до яких вдаються особи, які часто вдаються до молитовної практики (табл. 1). Вибірка була сформована із військовослужбовців та цивільних осіб, по 25 осіб у кожній категорії. Для досягнення мети дослідження було використано копінг-тест Лазаруса – опитувальник.

Ключовими концептами методики є переконання, що, долаючи життєві труднощі, особистість прикладає певні поведінково-когнітивні зусилля для управління зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються нею як такі, що перевищують його ресурси чи піддають непомірному випробуванню. Свідома поведінка

людини в такому випадку зосереджується на спробах зміни ситуації чи адаптації до неї (табл. 1).

Як демонструють результати дослідження, переважними копінг-стратегіями молитовно практикуючих осіб виступали самоконтроль, планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності.

Аналізуючи отримані результати, необхідно зауважити, що копінг-стратегія дистанціювання характеризується умінням емоційно відсторонитись від стресових, екстремальних ситуацій. Така ж концепція часто властива й стратегії уникнення. Результати опитування продемонстрували відносно низький рівень використання стратегії дистанціювання. Більшість віруючих людей проявляють активну життєву позицію. Найбільш поширеними виявились копінг-стратегії соціальної підтримки та позитивної переоцінки, що підтверджує позитивний вплив спільного переживання травмуючих подій та формування стійких стратегій позитивного мислення.

Молитовна практика виступає як форма саморегуляції емоцій, що гарантує безпечний простір для висловлення людиною власних страхів, почуттів, переживань для потенційного зменшення їх інтенсивності. Такий підхід до вербалізації емоцій дозволяє усвідомити та прийняти власні переживання, що знижує рівень тривожності. Окрім того, молитва наділяє відчуттям стабільної контрольованості ситуації в умовах невизначеності, допомагає подолати відчуття беспорядності. Також молитва сприяє укріпленню наративів позитивного світобачення, дозволяючи зосередитися на контекстах надії та вдячності та підтримуючи емоційне благополуччя, а також духовності, що пов'язано з пошуком сенсів, що у кризових ситуаціях може знизити рівень тривожності та підсилити особистісний потенціал для подолання труднощів [17].

Особливої уваги в контексті соціальної підтримки потребує практика спільної молитви, участь у богослужіннях, що формує відчуття приналежності до спільноти та стійкої зовнішньої підтримки, дозволяє відчутти себе прийнятим, сприяючи подоланню тривожності. За відсутності фізичного доступу до храму вірянам відкриваються нові можливості медійного поля та цифрових технологій – у вигляді онлайн-богослужінь, записів проповідей, спільної молитовної практики у віртуальному режимі.

Таблиця 1

Копінг-стратегії осіб, які є активними у духовно-молитовних практиках в умовах війни

Копінг-стратегія	Ступінь вираженості, % респондентів		
	низька	середня	висока
Дистанціювання	48	28	24
Пошук соціальної підтримки	24	32	44
Уникнення	42	26	32
Позитивна переоцінка	20	30	50
Конфронтація	40	36	24
Самоконтроль	30	30	40
Прийняття відповідальності	20	40	40
Планування вирішення проблеми	22	40	38

Джерело: сформовано автором

Усі шість типів молитов, виділених галузевими дослідниками, вірянам необхідно практикувати дисципліновано та комплексно, на регулярній основі, що дозволить досягнути фізичного, розумового та духовного благополуччя:

- молитва поклоніння дозволяє підтримувати особистісну відданість справедливості та милосердю;
 - молитва покаяння сприяє самоаналізу, ідентифікації власних помилок, недоліки для їх виправлення, налагодження зруйнованих взаємин;
 - подячна молитва дає змогу переосмислити отримані від Бога життєві блага, відчуті радісну вдячність;
 - молитва-клопотання дозволяє розважати над потребами інших, проявляти емпатію та співчуття;
 - молитовне правило дисциплінує духовні практики, задає рамки молитовного життя;
 - споглядальні молитви та медитації створюють необхідний простір для сприйнятливої слухання, розважання, зосередженої відкритості, уваги та смиренності.
- Завдяки вірі та очікуванню відповіді молитва з одноразового моменту переростає в процес, що триває в часі, що є варіантом безперервної молитви: контакт із співрозмовником продовжується, хоча молитва як така завершена. Прагнення людини до пошуку сенсу є вродженим, мотиваційним індикатором розвитку. Шляхом відвертого висловлення власних емоцій

та страхів, розважання над ними, людина формує особистісні позитивні життєві установки та долає перманентну тривогу.

Висновки. Події повномасштабної війни часто ставлять під сумнів усталені цінності та сенси, руйнують опори, а тому віруюча людина часто звертається до Бога у пошуках рішень складних проблем і нових життєвих орієнтирів. Прагнучи трансцендентного подолання меж власної обмеженості через віру, вона прагне пізнати істину, відшукати зв'язок з Богом, повернути точку опори та заповнити ціннісно-сміслову сферу буття.

За допомогою регулярної духовно-молитовної практики особистість безпосередньо звертається із проханням до Бога щодо підтримки для стійкого подолання кризових обставин і продовження розвитку в добродійстві. Необхідними вбачаються більш розширені міждисциплінарні дослідження для акумуляції емпіричних даних про взаємозв'язок регулярних молитовних практик та психологічного здоров'я. Окрім того, необхідно розвивати тісніші взаємини між фахівцями з психологічної підтримки і посткризового зростання з однієї сторони та релігійними громадами – з іншої, для практичного сприяння психологічному благополуччю людей в кризових обставинах війни шляхом створення сприятливого, безпечного, конфіденційного простору духовного зростання.

Література:

1. Кузнецов О., Шайхлісламов З. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди*. 2021. № 65. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.08>
2. Александровська В. М. Психологія молитви: Когнітивний аналіз феномена. *Наукові записки*. 2012. № 20. С. 41–50. <https://psj.oa.edu.ua/articles/2012/n20/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf>
3. Коструба Н. С. Психічне здоров'я і релігія: Роль душпастирської опіки у медичних закладах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №1. Т. 1. С. 112–117. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.21>
4. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. № 4(8). <https://scispace.com/pdf/religiina-vira-iaak-chinnik-podolannia-kritichnikh-32golmmr2w.pdf>
5. Monroe N., Jankowski P. The effectiveness of a prayer intervention in promoting change in perceived attachment to God, positive affect, and psychological distress. *Spirituality in Clinical Practice*. 2016. Vol. 4(4). <https://www.ijosmas.org/index.php/ijosmas/article/view/338/256>
6. Жуковський В. М. Побудова системи реабілітації адиктивних осіб на основі християнської психології: монографія. Острогоз : «Острозька академія», 2014. 315 с. https://lib.oa.edu.ua/files/funds/vudavnutstvo/Monografiya_Zhukovsky.pdf
7. Laird S. P., Snyder C. R., Rapoff M. A., Green S. Measuring Private Prayer: Development, Validation, and Clinical Application of the Multidimensional Prayer Inventory. *The International Journal for the Psychology of Religion*. 2004. Vol. 14(4). Pp. 251–272. doi:10.1207/s15327582ijpr1404_2
8. Michael Liedke D. N. P. Neurophysiological Benefits of Worship. *The Journal of Biblical Foundations of Faith and Learning*. 2018. Vol.3(1). <https://knowledge.e.southern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1063&context=jbfl>
9. Monique S. White, Clifton C. Addison, Brenda W., Jenkins. Beliefs and Practices Regarding Spirituality as a Healthcare Strategy. *Open Journal of Preventive Medicine*. 2022. Vol. 12(3). P. 59–72. DOI: 10.4236/ojpm.2022.123004
10. Gardner T. T. The Impact of a Christian Accommodated Mindfulness Protocol on Depression, Anxiety, Stress, Spiritual Well-Being, and Attachment to God. Liberty University, 2020. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/2770/>
11. Лазорик М. І. До проблеми впливу молитов на організм людини. *Історія релігій в Україні* : науковий щорічник. Львів : Інститут релігієзнавства/ філія Львівського музею історії релігії. Вид-во «Логос», 2010. С. 369–377.
12. Хазратова Н., Малімон Л., Ойник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*. 2023. № 41. С. 175–190. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22630/1/2023-175-190.pdf>
13. Newman D. B., Nezelek J. B., Thrash T. M. The dynamics of prayer in daily life and implications for well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2023. № 124(6). P. 1299. doi: 10.1037/pspp0000454
14. Tatala M., Klamut R., Timoszyk-Tomczak C. Personal aspects of religiosity and civic engagement: The mediating role of prayer. *Religions*. 2024. № 15(2). P. 192. <https://doi.org/10.3390/rel15020192>

15. Syafi'i M. H., Mulya A. Literature study on the impact of congregational morning prayer on academic anxiety: A view on psychospiritual and psychoneuroimmunology in students. *Journal of Islamic Communication and Counseling*. 2024. № 3(1). Pp. 72–90. <https://doi.org/10.18196/jicc.v3i1.72>
16. Herda J. The neurocognitive foundations of prayer: A critical analysis. *Roczniki Filozoficzne*. 2023. № 71(4). С. 25–42. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1222088>
17. Біблія або Книги Святого Письма Старого й Нового Заповіту. Київ : Українське біблійне товариство, 2010. 1375 с.

References:

1. Kuznetsov, O., & Shaikhislamov, Z. (2021). Relihiini kopinh-stratehii yak faktor osmyslenosti zhyttia ta psykhologichnoho blahopoluchchia maibutnikh psykhologiv [Religious coping strategies as a factor of meaningfulness of life and psychological well-being of future psychologists]. *Visnyk KhNPU imeni H. Skovorody – Bulletin of the KhNPU named after G. Skovoroda*, 65. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.08> [in Ukrainian]
2. Aleksandrovskaya, V. M. (2012). Psykhologhiia molytvy: Kohnityvnyi analiz fenomena [Psychology of prayer: Cognitive analysis of the phenomenon]. *Naukovi zapysky – Scientific notes*, 20, 41-50. <https://psj.oa.edu.ua/articles/2012/n20/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf> [in Ukrainian]
3. Kostruba, N. S. (2020). Psykhichne zdorovia i relihiia: Rol dushpastyrskoi opiky u medychnykh zakladakh [Mental health and religion: The role of pastoral care in medical institutions]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii – Theory and practice of modern psychology*, 1(1), 112–117. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.21> [in Ukrainian]
4. Predko, D. Ye., & Larin, D. I. (2017). Relihiina vira yak chynnyk podolannia krytychnykh zhyttievnykh sytuatsii [Religious faith as a factor in overcoming critical life situations]. *Psykhologichnyi chasopys – Psychological Journal*, 4(8). <https://scispace.com/pdf/relihiina-vira-iak-chinnik-podolannia-kritichnikh-32golmmr2w.pdf> [in Ukrainian]
5. Monroe, N., & Jankowski, P. (2016). The effectiveness of a prayer intervention in promoting change in perceived attachment to God, positive affect, and psychological distress. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(4). <https://www.ijosmas.org/index.php/ijosmas/article/view/338/256>
6. Zhukovskiy, V. M. (2015). *Pobudova systemy reabilitatsii adyktivnykh osib na osnovi khrystyianskoi psykhologii: monohrafiia* [Building a system of rehabilitation of addictive individuals based on Christian psychology: monograph]. Ostroh: «Ostrozka akademiia». https://lib.oa.edu.ua/files/funds/vudavnutstvo/Monografiya_Zhukovsky.pdf [in Ukrainian]
7. Laird, S. P., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., & Green, S. (2004). Measuring Private Prayer: Development, Validation, and Clinical Application of the Multidimensional Prayer Inventory. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 14(4), 251–272. doi:10.1207/s15327582ijpr1404_2
8. Michael Liedke, D. N. P. (2018). Neurophysiological Benefits of Worship. *The Journal of Biblical Foundations of Faith and Learning*, 3(1). <https://knowledge.e.southern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1063&context=jbfff>
9. Monique S., White, Clifton C., Addison, & Brenda W., Jenkins. (2022). Beliefs and Practices Regarding Spirituality as a Healthcare Strategy. *Open Journal of Preventive Medicine*, 12(3), 59–72. DOI: 10.4236/ojpm.2022.123004
10. Gardner, T. T. (2020). *The Impact of a Christian Accommodated Mindfulness Protocol on Depression, Anxiety, Stress, Spiritual Well-Being, and Attachment to God*. Liberty University. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/2770/>
11. Lazoryk, M. I. (2010). *Do problemy vplyvu molytov na orhanizm liudyny. Istoriiia relihii v Ukraini : naukovyi shchorichnyk [To the problem of the influence of prayers on the human body. History of religions in Ukraine: scientific yearbook]*. Vyd-vo «Lohos». [in Ukrainian]
12. Khazratova, N., Malimon, L., & Oiinyk, A. (2023). Osoblyvosti kopinh-stratehii u liudei z riznymy tsinnisnymy oriantatsiiamy [Peculiarities of coping strategies in people with different value orientations]. *Psykhologichni perspektyvy–Psychological perspectives*, 41, 175–190. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22630/1/2023-175-190.pdf> [in Ukrainian]
13. Newman, D. B., Nezelek, J. B., & Thrash, T. M. (2023). The dynamics of prayer in daily life and implications for well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(6), 1299. doi: 10.1037/pspp0000454
14. Tatala, M., Klamut, R., & Timoszyk-Tomczak, C. (2024). Personal aspects of religiosity and civic engagement: The mediating role of prayer. *Religion*, 15(2), 192. <https://doi.org/10.3390/rel15020192>
15. Syafi'i, M. H., & Mulya, A. (2024). Literature study on the impact of congregational morning prayer on academic anxiety: A view on psychospiritual and psychoneuroimmunology in students. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 3(1), 72–90. <https://doi.org/10.18196/jicc.v3i1.72>
16. Herda, J. (2023). The neurocognitive foundations of prayer: A critical analysis. *Roczniki Filozoficzne*, 71(4), 25–42. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1222088>
17. Bibliia abo Knyhy Sviatoho Pysma Staroho y Novoho Zapovitu [The Bible or the Books of the Holy Scriptures of the Old and New Testaments]. (2010). Ukrainske bibliine tovarystvo.

Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ГЕНОГРАМА ЯК ІНСТРУМЕНТ ВІДНОВЛЕННЯ МІЖПОКОЛІННОЇ БЕЗПЕРЕРВНОСТІ В ПРОЦЕСІ РЕКОНСТРУКЦІЇ СІМЕЙНОГО ХРОНОТОПУ

Мілорадова Наталя Едуардівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0002-0716-9736
Researcher ID: AED-1225-2022
Scopus Author ID: 58884316500

Доценко Вікторія В'ячеславівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0001-7757-2793
Researcher ID: BBE-0067-2022
Scopus Author ID: 59461337100

У статті досліджено теоретико-методологічні та прикладні аспекти застосування генограми як стратегічного інструменту відновлення міжпоколінної безперервності в процесі реконструкції сімейного хронотопу. Актуальність дослідження зумовлена критичним станом колективної та індивідуальної пам'яті українського суспільства в умовах сучасних масштабних історичних зламів, військової агресії та масових міграційних процесів. Зазначені чинники спричиняють деструкцію сімейного хронотопу – цілісної єдності часових і просторових координат роду, що виступає фундаментом ідентичності особистості. Розглянуто явище деструкції генеалогічної спадковості, де просторове відчуження та раптові антропологічні втрати формують структурні розриви в історичному наративі сім'ї, що призводить до руйнації цілісного родинного хронотопу.

Автори аналізують генограму не лише як графічний метод збору генеалогічних даних, а як потужний терапевтичний інструмент реконструкції деформованої системи міжпоколінних зв'язків. У статті розкрито механізми трансгенераційної передачі травм, тасмниць та деструктивних поведінкових патернів, які в умовах розірваного хронотопу перетворюються на «білі плями», що провокують екзистенційну тривогу та втрату життєвої орієнтації у нащадків. Окрему увагу приділено генезису методу, зокрема внеску Пало-Альїнської групи, концепціям сімейної системи, міжособистісної етики та невидимих лояльностей.

У межах дослідження запропоновано покроковий алгоритм відновлення міжпоколінної безперервності, що включає рівні осмислення фактичних даних (хронос), рефлексію емоційних зв'язків та застосування технік символічної реконструкції. Доведено, що свідоме заповнення інформаційних прогалів та легалізація «фігур замовчування» дозволяє структурувати вертикальний час роду та відновити зв'язок із «місцями сили». У результаті генограмного аналізу відбувається трансформація суб'єктивного сприйняття родинного минулого: травматичний досвід перетворюється на інтегровану частину особистої історії, що звільняє суб'єкта від автоматичного повторення сценаріїв предків.

Наукова новизна роботи полягає в синтезі літературознавчого поняття «хронотоп» із методами системної сімейної психотерапії для розв'язання проблем ідентичності в кризових умовах. Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання запропонованих підходів у клінічній практиці, соціальній реабілітації та в межах програм самопомогі для відновлення наративної цілісності особистості та зміцнення психологічної стійкості через звернення до ресурсів власного родоводу.

Ключові слова: генограма, сімейний хронотоп, міжпоколінна безперервність, трансгенераційна травма, реконструкція сімейної історії, ідентичність, системна сімейна психологія.

Miloradova Natalia, Dotsenko Viktoriia. Genogram as a tool for restoring intergenerational continuity in the reconstruction of the family chronotope

The article examines the theoretical, methodological, and applied aspects of using the genogram as a strategic tool for restoring intergenerational continuity in the process of reconstructing the family chronotope. The relevance of the study is determined by the critical condition of collective and individual memory in Ukrainian society amid large-scale historical ruptures, military aggression, and mass migration processes. These factors lead to the destruction of the family chronotope – the integral unity of the temporal and spatial coordinates of the lineage, which serves as the foundation of personal identity.

The phenomenon of the destruction of genealogical continuity is analyzed, where spatial alienation and sudden anthropological losses create structural ruptures in the family's historical narrative, resulting in the collapse of the integral family chronotope.



The authors consider the genogram not only as a graphic method of collecting genealogical data but also as a powerful therapeutic instrument for reconstructing a deformed system of intergenerational connections. The study reveals the mechanisms of transgenerational transmission of traumas, secrets, and destructive behavioral patterns, which, under conditions of a disrupted chronotope, transform into «blank spots» that provoke existential anxiety and a loss of life orientation among descendants. Particular attention is paid to the genesis of the method, including the contribution of the Palo Alto group, as well as the concepts of family systems theory, relational ethics, and invisible loyalties.

Within the framework of the research, a step-by-step algorithm for restoring intergenerational continuity is proposed, including the level of comprehending factual data (chronos), reflection on emotional bonds, and the application of symbolic reconstruction techniques. It is demonstrated that the conscious filling of informational gaps and the legitimization of «figures of silence» make it possible to structure the vertical time of the lineage and restore connections with «places of power».

As a result of genogram analysis, the subjective perception of the family past is transformed: traumatic experience becomes integrated into personal history, thereby freeing the individual from the automatic repetition of ancestral scenarios.

The scientific novelty of the study lies in the synthesis of the literary concept of the «chronotope» with methods of systemic family psychotherapy to address identity problems in crisis conditions. The practical significance of the findings consists in the possibility of applying the proposed approaches in clinical practice, social rehabilitation, and self-help programs aimed at restoring narrative integrity and strengthening psychological resilience through engagement with the resources of one's lineage.

Key words: *genogram, family chronotope, intergenerational continuity, transgenerational trauma, reconstruction of family history, identity, systemic family psychology.*

Вступ. Сьогодні українське суспільство перебуває в епіцентрі масштабного історичного зламу, який вкотре піддає випробуванню цілісність нашої колективної та індивідуальної пам'яті. Сучасні події – повномасштабна війна, масові міграції, руйнування домівок та втрати близьких – накладаються на незагоєні рани минулих поколінь: голодомор, репресії, переселення народів та інші. У таких умовах ми спостерігаємо критичне руйнування сімейного хронотопу – єдності часових та просторових зв'язків, що формують фундамент ідентичності кожної людини.

Для багатьох українських родин історія знову стає «пунктирною». Вимушений виїзд мільйонів людей за кордон розриває просторову спадковість (зв'язок із «рідною землею»), а раптова загибель носіїв сімейних переказів створює нові часові лакуни. Коли зв'язок між «учора», «сьогодні» та «завтра» переривається, сімейна система втрачає свою стабільність. Нашадки, опинившись у такому розірваному часопросторі, часто відчують екзистенційну пустку, хронічну тривогу або дезорієнтацію, що є прямим наслідком втрати міжпоколінної безперервності.

Сімейний хронотоп не є статичною генеалогічною схемою. Це динамічна структура, де події минулого століття – наприклад, розкуркулення предка чи втрата дому під час Другої світової війни – продовжують «звучати» та нагадувати про себе у теперішніх виборах, страхах та життєвих сценаріях нащадків. Якщо ці події не осмислені та не інтегровані в загальний наратив, вони перетворюються на «білі плями», які змушують спадкоємців несвідомо відпрацьовувати чужий травматичний досвід.

Матеріали та методи. У даній роботі ми розглядаємо генограму не просто як графічний метод збору даних, а як терапевтичний інструмент регенерації сімейної тканини. Через візуалізацію та аналіз міжпоколінних зв'язків стає можливою «реконструкція» пошкодженого хронотопу. Свідоме заповнення прогалин у сімейній історії дозволяє людині відновити відчуття коріння, трансформувати трансгенераційну травму в ресурс та повернути собі суб'єктивне право на власне майбутнє, незалежне від нав'язаних минулим сценаріїв

Метою статті є розкриття психологічного механізму відновлення міжпоколінної безперервності за допомогою генограми, що дозволяє структурувати часовий та просторовий виміри історії роду (сімейний хронотоп). Розгляд потенціалу генограми у відновленні цілісності сімейної історії та трансформації суб'єктивного сприйняття родинного минулого й майбутнього.

Результати. У сучасній системній сімейній психології та психотерапії досить вживаним є метод генограми для вивчення специфіки побудови сімейних стосунків.

Генограма як метод вивчення родини та внутрішньородинних зв'язків була вперше запропонована М. Боуен у 1978 році [1]. Він звернув увагу на важливе значення сімейної системи, походження клієнта і необхідність врахування сімейної історії для вирішення пацієнтом /сімею актуальних проблем. Пізніше М. Макголдрик і Р. Герсон розробили та популяризували метод генограми в клінічних умовах, опублікувавши книгу під назвою «Генограми: оцінка та втручання» [2].

Генограма – це своєрідна карта історії родини, на якій за допомогою спеціальних символів описано стосунки та події, що трапились з представниками різних її поколінь. Вона допомагає побачити свій рід зі всіма його процесами, закономірностями, протиріччями, унікальним досвідом пращурів. Ці «закони життя родини», як показують чисельні дослідження, впливають на життя нащадків. Це детальний, багатовимірний родовід, який показує не лише хто кому є ким, але й «течії» стосунків, «підводні камені» конфліктів та «спадкові русла» поведінкових патернів, що передаються з покоління в покоління. Це інструмент, який дозволяє піднятися над своєю течією і побачити всю річкову систему вашого роду.

Як метод, генограма не виникла у вакуумі – вона є продуктом синтезу системної сімейної терапії, психоаналізу та навіть кібернетики. Ключовими постатями що заклали фундамент цього інструменту є Мюррей Боуен (Murray Bowen), Моніка МакГолдрік та Ренді Герсон (Monica McGoldrick & Randy Gerson), Іван Бозормені-Надь (Ivan Boszormenyi-Nagy), Анн Анселін Шютценбергер (Anne Ancelin Schützenberger), Пало-Альтінська група (Грегорі Бейтсон, Дон Джексон) Грегорі Бейтсон (Gregory Bateson) Дон Джексон (Don Jackson).

Саме М. Боуен – «батько» методу дослідження «емоційних трикутників», розробив концепцію генограми в межах своєї теорії сімейних систем. Серед його ключових ідей значущими є [3]:

– Диференціація «Я». Здатність особистості залишатися собою, не розчиняючись у сімейних емоційних процесах.

– Триангуляція. Як двоє членів сім'ї втягують третю особу (або проблему), щоб зняти напругу між собою.

– Міжпоколінна передача. Ідея про те, що тривоги та патерни поведінки транслюються від батьків до дітей протягом багатьох поколінь.

У 1950-х роках він проводив унікальний експеримент. Госпіталізації підлягали не лише пацієнти із шизофренією, а й уся їхня сім'я. М. Боуен помітив, що симптоми дитини – це лише відображення тривоги, яка циркулює між батьками, дідами та бабами [3]. Після цього стало зрозуміло, що для роботи щодо зняття симптому необхідно малювати не одну людину, а мінімум три покоління, щоб побачити, де саме «застрягла» емоційна напруга.

Серед головних новацій М. МакГолдрік та Р. Герсон можна зазначити те, що вони не просто використовували ідеї М. Боуена, а стандартизували генограму. Завдяки їм метод став клінічним інструментом. Вони додали до генограми контекст життєвого циклу сім'ї та культурних особливостей та ввели графічні позначення, які ми використовуємо сьогодні [2].

Також вагомим у генограмний аналіз є внесок І. Бозормені-Надя. Він докорінно змінив підхід до нього, ввівши поняття міжособистісної етики та розробивши концепцію «Сімейних рахунків». Якщо класична генограма фокусується на структурі та хворобах, то завдяки його теорії ми почали бачити «приховану бухгалтерію» роду. Він стверджував, що стосунки в родині регулюються не лише емоціями, а й динамічним балансом справедливості. Генограма, за Бозормені-Надя, – це не просто дерево зв'язків, а своєрідна бухгалтерська книга де у кожного члена роду є свій «рахунок», де записуються здобутки (заслуги) та борги (зобов'язання). В генограмному аналізі це виглядає так – ми шукаємо, хто в системі «дає» занадто багато, а хто лише «бере», і як це передається у спадок [4]. Він досліджував невидиму лояльність як один із найпотужніших інструментів аналізу генограми. Сутністю такого аналізу є те, що людина може несвідомо повторювати долю предка або чинити саморуйнацію, щоб залишитися «вірною» своїй родині. І. Бозормені-Надь ввів у генограмний аналіз поняття (справедливість, борги, деструктивні права), які допомагають зрозуміти повторювані сценарії. Так, поняття справедливості трактується як переконання, що кожен має отримати свою частку турботи. А сутністю деструктивного права є те, якщо з дитиною поводитися несправедливо (наприклад, вона була «донором» для батьків), вона відчуває «право» чинити несправедливо щодо своїх дітей або партнера, намагаючись компенсувати минулий біль [4]. Завдяки І. Бозормені-Надю генограма стала інструментом реактивації ресурсів. Мета аналізу – не просто знайти проблему, а допомогти

клієнту визнати свої борги перед родом, «сплатити» їх у конструктивний спосіб і звільнитися від деструктивної лояльності.

Вагомий внесок у генограмний аналіз здійснила Анн Анселін Шутценбергер. Вона не просто використовувала генограму як технічний інструмент, а перетворила її на потужний метод розкриття сімейних таємниць, який ми знаємо сьогодні як генсоціограму. А. Шутценбергер навчила терапевтів бачити на генограмі те, чого немає: невидимі лояльності та сімейні склепи. Вона довела, що важливі дати (смерті, весілля, трагедії) можуть повторюватися в роду через «невидиму лояльність» (синдром предків). Вона використовувала генограму для виявлення «сімейних таємниць», які впливають на здоров'я нащадків [5].

Після Другої світової війни почалося дослідження міжпоколінної передачі травми. Науковці звернули увагу на те, що діти та онуки людей, які пережили Голокост або інші катастрофи, мають схожі симптоми депресії чи страху, хоча самі не були на війні (зокрема, дослідження Г. Епштейн) [6]. З'явилося поняття «трансгенераційної передачі». Трансгенераційна передача – це процес, під час якого психологічні травми, емоційні стани, таємниці або певні моделі поведінки передаються від одного покоління до іншого на несвідомому рівні [7; 8]. Тобто коли людина відчуває тривогу, страх або дотримується певних життєвих правил, які насправді належали не їй, а батькам, дідусям чи бабусям. Наслідком цього стало використання в генограмі не лише дат народження, а й «подій-катастроф» (смерті, розкуркулення, війни, міграції), що дозволило побачити, як історія вписується в генеалогічне дерево.

Представники Пало-Альгінської групи (Грегори Бейтсон, Дон Джексон) досліджували сім'ю як систему, що має зворотний зв'язок. Вони виявили, що сім'я прагне до гомеостазу (стабільності). Якщо в роду була таємниця або «вигнаний» член сім'ї, система буде намагатися «відтворити» цю ситуацію в наступному поколінні, щоб відновити баланс. Без Пало-Альгінської групи не існувало б сучасної сімейної системної терапії та багатьох технік короткострокової терапії. Вони навчили терапевтів дивитися не на «зламану людину», а на «зламані патерни спілкування». Це додало в інструмент типи ліній (конфліктні, розірвані, надто близькі зв'язки), які візуалізують ці приховані правила [9].

Генограма виникла внаслідок переходу від індивідуальної до системної парадигми в психології. Це був перехід від питання «Що не так з цією людиною?» до питання «Яку роль ця людина відіграє в історії свого роду?». Ці дослідження довели, що час у сім'ї не є лінійним, він «циклічний» – події минулого постійно вриваються в теперішнє. Реконструкція сімейного хронотопу починається з прояву особистої мужності поглянути на свою історію без прикрас.

Сучасні українські дослідники також активно інтегрують методи системної сімейної терапії та просторово-часового аналізу в психологічну практику, фокусуючись на діагностичному та терапевтичному потенціалі генограмного аналізу. Зокрема, І. Власенко, В. Кутіщенко

та Л. П'янківська аналізують зарубіжний досвід застосування генограм, адаптуючи його для вітчизняного сімейного консультування [10], тоді як І. Кучманіч розширює цей інструментарій через методика «живої генограми» як динамічного способу роботи з сімейною системою [11]. Психогенеалогічний аспект поглиблює Г. Гандзілевська, яка використовує геносоціограму для вивчення трансформації родинних життєвих ролей [12]. Паралельно з цим, категорію часопростору в контексті розвитку особистості досліджує Я. Гошовський, розкриваючи деструктивний вплив «депривованого хронотопу» на процеси самореалізації [13].

Сімейний хронотоп – це жива тканина буття, де минуле не вмирає, а структурує сьогодення. Проте катастрофічні події ХХ століття – від Голодомору до примусових депортацій – створили в цій тканині глибокі розриви. Коли з родинної історії викреслюються цілі пласти часу або «заборонені» постаті, нащадки стикаються з ефектом «порожнього місця». Не маючи змоги опертися на цілісний часопростір свого роду, особистість стає вразливою до екзистенційної кризи, що робить реконструкцію хронотопу за допомогою генограм не просто технічним завданням, а життєво необхідним терапевтичним актом.

Дослідження сімейного хронотопу в психології фокусується на взаємозв'язку просторово-часових характеристик сімейного життя, що визначає структуру, ритм та якість сімейних взаємин. Це концепція, яка вивчає, як час (спільні події, традиції) та простір (дім, особисті межі) впливають на психологічний клімат та згуртованість родини.

Травма в історії роду рідко буває просто «тріщиною» – вона діє як гострий ніж, що розрізає нитку спадковості, залишаючи по собі не рубці, а порожнечу. Цей розрив відбувався на двох рівнях, які випалювали ідентичність.

По-перше, через механізм свідомого забуття. У часи репресій та воєн пам'ять була смертельною загрозою. Аби вижити, родини власноруч нищили документи, спалювали фотографії та змінювали прізвища, зводячи стіни довкола сімейних таємниць. Так у генеалогічному дереві виникали «фігури замовчування» – безіменні предки, про яких не можна було навіть згадувати [7].

По-друге, ситуацію поглиблював географічний розрив. Депортації та вимушена еміграція виривали людину з її «місця сили», руйнуючи цілісність хронотопу. Без зв'язку з рідною землею рід втрачав свій фізичний контекст і коріння.

Як наслідок, нащадки отримують у спадок не історію перемог чи життєвої мудрості, а «білі плями» – тривожну пустку, яку неможливо пояснити словами, але яка продовжує боліти на підсвідомому рівні.

Сімейний хронотоп, за М. Бахтіним, постає як нерозривна єдність часових і просторових маркерів, що визначають буття роду. У контексті трансгенераційної передачі він охоплює [14]:

1. Вертикальний час. На відміну від лінійного календаря, події минулого (наприклад, досвід 1932–1933 рр.) існують у теперішньому як активні поведінкові патерни або ірраціональні страхи (накопичення ресурсів).

2. Сакральний простір. Втрачені родові гнізда («місця сили», покинуті домівки) трансформуються у внутрішній ландшафт нащадків, визначаючи їхню емоційну прив'язаність.

3. Функціональний стан. У нормі хронотоп слугує онтологічною опорою; у стані розриву – він перетворюється на деструктивний «привид», що диктує ірраціональні сценарії життя.

Розрив родових зв'язків призводить до глибокої дезорієнтації суб'єкта, що проявляється через кризу ідентичності, символічне повторення (трансгенераційні сценарії) та психосоматичну репрезентацію.

Генограма виступає засобом об'єктивації трансгенераційних зв'язків, перетворюючи абстрактні «білі плями» роду на видиму структуру. Вона дозволяє картографувати генеалогічні прогалини в хронотопі, точно локалізуючи моменти обриву інформації (через депортації чи репресії) та виявляючи «невидимі лояльності» – несвідоме повторення сценаріїв предків. Процес побудови генограм є актом символічної реінтеграції, а саме внесення до схеми виключених членів сім'ї відновлює цілісність часового потоку та легалізує травматичний досвід, трансформуючи ірраціональну тривогу нащадків у визнану родинну історію.

Визнання того, що в родинній історії є «білі плями», – це перший крок до повернення власної цілісності. Якщо травма діє як ніж, то наша свідомо цікавість стає голкою, що знову з'єднує покоління. Щоб заповнити порожнечу та перетворити мовчазну тривогу на усвідомлений досвід, варто почати з делікатного дослідження. Шлях «зшивання» родової історії доцільно починати з таких кроків:

1. Пошук «фігур замовчування». Навіть якщо фотографії знищені, назви міст чи уривки спогадів про професії предків можуть стати зачіпками. Запитайте старших родичів не про «факти», а про відчуття: «Яку пісню співала бабуся?», «Який запах був у їхньому домі?». Емоційна пам'ять часто виявляється міцнішою за документальну.

2. Повернення до «місця сили». Якщо географічний розрив стався примусово, спробуйте здійснити фізичну або віртуальну подорож до місць, де жив ваш рід. Відновлення просторового контексту допомагає відчутти реальність людей, чиї імена були стерті.

3. Легалізація правди. Іноді достатньо просто вголос назвати причину мовчання («Вони мовчали, бо боялися за нас»). Це знімає з нащадків тягар незрозумілого страху, перетворюючи його на історичний факт, який більше не має над ними влади.

Відновлення безперервності хронотопа (зв'язку часу та простору) у контексті генограм – це процес «зшивання» розірваної сімейної історії. Коли ми працюємо з таємницями, витісненням та синдромом предків, ми фактично лікуємо «дірки» в часі, де історія роду зупинилася або була спотворена. Ця практика має певні особливості:

1. Робота з перерваною «життєвою лінією» щодо її відновлення. Символічний контакт із життєвою лінією самого клієнта та його батьківської сім'ї. Сім'я намагається відновити послідовність подій до травми та після

неї. Якщо травма була давно, живих свідків та жертв уже не залишилося, то ця робота може тривати багато часу. Люди шукають свідків, документи, відвідують місця втраченого житла, знаходять могили.

2. *Організація внутрішньосімейного обговорення травмуючих подій.* Часто буває опір. Намагаються виключити з обговорення дітей, бо не бажають обговорювати це з ними. Вважають, що краще забути. Коли сім'я говорить дитині «забудь», а вона не може і сприймає це як заборону на розмови про свій стан із членами своєї сім'ї.

3. *Обговорення та аналіз міжпоколінської передачі* – застосовуються техніки Мюррея Боуена: клієнт розпитує всіх, хто щось знає чи пам'ятає, намагається зрозуміти, де була адекватна реакція на фактичну подію, і де «емоційний слід», який не пов'язаний із реальними фактами його власного життя. Він як дослідник намагається зрозуміти, де його почуття, а де успадковані почуття та за допомогою яких комунікацій йому були передані почуття минулих поколінь.

Покроковий алгоритм роботи щодо відновлення хронотопу.

1. Осмислення. Робота з фактами (Хронос).

Перший етап – це перетворення «білих плям» на конкретні події. Хронотоп відновлюється тоді, коли кожна подія займає своє законне місце в часовій шкалі.

– Вертикальний аналіз. Вибудовування чіткої послідовності: Хто народився? Коли помер? Що відбувалося в країні в цей момент (війна, голод, переїзд)?

– Легалізація витісненого. Вимовити вголос імена тих, кого забули. Написати на генограмі: «Мій прадід був репресований у 1937 році». Це дія, що повертає подію в простір сім'ї.

– Пошук контексту. Розуміння того, що предки діяли згідно з логікою свого часу (страх за життя, виживання). Це знімає емоційну напругу з «ганебних» таємниць.

2. Рефлексія. Робота з емоціями та сенсами.

Рефлексія дозволяє зрозуміти, як минуле «проростає» у вашому теперішньому.

– Аналіз «ехо-подій». Задайте собі питання: «Де в моєму житті зараз відгукується те, що сталося з прабабусею?». Наприклад, ваша тривога за гроші може бути рефлексією на розкуркулення роду.

– Диференціація «Я». Відокремлення власної долі від долі предків. Рефлексивна формула: «Я бачу твій біль, я визнаю твою жертву, але я — це не ти. Я залишаю твій важкий досвід у твоєму часі, а собі беру право на власне життя».

– Заповнення «пустот». Якщо інформації про предка немає зовсім, хронотоп відновлюється через символічну реконструкцію. Ви можете уявити цю людину, дати їй місце в серці, навіть не знаючи імені.

3. Техніки відновлення безперервності.

Для того, щоб хронотоп знову став цілісним, можна використати такі методи:

– *Написання сімейного нарративу.*

Спробуйте написати коротку історію своєї сім'ї як цілісний роман. Коли розрізнені факти з генограми перетворюються на текст, мозок починає сприймати

історію як безперервний потік, а не як набір травматичних фрагментів.

– *Робота з датами (Календар роду).*

Створіть календар, де будуть позначені не лише дні народження живих, а й значущі дати померлих предків. Це відновлює циклічність часу.

– *Ритуал визнання.*

Якщо на генограмі була знайдена таємниця (наприклад, абортвана дитина або невідомий батько), важливо зробити символічний жест: поставити свічку, відвідати могилу або просто намалювати символ цієї людини на схемі, визнаючи: «Ти є. Ти частина нашої системи».

Коли безперервність відновлено, ви відчуваєте:

1. *Приплив енергії.* Більше не потрібно витратити сили на «утримання» таємниці.

2. *Відчуття опори.* Навіть трагічні предки стають частиною вашого коріння, а не «привидами».

3. *Свободу вибору.* Ви перестаєте автоматично повторювати сценарії й починаєте діяти свідомо.

Після відновлення хронотопу доцільно зробити рефлексивну вправу. Подивіться на свою генограму і запитайте себе:

– Яку історію мій рід намагається розповісти через мене?

– І чи готовий я написати наступний розділ по-своєму?

Таким чином генограма виступає унікальним інструментом рефлексії, який дозволяє не лише візуалізувати структуру родини, а й здійснити глибоку реконструкцію її хронотопу. Відновлення хронотопу дає людині право на власне життя. Коли минуле впорядковане (реконструйоване), майбутнє перестає бути автоматичним повторенням минулого. Людина стає автором власної історії, спираючись на силу роду, а не на його травми. Використання цього методу веде до наступних теоретичних та практичних результатів:

– Подолання часових розривів. Генограма допомагає відновити «білі плями» в сімейній історії, пов'язуючи минуле, теперішнє та майбутнє. Це відновлює відчуття міжпоколінної безперервності, яке часто втрачається через соціальні потрясіння, міграції або сімейні таємниці.

– Декодування «привидів» та сценаріїв. Завдяки аналізу хронотопу стають помітними повторювані патерни (хвороби, вікові кризи, типи стосунків), що дозволяє трансформувати несвідому трансгенераційну передачу у свідомий досвід.

– Суб'єктивація сімейної історії. Реконструкція історії роду через генограму дає особистості можливість перестати бути «заручником» минулого і стати активним творцем власного життєвого шляху. Людина отримує ресурс роду, відсікаючи при цьому деструктивні сценарії.

– Терапевтичний ефект. Робота з генограмою нормалізує сімейну систему, знижує рівень тривоги та сприяє формуванню цілісної ідентичності. Складаючи пазли своєї сімейної історії людина здобуває «нарративну цілісність», перетворюючи «застиглий» час минулого на «живий» ресурс для майбутнього.

Висновки. У дослідженні обґрунтовано роль генограми як провідного інструменту відновлення цілісності сімейного хронотопу в умовах системних суспільних криз. Встановлено, що розриви часо-просторових зв'язків у структурі роду призводять до виникнення трансгенераційних травм та деформації індивідуальної ідентичності. Генограма дозволяє об'єктивувати ці розриви, перетворюючи розрізнені факти минулого на цілісний і впорядкований життєвий нарратив. Через механізм візуалізації стає можливим виявлення несвідомих лояльностей та сценаріїв, що тривалий час залишалися витісненими з родинної

пам'яті. Процес реконструкції сімейної історії сприяє легалізації травматичного досвіду предків, що мінімізує його деструктивний вплив на нащадків. Регенерація міжпоколінної безперервності забезпечує суб'єкту необхідну онтологічну опору та відчуття приналежності до власного родоводу. Відновлений хронотоп стає фундаментом для подолання екзистенційної тривоги та набуття особистісної автономії у проектуванні майбутнього. Узагальнюючи можемо сказати, що генограмний аналіз виступає дієвим методом терапевтичної трансформації колективної травми в індивідуальний ресурс розвитку.

Література:

1. Stagoll B., Lang M. Climbing the Family Tree: Working with Genograms. *Australian Journal of Family Therapy*. 1980. Vol. 1, № 4. P. 161–170. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1980.tb00022.x>
2. McGoldrick M., Gerson R., Shellenberger S. *Genograms: Assessment and Intervention*. New York : W.W. Norton, 1999. 234 p.
3. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson, 1978. 553 p.
4. Boszormenyi-Nagy I., Krasner B. R. *Between Give and Take: A Clinical Guide to Contextual Therapy*. New York : Brunner/Mazel, 1986. 443 p.
5. Schützenberger A. A. *The Ancestor Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the Family Tree*. London ; New York : Routledge, 1998. 224 p.
6. Epstein H. *Children of the Holocaust: Conversations with Sons and Daughters of Survivors*. New York : Putnam, 1979. 354 p.
7. Abraham N., Torok M. *The Shell and the Kernel: Renewals of Psychoanalysis*. Chicago : University of Chicago Press, 1994. Vol. 1. 288 p.
8. Волінн М. Це почалося не з тебе. Як успадкована сімейна травма формує нас і як розірвати це коло / пер. з англ. Я. Леbedенко. Харків : Виват, 2023. 256 с. (Серія «Саморозвиток»).
9. Dallos R., Draper R. *An Introduction to Family Therapy: Systemic Theory and Practice*. 5th ed. London : Open University Press, 2022. 416 p.
10. Власенко І. А., Кутіщенко В. П., П'янківська Л. В. Використання генограм у сімейному консультуванні та терапії: зарубіжний досвід. *Габітус*. 2025. Вип. 74. С. 332–337.
11. Кучманіч І. «Жива генограма» як засіб роботи з сімейною системою. *Ольвійський форум – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі* : матеріали XXII Міжнар. наук. конф. (м. Миколаїв, 16-22 черв. 2025 р.). Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. С. 30–32.
12. Гандзілевська Г. Б. Використання геносоціограми для дослідження родинних життєвих ролей особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2015. Вип. 1. С. 69–79.
13. Гошовський Я. О. Депривований хронотоп як негативний чинник самореалізації особистості. *Освіта регіону* : український науковий журнал. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/191> (дата звернення: 15.01.2026).
14. Скок Н. С. Хронотоп у соціологічному вимірі: попередній аналіз. *Грані*. 2016. Т. 139, № 11. С. 53–57.

References:

1. Stagoll, B., & Lang, M. (1980). Climbing the Family Tree: Working with Genograms. *Australian Journal of Family Therapy*, 1(4), 161–170. <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1980.tb00022.x>
2. McGoldrick, M., Gerson, R., & Shellenberger, S. (1999). *Genograms: Assessment and Intervention*. New York : W.W. Norton, 234 p.
3. Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 553 p.
4. Boszormenyi-Nagy, I., & Krasner, B. R. (1986). *Between Give and Take: A Clinical Guide to Contextual Therapy*. New York: Brunner/Mazel, 443 p.
5. Schützenberger, A. A. (1998). *The Ancestor Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the Family Tree*. London; New York: Routledge, 224 p.
6. Epstein, H. (1979). *Children of the Holocaust: Conversations with Sons and Daughters of Survivors*. New York : Putnam, 354 p.
7. Abraham, N., & Torok, M. (1994). *The Shell and the Kernel: Renewals of Psychoanalysis* (Vol. 1). Chicago : University of Chicago Press, 288 p.
8. Wolynn, M. (2023). *Tse pochalosia ne z tebe. Yak uspadkovana simeina travma formuie nas i yak rozirvaty tse kolo* [It didn't start with you: How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle] (Ya. Lebedenko, Trans.). Kharkiv : Vivat, 256 p. [in Ukrainian].
9. Dallos, R., & Draper, R. (2022). *An Introduction to Family Therapy: Systemic Theory and Practice* (5th ed.). London : Open University Press, 416 p.

10. Vlasenko, I. A., Kutishenko, V. P., & Piankivska, L. V. (2025). Vykorystannia henohram u simeinomu konsultuvanni ta terapii: zarubizhnyi dosvid [The use of genograms in family counseling and therapy: foreign experience]. *Habitus*, (74), 332–337 [in Ukrainian].
11. Kuchmanych, I. (2025). «Zhyva henohrama» yak zasib roboty z simeinoiu systemoiu [«Living genogram» as a means of working with the family system]. *Olviiskyi forum – 2025: stratehii krain Prychornomorskoho rehionu v heopolitychnomu prostori: materialy XXII Mizhnar. nauk. konf.* (Mykolaiv, June 16-22, 2025). Mykolaiv: Vyd-vo ChNU im. Petra Mohyly, 30–32 [in Ukrainian].
12. Handzilevska, H. B. (2015). Vykorystannia henosotsiogramy dlia doslidzhennia rodynnykh zhyttievnykh rolii osobystosti [The use of genosociogram for the study of family life roles of the individual]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu “Ostrozka akademiia”. Seriia “Psykhologhiia”*, (1), 69–79. Ostroh: Vyd-vo Natsionalnoho universytetu “Ostrozka akademiia” [in Ukrainian].
13. Hoshovskyi, Ya. O. (2026). Depryvovanyi khronotop yak nehatyvnyi chynnyk samorealizatsii osobystosti [Deprived chronotope as a negative factor of personality self-realization]. *Osvita rehionu: ukrainskyi naukovyi zhurnal*. <https://social-science.uu.edu.ua/article/191> [in Ukrainian].
14. Skok, N. S. (2016). Khronotop u sotsiolohichnomu vymiri: poperednii analiz [Chronotope in the sociological dimension: a preliminary analysis]. *Hrani*, 139(11), 53–57 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКА ПІД ЧАС ТРЕНІНГОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Московець Людмила Павлівна,

доктор філософії з психології,
доцент кафедри практичної психології та реабілітаційних технологій
Комунального закладу вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія»
Полтавської обласної ради
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8960-477X>
Researcher ID: ACP-3178-2022

У статті здійснено теоретичний аналіз впливу стресових факторів на особистість підлітка під час тренінгової взаємодії. Вказано, що тренінг є ефективним інструментом у роботі з підлітками, оскільки передбачає взаємодію з однолітками, дає можливість отримати підтримку з розвитку певних якостей, сприяє задоволенню соціальних та емоційних потреб, але через стресові фактори може по-різному впливати на їх особистість. У дослідженні стрес розглядається як еустрес, що є позитивним та мобілізуюче впливає на учасників, активізує внутрішні ресурси для подолання перешкод та досягнення результатів. Визначено, що долучаючись до тренінгу, особливо вперше, підлітки потрапляють у нову ситуацію, яка є стресовою та потребує виходу з зони комфорту, зумовлює стан невизначеності, когнітивний дисонанс, соціальну тривожність учасників, фасилітацію, інгібіцію. Зазначено, що підлітки, беручи участь у тренінгу, можуть бути дуже чутливими до соціальних контекстів; почуватися невпевнено та перейматися тим, як їх сприймають оточуючі; переживати страх необхідності соціального контакту в новій ситуації; нові знання ймовірно будуть вступати у суперечність зі сформованим досвідом; при виконанні складних, невідомих завдань, незвичних справ учасники та учасниці можуть проявляти пасивність (спрацює ефект соціальної інгібіції), або посилиться активність, поліпшиться результати індивідуальної діяльності (проявиться ефект соціальної фасилітації). Акцентовано увагу на тому, що тренер несе відповідальність за наслідки групової взаємодії, має подбати про зниження впливу стресових факторів на особистість підлітка та продумати дії оптимізації групової взаємодії. Виокремлено кроки, які має здійснити тренер з метою поліпшення стану учасників та учасниць під час проведення тренінгу для досягнення ефективності даного інструменту у роботі з підлітками.

Ключові слова: підлітковий вік, тренінг, стресові фактори, стан невизначеності, когнітивний дисонанс, соціальна тривожність, ефект соціальної фасилітації, ефект соціальної інгібіції.

Moskovets Liudmyla. The impact of stress factors on the personality of adolescents during training interaction

The article provides a theoretical analysis of the impact of stress factors on adolescents during training interactions. It is noted that training is an effective tool in working with adolescents, involves interaction with peers, provides an opportunity to receive support in developing certain qualities, and contributes to the satisfaction of social and emotional needs, but due to stress factors, it can have different effects on their personality. In the study, stress is considered as eustress, which has a positive and mobilizing effect on participants, activates internal resources to overcome obstacles and achieve results. It has been determined that by participating in training, especially for the first time, adolescents find themselves in a new situation that is stressful and requires them to leave their comfort zone, causing uncertainty, cognitive dissonance, social anxiety, facilitation, and inhibition among participants. It is noted that teenagers participating in training may be very sensitive to social contexts; feel insecure and worry about how others perceive them; experience fear of the need for social contact in a new situation; new knowledge is likely to conflict with established experience; when performing complex, unfamiliar tasks, or unusual activities, participants may become passive (the effect of social inhibition will occur), or their activity may increase and the results of individual activities may improve (the effect of social facilitation will occur). Emphasis is placed on the fact that the trainer is responsible for the consequences of group interaction, must take care to reduce the impact of stress factors on the adolescent's personality, and must consider actions to optimize group interaction. The steps that the trainer should take to improve the condition of participants during the training in order to achieve the effectiveness of this tool in working with adolescents are highlighted.

Key words: adolescence, training, stress factors, uncertainty, cognitive dissonance, social anxiety, social facilitation effect, social inhibition effect.

Вступ. Підлітковий вік у психологічних дослідженнях є перехідним, переломним віковим періодом, що характеризується інтенсивністю змін, суперечністю між бажанням діяти, самостверджуватися та недостатньо розвинутою відповідальністю за прийняті рішення та власні дії. Даний період життя супроводжується виникненням суб'єктивних перешкод, віковою кризою, схильністю до ризику, різними формами протесту та стресовими станами.

У повсякденному житті стресовий стан у підлітків може зумовлюватися різноманітними чинниками. З-поміж причин виникнення стресу науковці вказують вплив навколишнього середовища; фізичні, емоційні навантаження; монотонність в повсякденній діяльності; щоденні подразники; перехідні етапи життя; соціальні та соціально-психологічні фактори; невизначеність, порушення емоційного стану, дисгармонія [8, с. 157]. Підлітку доводиться ламати старі конструкти, опанову-



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

вати способи поведінки, аналізувати життєві ситуації, практикувати інші стратегії, набувати новий досвід. Враховуючи особливості підліткового віку, зорієнтованість на однолітків, їх активність доцільно використовувати групові форми роботи в умовах безпечного простору. Таким інструментом є тренінг, що відноситься до видів активного навчання. Він передбачає систематичне набуття знань, умінь, навичок та атитюдів, спрямований на покращення виконання діяльності у певній сфері (E. Salas) [6, с. 56]. Тренінг як форма роботи з підлітками має певні переваги: спирається на особистий досвід; передбачає взаємодію з однолітками; дає можливість отримувати підтримку з розвитку певних якостей; забезпечує негайний зворотний зв'язок, що сприяє кращому розумінню динаміки та соціальних сигналів; задовольняє соціальні та емоційні потреби підлітка. Проте, не зважаючи на значну ефективність тренінгової форми роботи з даною віковою категорією на особистість учасників та учасниць можуть впливати різні стресові фактори.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз впливу стресових факторів на особистість підлітка під час тренінгу та окреслити дії, які має здійснювати тренер для зниження їх впливу, оптимізації групової взаємодії.

Матеріали та методи. Для реалізації окресленої мети було використано теоретичні методи: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми участі підлітків у тренінгах та визначено вплив стресових факторів процесі такої взаємодії.

Результати дослідження. Беручи участь у тренінгу, особливо вперше, підлітки потрапляють у нову ситуацію, яка є стресовою та потребує виходу із зони комфорту, зумовлює стан невизначеності, когнітивний дисонанс, соціальну тривожність учасників, соціальну фасилітацію, інгібіцію. Варто звернути увагу, що ми будемо розглядати стрес як еустрес, що є позитивним та мобілізуюче впливає на особистість, активізує внутрішні ресурси для досягнення результатів. Проаналізуємо ключові аспекти впливу стресових факторів на особистість підліткового віку в процесі тренінгової взаємодії.

Під час тренінгу в учасників та учасниць може виникнути стан невизначеності, що розглядається як брак інформації та знань для прийняття рішень; як продукт непередбаченості, динамічних змін; результат нашарування чинників складного, нестабільного оточення особи, її внутрішніх проблем та заплутаних взаємин з оточенням [5, с. 118]. О. Брюховецька зазначає, що невизначеність у психології розуміється як «відкрите завдання, в якому той, хто приймає рішення не знає всієї сукупності факторів і має сформулювати декілька гіпотез перш ніж оцінити їх ефективність» [3, с. 74]. П. Лушин розглядає ситуацію невизначеності як перехідний стан, що спонукає особу пережити позитивні емоції в нових неконструктивних, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що роблять виклик [11, с. 56]. На нашу думку, коли підліток долучається до тренінгу вперше він не знає особливостей даної форми роботи, може бути не готовий до взаємодії в групі, до пошуку виходу в ситуаціях

невизначеності. Стан невизначеності є доволі поширеним супутником підлітка під час тренінгу чи будь-якого групового навчання, адже для цього віку характерна висока чутливість до соціальних контекстів, тому будь-яка нова ситуація сприймається мозком як виклик. Тренінг передбачає взаємодію учасників, тому підлітки мають проявляти активність, ініціативність, але ситуація невизначеності може гальмувати цей процес. Учасники на даному віковому етапі можуть почуватися невпевнено та перейматися тим, як їх сприйматимуть однолітки; реагуватимуть на їх відповідь, яка може здаватися неправильною; хвилюватимуться з приводу того, щоб не зганьбитися серед однолітків. Сам процес тренінгу також може зумовити стан невизначеності: як буде проходити взаємодія; яких правил потрібно буде дотримуватися; чи зможу я ефективно працювати.

Участь у тренінгу може впливати на когнітивну сферу та викликати у підлітків когнітивний дисонанс. Поняття «когнітивний дисонанс» трактується як «стан психічного дискомфорту особи, викликаний зіткненням у його свідомості конфліктуючих уявлень» [2, с. 107]. Згідно досліджень Р. Зайонца когнітивний дисонанс є негативним станом, перебуваючи у якому людина намагається знизити або усунути його, діючи так, щоб уникнути подій, що посилюють цей стан. Глибина та інтенсивність когнітивного дисонансу залежить від значущості відповідних знань і відносної кількості знань, що суперечать один одному [4, с. 34]. Нова інформація, яку підліток отримує під час тренінгу, може вступити у суперечність із попередніми знаннями та існуючим досвідом, зруйнувати старі уявлення про світ, створити своєрідний тимчасовий «вакуум» у розумінні матеріалу. Учасники можуть пережити стрес від зіткнення з новою інформацією та відчувати дискомфорт. Разом з тим такий стан буде спонукати підлітка привести у відповідність свої знання, думки у процесі пізнавальної активності, а у випадку посилення когнітивного дисонансу особистість уникатиме ситуацій та інформації. Виходячи із вище зазначеного тренеру важливо враховувати «стан потоку» (автор М. Чіксентміхай), починати із простого, а потім, відповідно до досвіду, стилю групи, ускладнювати матеріал. Усунути когнітивний дисонанс повністю не можливо, але його можна зменшити. Це допоможе уникнути агресивності як до самої взаємодії, так і до інших учасників, знизити рівень стресу.

Стресові фактори на тренінгу можуть викликати у підлітків соціальну тривожність, яка пов'язана із соціальною, міжособистісною взаємодією. Поняття «соціальної тривожності» розглядається як тривожність, тригером якої виступають різні ситуації взаємин у соціумі [1, с. 6]. Даний вид тривожності супроводжується сильним напруження та тривогою під час соціальної взаємодії чи діяльності через думки індивіда про те, що його оцінюють або думають про нього [9, с. 174]. Н. Юнг, М. Кирилішина, Е. Булгак досліджуючи даний феномен у підлітковому віці вказують, що початковий прояв соціальної тривожності дуже схожий на сором'язливість і зазвичай зустрічається у підлітків, яким не вистачає самостійності. Дослідники

зазначають, що підлітки із соціальною тривожністю часто звертають увагу на себе в соціальних ситуаціях, виявляючи тенденцію зосереджуватися на собі, будуть дивитися на себе і оцінювати себе з позиції інших, переживати, що на них звертають увагу оточуючі. Науковцями було також доведено значну позитивну кореляцію соціальної тривожності із самофокусуванням. Підлітки із соціальною тривожністю, зазвичай, мають занижену самооцінку, перебуваючи в соціально стресовому середовищі вважають себе неадекватними і більше звертають увагу до власної негативної інформації. Вони є більш чутливими до оцінки оточуючих, звертають увагу на власну суспільну репутацію, свою діяльність, мають вищу суспільну самосвідомість у порівнянні з приватною [10, с. 136].

Під час тренінгу соціальну тривожність у підлітків можуть викликати такі тригери: знайомство з новими людьми, якщо учасник знаходиться у групі, де немає однолітків, яких він давно знає; перебування в центрі уваги групи, а можливо і однієї людини; обговорення в загальному колі (вправи на знайомство, рефлексію) та висловлення своєї думки під час групового аналізу кейсів; представлення результатів групового обговорення тощо.

У процесі тренінгової взаємодії підліток може переживати страх необхідності соціального контакту в новій ситуації; осуду, що він скаже щось «не те» і «не так»; страх оцінювання з боку учасників групи, який склався в процесі оцінювання в закладі освіти і переноситься на дану ситуацію взаємодії; побоювання, що учасники групи помітять його хвилювання та нервування.

Присутність інших осіб на тренінгу здійснює різний вплив на активність учасників та учасниць. Розглянемо ефект соціальної фасилітації (посилення домінантних реакцій, поліпшення індивідуальних результатів діяльності особистості в присутності оточуючих) та соціальної інгібіції (протилежний ефект, що виявляється у погіршенні результативності) [7, с. 226]. Під час групової взаємодії, згідно досліджень В. Біона, можуть виникати проблемні моменти, які позначаються на процесі фасилітації: залежність (з'являється до учасника чи учасниць групи, які сприймаються як такі, що мають більше владних повноважень), момент поділу на групи (зумовлює утворення партнерств та альянсів всередині групи, що впливає на прозорість роботи), реакція «бийся або тікай», що утворюється коли група опосередковано знаходиться під тиском. [7, с. 229].

Під час взаємодії тренер активно використовує процес фасилітації для організації групової роботи, обміну думками та співпраці. Підлітки, при виконанні простого, зрозумілого завдання проявляють підвищену активність, висловлюють свою точку зору, генерують нові ідеї. При цьому все у групі проходить активно, позитивно, без стресу. Але у ситуації напруженої, при виконанні складних, невідомих завдань, незвичних справ учасники та учасниці можуть проявляти пасивність, знижувати активність.

Тренер як особа, що організовує роботу групи та несе відповідальність за її наслідки, має подбати про

зниження впливу стресових факторів на особистість підлітка та продумати дії оптимізації групової взаємодії. Враховуючи розкриті аспекти впливу стресових факторів на особистість підліткового віку виокремимо кроки тренера з метою поліпшення стану учасників та учасниць у процесі тренінгу:

1. Для подолання ситуації невизначеності та усвідомлення контролю над ситуацією доцільно надати достатню кількість інформації про специфіку такої форми роботи та особливості взаємодії під час тренінгу, виробити правила співпраці, наголосити на необхідності їх прийняття усіма учасниками, дотримання таймінгу.

2. Зменшити когнітивний дисонанс учасників тренінгу підліткового віку можна шляхом дозування інформації, розпочинати із простого, а потім переходити до надання складнішої інформації.

3. Для зниження когнітивної напруги доцільно робити невеликі перерви, використовувати рухову активність, дихальні вправи. Такі активності допоможуть стабілізувати емоційний стан, здійснити регуляцію вегетативної нервової системи через баланс симпатичного та парасимпатичного відділів.

4. Врахування переживання соціальної тривожності підлітків передбачає надання підтримки, уважного ставлення до кожного учасника та учасниці. Тренер має звернути увагу підлітків на те, що під час тренінгу можна помилятися, помилка – це не страшно; здійснювати валідацію почуттів, прийняття своїх емоцій уникаючи осуду.

5. Для зменшення інгібіції та сприяння фасилітації важливо, щоб тренер, виконуючи функції фасилітатора, створював безпечну, сприятливу психологічну атмосферу, здійснював управління процесом групової взаємодії; надавав підтримку учасникам, заохочував їх активність, використовував активності, до яких будуть залучені всі учасники та учасниці тренінгу; згаджував напружені ситуації.

Висновки. Тренінг є ефективним інструментом у роботі з підлітками, оскільки передбачає інтерактивний формат, здійснює активізацію, мобілізацію ресурсів, сприяє кращому розумінню себе, дає можливість навчитися новій поведінці. В результаті теоретичного аналізу впливу стресових факторів на особистість підлітка під час тренінгової взаємодії, які розглядаються як еустрес, було встановлено, що учасники та учасниці можуть переживати стан невизначеності, когнітивний дисонанс, соціальну тривожність, фасилітацію, інгібіцію. Визначено, що підлітки долучаючись до тренінгу можуть бути дуже чутливими до соціальних контекстів; почуватися невпевнено та перейматися тим, як їх сприймають оточуючі; переживати страх необхідності соціального контакту в новій ситуації; нові знання ймовірно будуть вступати у суперечність зі сформованим досвідом; при виконанні складних, невідомих завдань, незвичних справ учасники та учасниці можуть проявляти пасивність (спрацює ефект соціальної інгібіції), або посилиться активність, поліпшаться результати індивідуальної діяльності (ефект соціаль-

ної фасилітації). Від професіоналізму тренера, його здатності створювати безпечний психологічний простір, зменшувати напругу, знижувати вплив стресових факторів в значній мірі буде залежати ефективність даного інструменту.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у дослідженні ролі зворотного зв'язку у тренінгу для отримання інформації про реакцію учасників, простеження зон зростання, внесення коректив у поведову взаємодії.

Література:

1. Баграченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 3–11. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.1>
2. Бойко Я. В. Когнітивний дисонанс як фактор когнітивної варіантності оригіналу і перекладу з позицій фреймової семантики (на матеріалі українських ретрансляцій творів). *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Філологія*. 2021. № 52. Т. 2. С. 107–111. DOI: <https://doi.org/10.32841/2409-1154.2021.52-2.26>
3. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 70–81. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_8
4. Горпініч Т. І. Когнітивний дисонанс як психолого-педагогічна проблема. *Медична освіта*. 2025. №1. С. 33–35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mosv_2015_1_10
5. Завгородня О. В. Споживання медіа в умовах загрозової невизначеності. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 118–122. URL: <https://surl.li/wldmsu>*
6. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології : інтегративний підхід. Київ–Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2020. 210 с.
7. Фіщук О. С., Чміль Н. І. Фасилітація як ефективний метод навчання: психологічний підхід [Facilitation as an effective teaching method: a psychological approach]. *The importance of pedagogy and psychology in the modern world: Scientific monograph*. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2024. С. 223–253. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-435-1-12>
8. Царькова О. В., Величко Н. Й. Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 157–161. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12902>
9. Шутяк І. А. Соціальна тривожність: поняття, природа та її роль в житті суспільства. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали третього міжнародного симпозиуму*. Київ: Алатон, 2021. С. 172–175. URL: <https://surl.li/kgzqgj>
10. Юнг Н. В., Кирилішина М. Г., Булгак Е. Д. Дослідження психологічних особливостей підлітків із соціальною тривожністю. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 136–139. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208>
11. Юрчук С. С. Стан невизначеності та його зв'язок зі стресом у підлітковому віці. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Вип. 2(3). С. 53–61. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).6](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).6)

References:

1. Batrachenko, I., Suriakova, M., & Uchytel, I. (2021). Sotsialna tryvozhnist u mizhosobystisnii vzaiemodii studentiv [Social anxiety in interpersonal interactions among students]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky – Bulletin of Lviv University. Psychological Sciences Series*, 10, 3–11. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.1> [in Ukrainian].
2. Boiko, Ya. V. (2021). Kohnityvnyi dysonans yak faktor kohnityvnoi variantnosti oryhnalu i perekladu z pozytsii freimovoi semantyky (na materiali ukrainskykh retransliatsii tvoriv) [Cognitive dissonance as a factor in the cognitive variability of the original and translation from the perspective of frame semantics (based on Ukrainian retranslations of works)]. *Naukovyi visnyk Mizhnarodnoho humanitarnoho universytetu. Ser.: Filolohiia – Scientific Bulletin of the International Humanitarian University. Series: Philology*, 52, 2, 107–111. DOI: <https://doi.org/10.32841/2409-1154.2021.52-2.26> [in Ukrainian].
3. Briukhovetska, O. V. (2015). Psykholohichni osoblyvosti tolerantnosti do nevyznachenosti v upravlinskii diialnosti yak odniiei zi skladovykh profesiinoi tolerantnosti kerivnykiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Psychological characteristics of tolerance to uncertainty in management activities as one of the components of professional tolerance of managers of general education institutions]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 27, 70–81. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_8 [in Ukrainian].
4. Horpinich, T. I. (2025). Kohnityvnyi dysonans yak psykholoho-pedahohichna problema [Cognitive dissonance as a psychological and pedagogical problem]. *Medychna osvita – Medical education*, 1, 33–35. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mosv_2015_1_10 [in Ukrainian].
5. Zavorodnia, O. V. (2024). Spozhyvannia media v umovakh zahrozlyvoi nevyznachenosti [Media consumption in conditions of threatening uncertainty]. *Psykholohiia i viina : zbirnyk materialiv KhIV Mizhnarodnoi nauково praktychnoi konferentsii – Psychology and war: collection of materials from the XIV International Scientific and Practical Conference* (pp. 118–122). Nizhyn: NDU im. M. Hoholia. Retrieved from <https://surl.li/wldmsu> [in Ukrainian].
6. Zlyvkov, V., Lipinska, S., & Lukomska, S. (2020). Suchasni treninhovi tekhnolohii : intehtatyvnyi pidkhhid [Modern training technologies: an integrative approach]. Kyiv–Nizhyn : PP Lysenko M. M [in Ukrainian].
7. Fishchuk, O. S., & Chmil, N. I. (2024). Fasylytatsiia yak efektyvnyi metod navchannia: psykholohichni pidkhhid [Facilitation as an effective teaching method: a psychological approach]. *The importance of pedagogy and*

psychology in the modern world: Scientific monograph. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 223–253. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-435-1-12> [in Ukrainian].

8. Tsarkova, O. V., & Velychko, N. Y. (2010). Stres u pidlitkovomu vitsi ta shliakhy yoho podolannia [Stress in adolescence and ways to overcome it]. *Nauka i osvita – Science and education*, 3, 157–161. Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12902> [in Ukrainian].

9. Shutiak, I. A. (2021). Sotsialna tryvozhnist: poniattia, pryroda ta yii rol v zhytti suspilstva [Social anxiety: concept, nature, and its role in society]. *Osvita i zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia: materialy tretoho mizhnarodnoho sympoziumu – Education and health of the younger generation: materials from the third international symposium* (pp. 172–175). Kyiv: Alaton. Retrieved from <https://surl.li/kgzqgj> [in Ukrainian].

10. Iunh, N. V., Kyrylishyna, M. H., & Bulhak E. D. (2022). Doslidzhennia psykhologichnykh osoblyvostei pidlitkiv iz sotsialnoiu tryvozhnistiu [Research on the psychological characteristics of adolescents with social anxiety]. *Habitus – Habitus*, 39, 136–139. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208> [in Ukrainian].

11. Iurchuk, S. S. (2023). Stan nevyznachenosti ta yoho zviazok zi stresom u pidlitkovomu vitsi [The state of uncertainty and its connection with stress in adolescence.]. *Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Seriya “Psykhologichni nauky” – Bulletin of Vasyl Stus Donetsk National University. Series “Psychological Sciences.”*, 2(3), 53–61. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).6](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).6) [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 16.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Османова Аліме Маметівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціології
Східноукраїнського національного університету імені В. Даля
ORCID ID: 0000-0002-7180-8176

Гвоздецька Галина Іванівна,
магістр психології

Східноукраїнського національного університету імені В. Даля
ORCID ID: 0009-0008-2081-4884

Стаття присвячена дослідженню ефективності соціально-психологічного тренінгу з попередження конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності для студентів-психологів. Наголошується, що сучасні соціальні трансформації, економічна невизначеність та воєнні конфлікти супроводжуються високим рівнем психоемоційного навантаження, порушенням усталених систем соціальних орієнтирів і потребують постійної адаптації до нестабільних умов життя. У таких умовах цілеспрямована психологічна профілактика конфліктів постає як ефективний засіб формування конструктивних моделей поведінки, розвитку психологічної стійкості та зниження рівня сприйнятого стресу.

У статті представлено структуру тренінгової програми, спрямованої на розвиток конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Програма передбачає кілька ключових етапів: початкову психодіагностику стилів конфліктної поведінки, рівня сприйнятого стресу та резильєнтності; визначення індивідуальних і групових цілей; інтеграцію психотехнік регуляції емоцій, управління стресом, розвитку резильєнтності, медіаційних і комунікативних навичок; а також завершальне оцінювання результатів. Використані методи включають освоєння технік емоційної регуляції, конструктивної комунікації, формування адаптивних копінг-стратегій та розвитку навичок співпраці у конфліктних ситуаціях, що сприяє зниженню деструктивних моделей поведінки та підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії.

Емпіричні результати демонструють високу ефективність програми: спостерігається суттєве збільшення частки студентів, які віддають перевагу конструктивному стилю співпраці, одночасно з помітним зниженням домінування деструктивних стилів поведінки, таких як уникнення та суперництво. Крім того, програма сприяла значному зниженню рівня сприйнятого стресу та підвищенню психологічної стійкості (резильєнтності) учасників, що підтверджує її здатність формувати адаптивні навички поведінки та ефективні механізми подолання стресових ситуацій.

Отримані дані свідчать про високий потенціал соціально-психологічного тренінгу як інструменту психологічної підтримки студентів-психологів та інших груп, що функціонують у нестабільних соціальних умовах. Важливою є розробка адаптованих програм для різних категорій учасників, включно з онлайн-форматом, що забезпечує доступ до психологічної допомоги за обмеженого контакту з фахівцями. Подальше впровадження тренінгових програм у навчальні та професійні середовища дозволить підвищити адаптаційний потенціал, стресостійкість та ефективність конструктивної міжособистісної взаємодії.

Ключові слова: соціальна нестабільність, психологічні стратегії, профілактика конфліктів, резильєнтність, сприйнятий стрес, конфліктна поведінка, студенти-психологи, соціально-психологічний тренінг, конструктивна взаємодія, адаптаційний потенціал.

Osmanova Alimie, Hvozdetka Halyna. Effectiveness of Psychological Strategies for Conflict Prevention in the Context of Social Instability

The article is devoted to the study of the effectiveness of a socio-psychological training program aimed at preventing conflict behavior in conditions of social instability among psychology students. It is emphasized that modern social transformations, economic uncertainty, and military conflicts are accompanied by high levels of psycho-emotional stress, disruption of established social reference systems, and require constant adaptation to unstable living conditions. In this context, targeted psychological conflict prevention serves as an effective means of forming constructive behavioral patterns, developing psychological resilience, and reducing perceived stress.

The article presents the structure of the training program designed to develop constructive strategies for behavior in conflict situations. The program includes several key stages: initial psychodiagnostics of conflict behavior styles, perceived stress, and resilience; definition of individual and group goals; integration of techniques for emotional regulation, stress management, resilience development, mediation, and communication skills; and final evaluation of outcomes. The applied methods involve mastering techniques of emotional regulation, constructive communication, development of adaptive coping strategies, and cooperative skills in conflict situations, which contribute to the reduction of destructive behavioral patterns and enhance interpersonal interaction effectiveness.

Empirical results demonstrate the high effectiveness of the program: a significant increase in the proportion of students favoring a constructive collaboration style is observed, along with a noticeable decrease in the dominance of destructive behavior styles, such as avoidance and competition. Additionally, the program contributed to a substantial reduction in perceived stress levels and an increase in participants' psychological resilience, confirming its ability to foster adaptive behavioral skills and effective stress-coping mechanisms.



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

The findings indicate a high potential of socio-psychological training as a tool for psychological support of psychology students and other groups operating under unstable social conditions. The development of adapted programs for different categories of participants, including online formats, is highlighted as essential to ensure access to psychological assistance when direct contact with specialists is limited. The further implementation of such training programs in educational and professional environments is expected to enhance adaptive potential, stress resilience, and the effectiveness of constructive interpersonal interaction.

Key words: social instability, psychological strategies, conflict prevention, resilience, perceived stress, conflict behavior, psychology students, socio-psychological training, constructive interaction, adaptive potential.

Вступ. Соціальна нестабільність як різновид травматичної суспільної ситуації формує специфічні умови психологічного функціонування особистості, зумовлюючи суттєві трансформації у сфері міжособистісних взаємин і конфліктної поведінки. Функціонування в контексті воєнних подій, економічної невизначеності та масштабних соціальних змін супроводжується хронічним стресовим навантаженням, руйнуванням усталених систем соціальних орієнтирів і необхідністю постійної адаптації до нестабільних життєвих обставин. Такі чинники створюють підґрунтя для актуалізації дезадаптивних та деструктивних моделей реагування у конфліктних ситуаціях. У зв'язку з цим проблема цілеспрямованого психологічного попередження конфліктів набуває особливої ваги, оскільки її розв'язання є важливим не лише для збереження психічного благополуччя особистості, а й для підтримання соціальної згуртованості та продуктивності професійної діяльності.

Мета дослідження – емпірично оцінити ефективність психологічних стратегій попередження конфліктів у контексті соціальної нестабільності та проаналізувати результати впровадження комплексної програми психологічної профілактики конфліктної поведінки серед студентів-психологів.

Матеріали та методи. Емпіричне дослідження було проведене у жовтні–листопаді 2025 року на базі кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Вибір закладу зумовлений тим, що контингент студентів репрезентує східний регіон України, який зазнає тривалого впливу воєнних подій і соціальної нестабільності, що створює умови хронічного стресу та невизначеності і є релевантним для вивчення конфліктної поведінки.

У вибірку увійшли 30 студентів другого курсу магістратури заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» віком від 23 до 45 років. За статтю переважали жінки (80%), що відповідає типовій гендерній структурі психологічних спеціальностей. Більшість респондентів (73,3%) мали базову психологічну освіту і професійний досвід у сфері психологічної допомоги, решта (26,7%) здобували магістерський ступінь з метою перекваліфікації з суміжних галузей. Професійна діяльність учасників була пов'язана з практичною діяльністю в умовах підвищеної конфліктності (психологи, соціальні працівники, консультанти, фахівці з управління персоналом).

Усі респонденти є мешканцями Луганської та Донецької областей і безпосередньо переживають наслідки воєнних дій, зокрема частина з них має статус внутрішньо переміщених осіб або проживає у прифронтових зонах. За сімейним станом більшість перебуває

у шлюбі, що дозволяє враховувати вплив сімейного контексту та ресурсів соціальної підтримки на особливості переживання стресу і конфліктної взаємодії.

Методи дослідження включали: опитувальник «Стили поведінки в конфлікті» К. Томаса і Р. Кілманна (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI); Шкалу сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) С. Коена, Т. Камарка та Р. Мермельштейна; Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10).

Виклад основного матеріалу. Теоретико-методологічну основу програми становлять положення вітчизняних і зарубіжних досліджень у галузях психології конфлікту, стресу та резильєнтності. Зокрема, у навчальному посібнику О. М. Брайченко та О. П. Саннікової систематизовано підходи до аналізу конфліктної поведінки і стратегій її регуляції, що були використані при розробці змісту тренінгових занять [1, с. 45–67].

Емпіричні дані свідчать про провідну роль суб'єктивного сприйняття стресу у формуванні емоційних порушень і конфліктної поведінки. Так, у дослідженні А. Хан та А. Альтабле (A. R.Khan, A. Altalbe, 2023) показано, що високий рівень стресу, тривоги й депресії серед дорослого населення України в умовах війни пов'язаний із вибором копінг-стратегій: адаптивні стратегії зменшують інтенсивність негативних проявів, тоді як уникання її підсилює [7]. Аналогічно, у систематичному огляді Д. Ріцці (D. Rizzi, 2023) та співавт. доведено, що для біженців і внутрішньо переміщених осіб провідними чинниками психологічної стійкості є ефективні копінг-стратегії та соціальна підтримка, тоді як тривожність і посттравматичні симптоми підвищують вразливість [8].

Врахування специфіки функціонування особистості в умовах соціальних криз і воєнних загроз ґрунтується також на працях В. М. Духневича, Л. М. Коробки та О. М. Кочубейник, у яких розкрито психологічні механізми поведінки в ситуаціях надзвичайних подій і тривалого стресу [4; 5; 6], а також на дослідженнях К. К. Гаврилюка і Н. А. Дубовик, присвячених аналізу політичних і суспільних конфліктів як макросоціальних детермінант конфліктної поведінки [2; 3].

Усі ці дані підкреслюють необхідність інтеграції у психолого-педагогічні програми компонентів, спрямованих на розвиток ефективних стратегій регуляції стресу, психологічної резильєнтності та адаптивних допінг-стратегій для мінімізації негативних наслідків соціальних криз і конфліктів.

Метою розробленої програми є формування у здобувачів освіти навичок конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях через розвиток психологічної стійкості, зниження рівня сприйнятого стресу та підвищення

соціально-психологічної компетентності в управлінні конфліктами за умов соціальної нестабільності.

Завдання програми сформульовані з урахуванням результатів констатувального експерименту та специфіки психічного функціонування в умовах тривалих соціальних трансформацій і підвищеного стресу:

1. Зменшення сприйнятого стресу через опанування технік емоційної регуляції та управління стресом.

2. Розвиток резильєнтності шляхом актуалізації внутрішніх ресурсів та формування адаптивних копінг-стратегій.

3. Формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів через ефективні комунікативні стратегії та базові техніки медіації.

4. Підвищення усвідомлення власних патернів конфліктної поведінки через рефлексію та аналіз стилів реагування.

5. Розвиток емоційного інтелекту та емпатії для оптимізації міжособистісної взаємодії.

6. Профілактика деструктивних конфліктних моделей через підтримувальне групове середовище та навички психологічної самопомоги.

Програма реалізується у три етапи, кожен із власними цілями, завданнями та методичними інструментами, що забезпечують поетапне формування стресостійкості, адаптивних копінг-стратегій і конструктивної конфліктної поведінки (див. табл. 1).

Програма реалізується дистанційно через платформу Google Meet, що забезпечує доступність, групову взаємодію та психологічний комфорт учасників. Її реалізація ґрунтується на принципах системності та комплексності (охоплення основних психологічних детермінант конфліктної поведінки: стресу, резильєнтності, стилів реагування), практичної спрямованості (формування навичок через тренінгові вправи та моделювання реальних ситуацій), опори на досвід учасників, добровільності та активної участі, а також створення підтримувального та безпечного групового середовища.

Ефективність програми оцінюється за кількісними та якісними показниками. Кількісні включають статистично значуще зниження рівня сприйнятого

стресу (PSS-10), зростання показників резильєнтності (CD-RISC-10) та трансформацію профілю стилів конфліктної поведінки (опитувальник Томаса–Кілманна) у бік конструктивних стратегій. Інтегральним критерієм є статистично значущі відмінності між констатувальним і формувальним етапами (t-критерій Стьюдента).

До якісних критеріїв належать суб'єктивна оцінка користі програми, активність і залученість учасників, стабільність відвідуваності та застосування набутих навичок у повсякденній і професійній взаємодії.

Програма складається з 12 тренінгових занять (25–31 жовтня 2025 року) та охоплює 30 студентів магістратури спеціальності «Психологія» Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, які пройшли повторну психодіагностику після завершення всіх етапів. Стовідсоткова відвідуваність засвідчила високий рівень мотивації, зацікавленість у розвитку конфліктологічної компетентності та готовність до особистісних змін.

Контрольна діагностика проводилася із застосуванням того самого комплексу психодіагностичних методик, що й на етапі констатувального експерименту, а саме: «Опитувальника стилів поведінки в конфлікті» К. Томаса і Р. Кілманна (TKI), «Шкали сприйняття стресу» С. Коена, Т. Камарка і Р. Мермельштейна (PSS-10) та «Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона» (CD-RISC-10). Повторне тестування здійснювалося в дистанційному форматі з використанням платформи Google Forms, що забезпечило однакові умови збору емпіричних даних на обох етапах дослідження. З метою дотримання принципів анонімності та конфіденційності всі учасники зберегли індивідуальні коди (від 1 до 30), що дало змогу здійснити коректне порівняння результатів у динаміці.

Першим етапом аналізу ефективності формувального впливу стало вивчення динаміки показників за методикою «Опитувальник стилів поведінки в конфлікті» К. Томаса та Р. Кілманна (TKI) після завершення програми соціально-психологічного тренінгу. Порівняльні результати констатувального та формувального етапів подано в табл. 2, що дозволяє просте-

Таблиця 1

Структура програми психологічної профілактики конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності

Етап програми	Тривалість	Кількість занять	Основні завдання	Методи роботи
Діагностично-мотиваційний	1 день (25.10.2025)	1 заняття (2 години)	Встановлення контакту, презентація програми, формування мотивації до участі, усвідомлення власних патернів конфліктної поведінки	Групова дискусія, мотиваційна бесіда, психоедукація, вправи на знайомство та самодіагностику
Корекційно-розвивальний	5 днів (26-30.10.2025)	10 занять (по 2 заняття щоденно)	Розвиток конструктивних стилів поведінки в конфлікті, навчання стрес-менеджменту, підвищення резильєнтності, робота з когнітивними спотвореннями, формування навичок емоційної регуляції	Соціально-психологічний тренінг, рольові ігри, групові дискусії, когнітивне реструктурування, техніки саморегуляції, медіаційні техніки
Інтегративно-оцінювальний	1 день (31.10.2025)	1 заняття (2 години)	Інтеграція досвіду, планування подальших кроків, оцінка ефективності, повторна діагностика	Рефлексивні практики, групове підбиття підсумків, створення індивідуальних планів розвитку, повторне тестування

жити зміни у профілі стилів конфліктної поведінки та виявити тенденції до зростання частоти використання конструктивних стратегій взаємодії.

З метою наочного відображення динаміки стилів конфліктної поведінки в процесі формувального експерименту було побудовано діаграми, що ілюструють зміни показників на констатувальному та контрольному етапах дослідження (див. рис. 1–3).

Аналіз результатів повторного тестування за методикою К. Томаса та Р. Кілманна (ТКІ) продемонстрував статистично значущі позитивні зміни у профілі конфліктної поведінки студентів-психологів. Найпомітнішою стала тенденція до зростання конструктивного стилю співпраці: частка учасників, для яких цей стиль домінує, збільшилася з 33,3% до 60,0%, а середній бал – з 6,2 до 8,1 (+30,6%). Водночас суттєво знизилася час-

Таблиця 2

Динаміка змін стилів конфліктної поведінки (за методикою ТКІ)

Стиль поведінки	Середній бал до програми	Середній бал після програми	Приріст	Кількість респондентів з домінуючим стилем до	Кількість респондентів з домінуючим стилем після	Зміна
Суперництво	6,3	5,0	-1,3 (-20,6%)	6 (20,0%)	2 (6,7%)	-13,3%
Співпраця	6,2	8,1	+1,9 (+30,6%)	10 (33,3%)	18 (60,0%)	+26,7%
Компроміс	6,4	7,5	+1,1 (+17,2%)	6 (20,0%)	8 (26,6%)	+6,6%
Уникнення	6,3	4,5	-1,8 (-28,6%)	7 (23,3%)	2 (6,7%)	-16,6%
Пристосування	5,4	5,8	+0,4 (+7,4%)	1 (3,3%)	0 (0%)	-3,3%

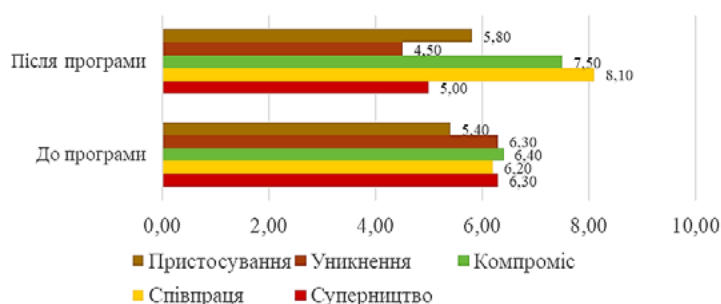


Рис. 1. Порівняльна гістограма середніх значень стилів конфліктної поведінки «до» та «після» програми (методика ТКІ)

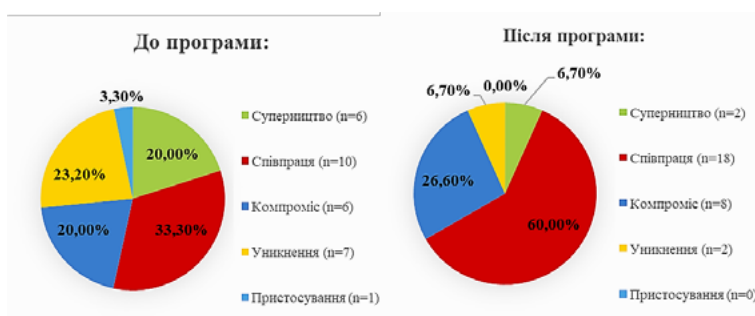


Рис. 2. Порівняльні сегментограми розподілу респондентів за домінуючими стилями конфліктної поведінки «до» та «після» програми

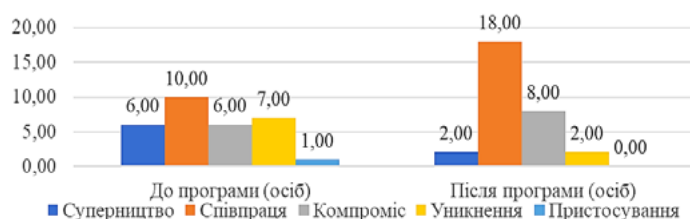


Рис. 3. Динаміка змін домінуючих стилів поведінки в конфлікті за методикою ТК

тота використання деструктивних стилів: уникнення зменшилося з 23,3% до 6,7% (середній бал – з 6,3 до 4,5, -28,6%), суперництво – з 20,0% до 6,7% (середній бал – з 6,3 до 5,0, -20,6%). Стиль компромісу показав позитивну динаміку: середній бал зріс з 6,4 до 7,5, частка домінуючого стилю – з 20,0% до 26,6%, а стиль пристосування змінився незначно (+0,4 бала).

Результати свідчать, що програма ефективно зміцнює конструктивні стратегії конфліктної поведінки та знижує схильність до деструктивних форм реагування. Другим етапом оцінки ефективності було вивчення змін рівня сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 (С. Коен, Т. Камарк, Р. Мермельштейн), що дозволяє оцінити вплив тренінгу на психоемоційний стан студентів (табл. 3).

Для наочного відображення динаміки змін рівня сприйнятого стресу побудовано відповідні діаграми, що ілюструють порівняння показників констатувального та формувального етапів дослідження (див. рис. 4–5).

Аналіз повторного тестування за методикою PSS-10 показав суттєве зниження рівня сприйнятого стресу учасників програми: середній показник зменшився з 23,2 до 18,0 балів (-22,4%), що є статистично та клінічно значущим. Високий рівень стресу повністю зник – частка таких студентів зменшилася з 33,3% до 0%, а вперше з'явилася група з низьким рівнем стресу (10% учасників, середній бал 12,3). Частка студентів із помірним рівнем стресу зросла з 66,7% до 90%, при цьому середній бал у цій категорії знизився з 20,8 до 18,6, що свідчить про зменшення інтенсивності пере-

Таблиця 3

Динаміка змін сприйнятого стресу (за методикою PSS-10)

Рівень стресу	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна	Середній бал до	Середній бал після	Динаміка
Низький	0-13	0 (0%)	3 (10,0%)	+10,0%	-	12,3	-
Помірний	14-26	20 (66,7%)	27 (90,0%)	+23,3%	20,8	18,6	-2,2
Високий	27-40	10 (33,3%)	0 (0%)	-33,3%	29,5	-	-
Загалом	-	100%	100%	-	23,2	18,0	-5,2 (-22,4%)

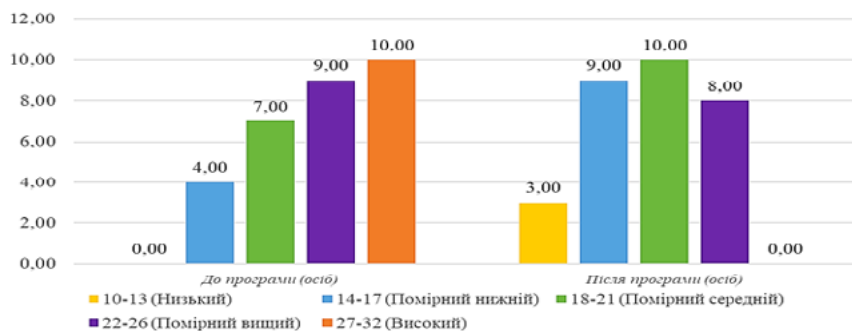


Рис. 4. Порівняльна гістограма розподілу балів за методикою «Шкала сприйняття стресу» «до» та «після» програми (PSS-10)

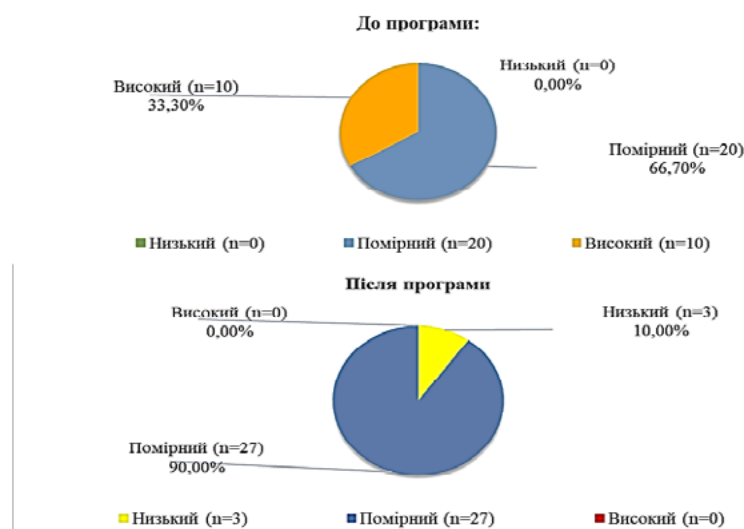


Рис. 5. Порівняльні сегментограми розподілу за рівнями сприйнятого стресу «до» та «після» програми

живань. Позитивні зміни відбулися за умов збереження зовнішніх стресогенних факторів, що підтверджує формування внутрішніх механізмів подолання стресу.

Третім етапом оцінювалася динаміка резильєнтності за методикою CD-RISC-10, що дозволяє визначити зміни рівня психологічної стійкості учасників після проходження програми (див. табл. 4).

Для наочного представлення динаміки змін рівня резильєнтності учасників побудовано відповідні діаграми, що ілюструють порівняння показників констатувального та формувального етапів дослідження (див. рис. 6).

Аналіз результатів повторного тестування за методикою CD-RISC-10 засвідчив виражене підвищення рівня резильєнтності учасників програми: середній бал зріс з 27,0 до 31,3 (+15,9%), що є статистично та клінічно значущим. Частка студентів із високим рівнем резильєнтності зросла з 26,7% до 63,3%, а категорія низького рівня повністю зникла (33,3% → 0%). Учасники з початковими показниками 20–25 балів підвищили їх до 26–32 балів, а середній бал у категоріях середнього та високого рівнів також зріс, що свідчить про ефективну активізацію ключових психологічних ресурсів: гнучкого оптимізму, самомотивації, соціальної підтримки та адаптивних копінг-стратегій.

Узагальнюючи результати формувального експерименту, програма продемонструвала високу ефективність:

Конфліктна поведінка: збільшення частки конструктивних стилів – співпраця 33,3% → 60,0%, компроміс 20,0% → 26,6%; зменшення деструктивних – уникнення 23,3% → 6,7%, суперництво 20,0% → 6,7%.

Сприйнятий стрес: середній бал знизився з 23,2 до 18,0 (-22,4%), категорія високого стресу зникла, з'явилася група з низьким рівнем стресу (10%).

Резильєнтність: середній показник зріс з 27,0 до 31,3 (+15,9%), частка високої резильєнтності зросла з 26,7% до 63,3%, низька рівень повністю зник.

Статистичну значущість змін підтверджено порівняльним аналізом до та після формувального експерименту за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок, що засвідчує реальний ефект тренінгового впливу.

Для обчислення t-критерію Стьюдента для залежних вибірок використовувалася стандартна формула:

$$\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n},$$

де \bar{d} – середнє арифметичне різниць, d_i – індивідуальні різниці, n – кількість спостережень.

Наступним кроком отримані значення підставлялися у формулу t-критерію Стьюдента для залежних вибірок:

$$t = \frac{\bar{d}}{S_d/\sqrt{n}}.$$

Першим об'єктом аналізу були результати за методикою ТКІ К. Томаса та Р. Кілманна, яка оцінює п'ять сти-

Таблиця 4

Динаміка змін резильєнтності (за методикою CD-RISC-10)

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна	Середній бал до	Середній бал після	Динаміка
Низький	0-25	10 (33,3%)	0 (0%)	-33,3%	22,2	-	-
Середній	26-30	12 (40,0%)	11 (36,7%)	-3,3%	27,6	29,2	+1,6
Високий	31-40	8 (26,7%)	19 (63,3%)	+36,6%	33,3	33,8	+0,5
Загалом	-	100%	100%	-	27,0	31,3	+4,3 (+15,9%)

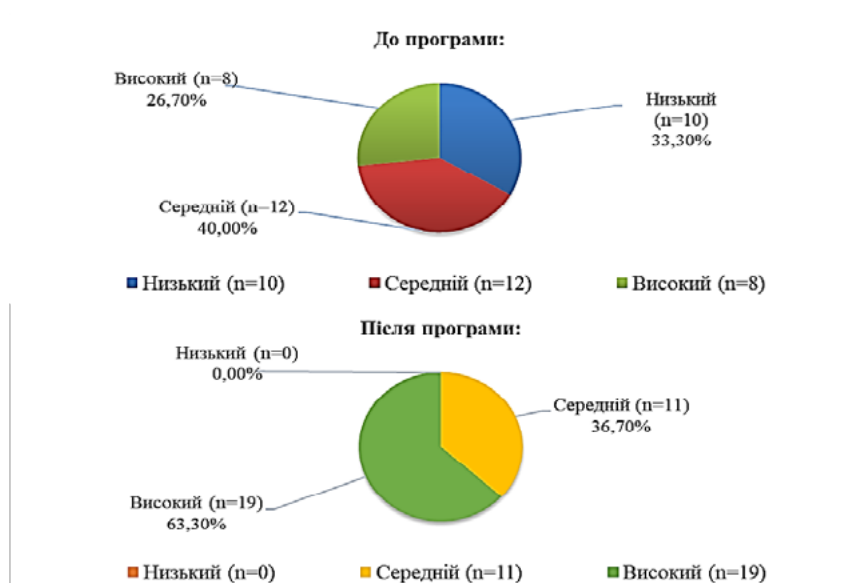


Рис. 6. Порівняльні сегментні діаграми розподілу учасників за рівнями резильєнтності «до» та «після» програми (методика CD-RISC-10)

лів конфліктної поведінки. Аналіз проводився окремо для кожного стилю, що дозволило виявити специфічний вплив програми на різні аспекти конфліктної взаємодії. Особлива увага приділялася стилю співпраці як найбільш конструктивному, що дозволяє оцінити ефективність тренінгу у розвитку навичок пошуку спільних рішень, врахування інтересів усіх сторін та досягнення позитивного результату в конфліктних ситуаціях (табл. 5).

Таблиця 5

Статистичні показники змін стилю співпраця

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	6,2
Середнє значення після програми (M_2)	8,1
Середня різниця ($d\bar{\{d\}} d'$)	+1,9
Стандартне відхилення різниць (Sd)	1,06
Стандартна помилка середнього (SE)	0,19
t-критерій емпіричний	9,82
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	1,79

Розрахований емпіричний t-критерій для стилю співпраці ($t = 9,82$) значно перевищує критичне значення ($t_{кр} = 3,659$) при 29 ступенях свободи, а розмір ефекту (Cohen's $d = 1,79$) свідчить про сильний практичний вплив програми. Це підтверджує, що тренінг статистично та практично значущо підвищив застосування найбільш конструктивного стилю поведінки в конфліктних ситуаціях.

Наступним етапом оцінювали зміни за стилем уникнення, який у констатувальному експерименті виявився проблемним. Показник стилю уникнення продемонстрував найбільше абсолютне зниження серед деструктивних стратегій: середнє падіння склало 1,8 бали, що свідчить про перехід студентів від ухилення до більш активної та конструктивної участі у вирішенні конфліктів (табл. 6).

Таблиця 6

Статистичні показники змін стилю уникнення

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	6,3
Середнє значення після програми (M_2)	4,5
Середня різниця ($d\bar{\{d\}} d'$)	-1,8
Стандартне відхилення різниць (Sd)	1,03
Стандартна помилка середнього (SE)	0,19
t-критерій емпіричний	-9,53
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	1,74

Розрахований емпіричний t-критерій ($t = -9,53$) за абсолютним значенням значно перевищує критичне значення ($t_{кр} = 3,659$) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично високозначуще зниження рівня використання стилю уникнення. Дуже великий

розмір ефекту (Cohen's $d = 1,74$) свідчить про потужний практичний вплив програми. Це демонструє високу ефективність вправ, спрямованих на подолання страху конфронтації, розвиток напористості та освоєння технік ініціювання превентивних розмов, які були ключовими компонентами тренінгу.

Наступним етапом аналізу є оцінка змін за стилем суперництва, який також потребував корекційного впливу у групі. Показник цього стилю продемонстрував помірно, проте стабільне зниження у більшості учасників. Середнє зменшення на 1,3 бали свідчить про зниження надмірно агресивних і домінуючих стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях (табл. 7).

Таблиця 7

Статистичні показники змін стилю суперництво

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	6,3
Середнє значення після програми (M_2)	5,0
Середня різниця ($d\bar{\{d\}} d'$)	-1,3
Стандартне відхилення різниць (Sd)	0,79
Стандартна помилка середнього (SE)	0,14
t-критерій емпіричний	-9,01
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	1,65

Розрахований емпіричний t-критерій ($t = -9,01$) за абсолютним значенням значно перевищує критичне значення ($t_{кр} = 3,659$) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично високозначуще зниження рівня використання стилю суперництва. Великий розмір ефекту (Cohen's $d = 1,65$) свідчить про потужний практичний вплив програми та ефективність вправ, спрямованих на розвиток емпатії, активного слухання та пошук win-win рішень.

Для комплексного відображення результатів також було складено зведену таблицю статистичних показників за всіма стилями конфліктної поведінки (табл. 8).

Зведений статистичний аналіз за всіма стилями конфліктної поведінки підтверджує високу ефективність програми у трансформації профілю конфліктної поведінки. Чотири з п'яти стилів демонструють статистично високозначущі зміни на рівні $p < 0,001$ із великими розмірами ефектів (Cohen's d від 1,33 до 1,79), що значно перевищує загальноприйняті стандарти для сильного ефекту. Лише стиль пристосування продемонстрував помірні зміни ($p < 0,05$, Cohen's $d = 0,40$), що є очікуваним результатом, оскільки цей стиль не входив до пріоритетних цілей корекційного впливу.

Далі розглянуто результати за методикою «Шкала сприйняття стресу» (PSS-10), яка відображає рівень сприйнятого стресу учасників. Дані показують стабільне зниження рівня стресу у всіх учасників програми. Середнє зниження на 5,2 бали є клінічно значущим, оскільки воно забезпечило перехід значної частини респондентів із високого рівня стресу до помірного або навіть низького рівня (табл. 9).

Зведена таблиця статистичних показників за стилями конфліктної поведінки (методика ТКІ)

Стиль	M ₁	M ₂	$d\bar{\{d\}} d^-$	t-emp	df	p	Cohen's d
Суперництво	6,3	5,0	-1,3	-9,01	29	<0,001	1,65
Співпраця	6,2	8,1	+1,9	9,82	29	<0,001	1,79
Компроміс	6,4	7,5	+1,1	7,26	29	<0,001	1,33
Уникнення	6,3	4,5	-1,8	-9,53	29	<0,001	1,74
Пристосування	5,4	5,8	+0,4	2,18	29	<0,05	0,40

Таблиця 9

Статистичні показники змін рівня сприйнятого стресу

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M ₁)	23,2
Середнє значення після програми (M ₂)	18,0
Середня різниця ($d\bar{\{d\}} d^-$)	-5,2
Стандартне відхилення різниць (Sd)	1,78
Стандартна помилка середнього (SE)	0,33
t-критерій емпіричний	-16,08
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний (p<0,001)	3,659
Рівень значущості	p < 0,001
Розмір ефекту (Cohen's d)	2,94

Таблиця 10

Статистичні показники змін рівня резильєнтності

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M ₁)	27,0
Середнє значення після програми (M ₂)	31,3
Середня різниця ($d\bar{\{d\}} d^-$)	+4,3
Стандартне відхилення різниць (Sd)	1,56
Стандартна помилка середнього (SE)	0,28
t-критерій емпіричний	15,18
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний (p<0,001)	3,659
Рівень значущості	p < 0,001
Розмір ефекту (Cohen's d)	2,77

Розрахований емпіричний t-критерій ($t = -16,08$) за абсолютним значенням суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр} = 3,659$) при 29 ступенях свободи, що свідчить про статистично високозначуще зниження рівня сприйнятого стресу. Надзвичайно великий розмір ефекту (Cohen's $d = 2,94$) демонструє сильний практичний вплив програми та є найвищим серед усіх оцінюваних параметрів. Це підтверджує високу ефективність методик емоційної регуляції, когнітивного реструктурування та розвитку резильєнтності, опанованих учасниками протягом програми.

Четвертим етапом аналізу є оцінка змін за методикою «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона» (CD-RISC-10), яка вимірює рівень психологічної стійкості учасників. Результати демонструють стабільне зростання резильєнтності у всіх учасників програми. Середнє підвищення на 4,3 бали свідчить про значущий перехід більшості студентів-психологів до вищих рівнів психологічної стійкості та здатності ефективно протистояти стресовим навантаженням (табл. 10).

Статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента підтвердив високу ефективність соціально-психологічного тренінгу з попередження конфліктної поведінки. Усі показники, окрім стилю пристосування, продемонстрували статистично високозначущі зміни ($p < 0,001$).

За методикою ТКІ: співпраця зросла на 1,9 бали (+30,6%, $t = 9,82$, $d = 1,79$); уникнення знизилося на 1,8 бали (-28,6%, $t = -9,53$, $d = 1,74$); суперництво зменшилося на 1,3 бали (-20,6%, $t = -9,01$, $d = 1,65$); компроміс зріс на 1,1 бали (+17,2%, $t = 7,26$, $d = 1,33$).

За методикою PSS-10 середній рівень стресу знизився на 5,2 бали (-22,4%, $t = -16,08$, $d = 2,94$), що

свідчить про потужний вплив тренінгу на управління стресом. За методикою CD-RISC-10 резильєнтність підвищилася на 4,3 бали (+15,9%, $t = 15,18$, $d = 2,77$) через активізацію ключових ресурсів: гнучкого оптимізму, самоефективності, соціальної підтримки, сенсу життя та адаптивних копінг-стратегій.

Комплексний аналіз підтверджує, що програма сприяла трансформації профілю конфліктної поведінки у бік конструктивних стратегій, суттєвому зниженню сприйнятого стресу та значному підвищенню резильєнтності, демонструючи як статистичну, так і клінічну значущість результатів.

Висновки. Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що впровадження соціально-психологічного тренінгу з попередження конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності є високоефективним заходом. Програма сприяє:

1. Трансформації профілю конфліктної поведінки: зростання конструктивних стилів (співпраця та компроміс) та зниження деструктивних (уникнення та суперництво).

2. Зниженню рівня сприйнятого стресу: значне зменшення середнього балу та повне усунення високого рівня стресу серед учасників.

3. Підвищенню психологічної стійкості (резильєнтності): збільшення кількості учасників з високим рівнем резильєнтності та усунення низьких показників.

Програма може розглядатися як ефективний інструмент психологічної підтримки студентів-психологів та інших груп, що функціонують в умовах соціальної нестабільності, і є перспективною для подальшого використання та адаптації в навчальному та професійному середовищі.

Література:

1. Брайченко О. М., Санникова О. П., Помиткіна Л. В. *Психологія конфлікту* : навч. посібник. Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2015. 89 с. URL: http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2015/12/psychology_conflict.pdf
2. Гаврилюк К. К. Політична криза в сучасній Україні: причини виникнення та фактори розвитку. Міжнародні відносини: теоретико-практичні аспекти. 2019. № 3. С. 20–29. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe
3. Дубовик Н. А. Інституційні та культурні чинники як детермінанти політичних конфліктів в Україні. *Український політико-правовий дискурс*. 2024. № 2. URL: <https://ppdnz.com.ua/index.php/home/article/download/8/9>
4. Духневич В. М. та ін. Негативні психологічні явища у політико-правовій сфері в умовах воєнного конфлікту: шляхи і засоби запобігання: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722412/1/DukhnevichPosibnik2020-maket.pdf>
5. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с. URL: <https://www.ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/KorobkaSpilnotaMonograph.pdf>
6. Кочубейник О. М. Надзвичайна ситуація як соціальна конструкція. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 273 с. URL: <https://psy-lpr.at.ua/Materials/2022-Final/KochubeynikMonogr2023maket.pdf>
7. Khan A. R., Altalbe A. Potential impacts of Russo-Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults: the post-COVID-19 era. *Frontiers in Public Health*. 2023;11:1280423. doi:10.3389/fpubh.2023.1280423. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10568327>
8. Rizzi D., et al. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*. 2023. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1266125/full>

References:

1. Braichenko, O. M., Sannykova, O. P., & Pomytkina, L. V. (2015). *Psykhohohiia konfliktu* [Psychology of conflict]. Kyiv : KPI imeni Ihoria Sikorskoho. Retrieved from http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2015/12/psychology_conflict.pdf
2. Havryliuk, K. K. (2019). Politychna kryza v suchasni Ukraini: prychny vynyknennia ta faktory rozvytku [Political crisis in modern Ukraine: Causes and development factors]. *Mizhnarodni vidnosyny: teorytyko-praktychni aspekty*, 3, 20–29. Retrieved from http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe
3. Dubovyk, N. A. (2024). Instytutsiini ta kulturni chynnyky yak determinanty politychnykh konfliktiv v Ukraini [Institutional and cultural factors as determinants of political conflicts in Ukraine]. *Ukrainskyi polityko-pravovyi dyskurs*, 2. Retrieved from <https://ppdnz.com.ua/index.php/home/article/download/8/9>
4. Dukhnevych, V. M., et al. (2020). *Nehatyvni psykhologichni yavyshcha u polityko-pravovii sferi v umovakh voiennoho konfliktu: shliakhy i zasoby zapobihannia* [Negative psychological phenomena in the political and legal sphere under conditions of armed conflict: Ways and means of prevention]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722412/1/DukhnevichPosibnik2020-maket.pdf>
5. Korobka, L. M. (2019). *Spilnota v umovakh voiennoho konfliktu: psykhologichni stratehii adaptatsii* [Community in conditions of armed conflict: Psychological adaptation strategies]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. Retrieved from <https://www.ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/KorobkaSpilnotaMonograph.pdf>
6. Kochubeinyk, O. M. (2023). *Nadzvychnaina sytuatsiia yak sotsialna konstruktsiia* [Emergency situation as a social construction]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. Retrieved from <https://psy-lpr.at.ua/Materials/2022-Final/KochubeynikMonogr2023maket.pdf>
7. Khan, A. R., & Altalbe, A. (2023). Potential impacts of Russo-Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults: The post-COVID-19 era. *Frontiers in Public Health*, 11, 1280423. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1280423>
8. Rizzi, D., et al. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: A systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1266125/full>

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ РЕЛЯЦІЙНО-ОБРАЗНО-СЦЕНАРНОЇ ТЕРАПІЇ

Павловська-Кравчук В.А.

кандидат юридичних наук,
доцент кафедри соціології та психології ННІ № 5
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0009-0004-9922-7228

Єгонська-Спенсер Н.О.

директор
Інституту транзакційного аналізу та інтегративної психотерапії
ORCID ID: 0009-0007-9216-6014

В умовах воєнного стану проблема психологічної адаптації військовослужбовців набуває особливої ваги. Копінг-стратегії виступають ключовим механізмом регуляції психоемоційного стану та визначають ефективність подолання стресу. Дослідження впливу психотерапевтичних втручань на структуру копінг-стратегій є важливим напрямом прикладної військової психології. Метою дослідження є вивчення динаміки копінг-стратегій військовослужбовців під впливом реляційно-образно-сценарної терапії (РОСТ) у квазіекспериментальному дизайні pre-test → post-test та порівняння характеру змін із контрольною та клінічною вибірками. У дослідженні взяли участь військовослужбовці Збройних Сил України (N = 57 на етапі повного аналізу). Було сформовано три групи: експериментальна (n = 19) – проходили РОСТ; контрольна (n = 24) – без психотерапевтичного втручання; клінічна (n = 24) – військовослужбовці з межовими тривожно-депресивними розладами, які перебували на лікуванні у психіатричному стаціонарі. Для оцінки копінг-стратегій застосовано опитувальник Brief COPE (Carver, 1997). У групі РОСТ зафіксовано тенденцію до зростання проблемно-орієнтованого копіngu за відсутності статистично значущих змін в емоційно-орієнтованих та стратегіях уникання, що свідчить про стабілізаційний характер психотерапевтичного впливу. У клінічній групі виявлено статистично значуще зниження проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копіngu з великими розмірами ефекту, а також тенденцію до редукції стратегій уникання. Міжгруповий аналіз показав найбільш виражені відмінності траєкторій змін між контрольною та клінічною групами. РОСТ не зумовлює різкої трансформації копінг-структури, однак сприяє збереженню адаптивного потенціалу та запобігає редукції проблемно-орієнтованих стратегій подолання в умовах психоемоційного навантаження. Найбільш виражена перебудова копінг-профілю спостерігається у клінічній вибірці.

Ключові слова: копінг-стратегії, військовослужбовці, реляційно-образно-сценарна терапія, психотерапевтичне втручання, психологічна адаптація; уникання подолання, Brief COPE.

Pavlovskaya-Kravchuk Viktoriia, Yehonska-Spenser Nataliia. Transformation of Coping Strategies among Military Personnel in the Context of Relational Imagery and Scenario Therapy

Under conditions of martial law, the issue of psychological adaptation of military personnel acquires particular significance. Coping strategies serve as a key mechanism for regulating psycho-emotional states and determine the effectiveness of stress management. Investigating the impact of psychotherapeutic interventions on the structure of coping is an important direction in applied military psychology. The aim of the study was to examine the dynamics of coping strategies among military personnel under the influence of Relational Imagery and Scenario Therapy (RIST) within a quasi-experimental pre-test → post-test design and to compare the patterns of change with control and clinical samples. The study involved service members of the Armed Forces of Ukraine (N = 57 at the stage of complete data analysis). Three groups were formed: an experimental group (n = 19) who received RIST; a control group (n = 24) who did not participate in any psychotherapeutic intervention; and a clinical group (n = 24) consisting of service members with borderline anxiety-depressive disorders undergoing treatment in a psychiatric inpatient setting. Coping strategies were assessed using the Brief COPE inventory (Carver, 1997). In the RIST group, a tendency toward an increase in problem-focused coping was observed, with no statistically significant changes in emotion-focused or avoidant coping strategies, indicating a stabilizing effect of the psychotherapeutic intervention. In the clinical group, a statistically significant decrease in both problem-focused and emotion-focused coping with large effect sizes was found, along with a tendency toward reduction in avoidant coping strategies. Between-group analysis revealed the most pronounced differences in change trajectories between the control and clinical groups. RIST does not produce a sharp transformation of coping structure; however, it contributes to the preservation of adaptive potential and prevents the reduction of problem-focused coping strategies under conditions of psycho-emotional strain. The most pronounced restructuring of the coping profile was observed in the clinical sample.

Key words: coping strategies; military personnel; Relational Imagery and Scenario Therapy; psychotherapeutic intervention; psychological adaptation; avoidant coping; Brief COPE.



Вступ. Повномасштабна війна в Україні істотно підвищила рівень психоемоційного навантаження на військовослужбовців, актуалізувавши проблему збереження їхнього адаптивного потенціалу та психологічної стійкості. У структурі психологічної адаптації ключову роль відіграють копінг-стратегії, які визначають способи подолання стресу, регуляцію емоцій та підтримання функціональної спроможності в умовах бойових та післябойових впливів.

Проблема копінгу традиційно розглядається в межах теорій психологічного стресу як ключовий механізм регуляції взаємодії особистості з вимогами середовища. Класичні підходи визначають копінг як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання або пом'якшення стресових впливів, що перевищують адаптаційні ресурси особистості. У межах транзакційної моделі стресу підкреслюється роль когнітивної оцінки ситуації та вибору стратегій подолання як динамічного процесу взаємодії людини й середовища [4]. Подальший розвиток теорій копінгу деталізує класифікації стратегій, виокремлюючи проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні способи реагування [5].

Сучасні підходи розширюють уявлення про копінг як системний процес, пов'язаний із загальною адаптаційною спроможністю та здоров'ям. У межах здоров'я-орієнтованого підходу копінг розглядається не лише як реакція на стрес, а як ресурс підтримання психічного благополуччя [6]. Водночас дуальний процесуальний підхід демонструє, що адаптація може передбачати чергування активних і емоційних стратегій залежно від змісту та інтенсивності переживань [7]. Такі моделі дозволяють розглядати копінг як динамічну систему регуляції, інтегровану з процесами резильєнтності [8]. У військовому контексті копінг набуває специфічних особливостей через високий рівень хронічного стресу, загрози життю та невизначеності. Дослідження показують, що адаптація до службово-бойової діяльності пов'язана з переважанням активних, проблемно-орієнтованих стратегій, тоді як домінування уникання може свідчити про зниження адаптивного потенціалу [3]. Водночас психологічна життєстійкість військовослужбовців детермінується як індивідуальними, так і соціально-контекстуальними чинниками, зокрема гендерними та дислокаційними особливостями служби [1]. Окремі дослідження вказують на взаємозв'язок між рівнем агресивності, емоційною регуляцією та способами подолання стресу, що свідчить про комплексний характер психічної адаптації військовослужбовців [2]. Таким чином, копінг-стратегії виступають інтегральним показником психологічного функціонування в умовах військової діяльності.

Узагальнюючи теоретичні та емпіричні підходи, можна стверджувати, що дослідження динаміки копінг-профілю військовослужбовців у процесі психотерапевтичного втручання є обґрунтованим як з позицій класичних теорій стресу, так і з погляду сучасних моделей резильєнтності та адаптації. У зв'язку з цим виникає необхідність емпіричного аналізу динаміки проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого та унікального копінгу під впливом реляційно-образно-сценарно-

терапії (РОСТ) та порівняння її з природною динамікою показників у контрольній та клінічній групах.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні взяли участь військовослужбовці Збройних Сил України. Було сформовано три вибірки: експериментальна група ($n = 19$) – військовослужбовці, які проходили психотерапевтичне втручання реляційно-образно-сценарної терапії (РОСТ); контрольна група ($n = 24$) – військові, які не залучалися до жодних спеціалізованих психотерапевтичних заходів; клінічна група ($n = 24$) – військовослужбовці з межовими тривожно-депресивними розладами, які перебували на лікуванні у психіатричному стаціонарі. Таким чином, загальна вибірка становила 67 осіб (у відповідному етапі аналізу – $N = 57$, з урахуванням повноти даних pre- та post-вимірювань). Для дослідження копінг-стратегій було використано опитувальник Brief COPE (Carver, 1997), який включає 14 підшкал, об'єднаних у три виміри вищого порядку: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та копінг уникання.

Процедура формування експерименту. Формувальний експеримент було організовано в межах квазіекспериментального дизайну типу: pre-test → психотерапевтичне втручання → post-test з метою вивчення динаміки копінг-стратегій під впливом реляційно-образно-сценарної терапії. РОСТ є інтегративною програмою, що поєднує: інтегративну психотерапію з фокусом на стосунки (R. Erskine), арттерапевтичні техніки, елементи транзакційного аналізу. Програма включала вісім структурованих психотерапевтичних сесій, які проводилися в індивідуальному або малогруповому форматі залежно від контексту (службовий або стаціонарний). Інтенсивність і тривалість втручання варіювалися відповідно до організаційних та клінічних умов. Психодіагностичне обстеження здійснювалося окремо від терапевтичних сесій і не входило до структури психотерапевтичної роботи. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів: добровільності участі, конфіденційності, інформованої згоди та забезпечення психологічної безпеки учасників.

Процедура обробки та аналізу результатів. Обробка даних здійснювалася із застосуванням методів описової та інферентної статистики. Для кожного учасника обчислювалися: показники 14 підшкал Brief COPE, інтегральні значення трьох вимірів вищого порядку, сумарні значення на етапах pre-test та post-test. З огляду на невеликі обсяги вибірок та відсутність гарантії нормального розподілу показників, для аналізу внутрішньогрупової динаміки застосовувався непараметричний критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок. Для оцінки міжгрупових відмінностей у траєкторії змін використовувався аналіз різниці показників ($\Delta = \text{post} - \text{pre}$) з подальшим застосуванням критерію Манна-Вітні для незалежних вибірок. Практична значущість змін оцінювалася шляхом розрахунку розміру ефекту (r), який визначався на основі стандартизованого Z-показника. Інтерпретація effect size здійснювалася відповідно до загальноприйнятих критеріїв (малий ≈ 0.1 , середній ≈ 0.3 , великий ≥ 0.5). Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq .05$.

Метою дослідження є емпіричне визначення особливостей трансформації проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого та копінгу уникання у військовослужбовців в умовах психотерапевтичного втручання РОСТ та порівняння динаміки цих змін із контрольною групою та клінічною вибіркою.

Результати. З метою первинної оцінки динаміки проблемно-орієнтованого копінгу було здійснено аналіз описових статистичних показників у трьох групах дослідження: військовослужбовців, які проходили психотерапевтичне втручання реляційно-образно-сценарної терапії (РОСТ), контрольної групи без втручання та клінічної групи з межовими тривожно-депресивними розладами. Оцінювалися середні значення та стандартні відхилення інтегрального показника проблемно-орієнтованого копінгу до та після відповідного періоду спостереження. В експериментальній групі після проходження РОСТ спостерігається зростання середнього рівня проблемно-орієнтованого копінгу (з 20.00 ± 3.16 до 22.29 ± 6.68). У контрольній групі показники залишилися практично незмінними (24.43 ± 8.00 до 24.29 ± 7.74), що свідчить про відсутність спонтанної позитивної динаміки. Натомість у клінічній групі зафіксовано зниження проблемно-орієнтованого копінгу (з 23.14 ± 7.10 до 19.71 ± 6.60), що може відображати редукцію активних стратегій подолання на тлі психоемоційної дезадаптації. Водночас значна варіативність показників (особливо у контрольній та клінічній групах) вказує на гетерогенність копінг-профілів у вибірці військовослужбовців.

Для оцінки статистичної значущості внутрішньогрупових змін проблемно-орієнтованого копінгу було застосовано критерій знакових рангів Вілкоксона для пов'язаних вибірок (Табл. 1). Додатково обчислено коефіцієнт ефекту r , що дозволяє оцінити практичну значущість змін.

Таблиця 1

Внутрішньогрупові зміни проблемно-орієнтованого копінгу (Wilcoxon)

Група	W	p	Z	r (ефект)
Експериментальна (РОСТ)	6.5	0.203	-1.27	0.48
Контрольна	7.5	1.000	0.00	0.00
Клінічна	0.0	0.027	-2.21	0.84

У групі РОСТ виявлено тенденцію до зростання проблемно-орієнтованого копінгу, однак статистична значущість не досягнута ($p = 0.203$). Водночас величина ефекту ($r = 0.48$) відповідає середньо-великому рівню, що свідчить про наявність практично значущої позитивної динаміки, яка могла не проявитися статистично через обмежений обсяг вибірки. У контрольній групі зміни відсутні ($p = 1.000$; $r = 0.00$), що підтверджує стабільність копінг-стратегій без психотерапевтичного впливу. У клінічній групі виявлено статистично значуще зниження проблемно-орієнтованого копінгу ($p = 0.027$) з великим розміром ефекту ($r = 0.84$). Це свідчить про істотну редукцію активних стратегій подолання в умовах клінічної симптоматики.

З метою визначення відмінностей у траєкторіях змін між групами було проаналізовано різницю показників ($\Delta = \text{після} - \text{до}$) із застосуванням критерію Манна-Вітні для незалежних вибірок (Табл. 2). Це дозволило оцінити, чи відрізняється динаміка копінгу під впливом РОСТ від змін у контрольній та клінічній групах.

Таблиця 2

Порівняння змін проблемно-орієнтованого копінгу ($\Delta = \text{після} - \text{до}$)

Порівняння	U	p	Z	r (ефект)
Експериментальна vs Контрольна	30.5	0.481	0.77	0.20
Експериментальна vs Клінічна	37.0	0.123	1.60	0.43
Контрольна vs Клінічна	41.5	0.033	2.17	0.58

Порівняння змін між експериментальною та контрольною групами не виявило статистично значущих відмінностей ($p = 0.481$), що може бути пов'язано з обмеженою статистичною потужністю вибірки. Порівняння експериментальної та клінічної груп демонструє тенденцію до відмінностей ($r = 0.43$), однак рівень значущості не досягнуто ($p = 0.123$). Водночас траєкторія змін клінічної групи статистично відрізняється від контрольної ($p = 0.033$; $r = 0.58$), що вказує на суттєво інший характер динаміки копінг-стратегій у військовослужбовців із клінічною симптоматикою.

З метою оцінки динаміки емоційно-орієнтованого копінгу було здійснено аналіз описових статистичних показників у трьох групах дослідження. Інтегральний показник емоційно-орієнтованого копінгу включав емоційну підтримку, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігію та самозвинувачення. В експериментальній групі після проходження РОСТ рівень емоційно-орієнтованого копінгу практично незмінився ($27.57 \pm 3.60 \rightarrow 27.71 \pm 4.19$), що свідчить про стабільність цього типу стратегій подолання в процесі психотерапевтичного впливу. У контрольній групі зафіксовано помірне зростання середніх показників ($29.29 \pm 9.34 \rightarrow 31.86 \pm 10.16$), однак висока варіативність значень вказує на гетерогенність копінг-профілів у цій вибірці. Натомість у клінічній групі спостерігається зниження емоційно-орієнтованого копінгу ($35.00 \pm 9.09 \rightarrow 29.29 \pm 9.41$), що може відображати редукцію як адаптивних (прийняття, підтримка), так і дезадаптивних (самозвинувачення) емоційних стратегій у контексті клінічної симптоматики.

Для оцінки статистичної значущості внутрішньогрупових змін емоційно-орієнтованого копінгу було застосовано критерій знакових рангів Вілкоксона для пов'язаних вибірок. Додатково розраховано розмір ефекту (r), що дозволяє оцінити практичну значущість виявлених змін (Табл. 3).

У групі РОСТ статистично значущих змін емоційно-орієнтованого копінгу не виявлено ($p = 1.000$; $r = 0.00$), що свідчить про збереження емоційних стратегій подолання на стабільному рівні впродовж втручання. У контрольній групі спостерігається тенденція до зростання показника ($p = 0.093$) із великим розмі-

Таблиця 3

Внутрішньогрупові зміни емоційно-орієнтованого копінгу (Wilcoxon)

Група	W	p	Z	r (ефект)
Експериментальна (РОСТ)	14.0	1.000	0.00	0.00
Контрольна	2.5	0.093	-1.68	0.64
Клінічна	0.0	0.027	-2.21	0.83

ром ефекту ($r = 0.64$), однак відсутність статистичної значущості не дозволяє інтерпретувати ці зміни як достовірні. У клінічній групі зафіксовано статистично значуще зниження емоційно-орієнтованого копінгу ($p = 0.027$) із великим розміром ефекту ($r = 0.83$), що вказує на суттєву трансформацію емоційних способів подолання в умовах лікування. З метою визначення відмінностей у траєкторіях змін між групами було проаналізовано різницю показників ($\Delta = \text{після} - \text{до}$) із застосуванням критерію Манна-Вітні для незалежних вибірок. Це дозволило оцінити, чи відрізняється характер динаміки емоційно-орієнтованого копінгу внаслідок РОСТ від змін у контрольній та клінічній групах (Табл. 4).

Таблиця 4

Порівняння змін емоційно-орієнтованого копінгу ($\Delta = \text{після} - \text{до}$)

Порівняння	U	p	Z	r (ефект)
Експериментальна vs Контрольна	17.5	0.405	-0.89	0.24
Експериментальна vs Клінічна	38.0	0.093	1.72	0.46
Контрольна vs Клінічна	47.5	0.004	2.94	0.79

Порівняння експериментальної та контрольної груп не виявило статистично значущих відмінностей у траєкторії змін ($p = 0.405$; $r = 0.24$), що свідчить про подібний характер динаміки в обох групах. Між експериментальною та клінічною групами простежується тенденція до відмінностей ($p = 0.093$; $r = 0.46$), яка не досягла рівня статистичної значущості, проте вказує на помірну різницю напрямку змін. Отже, найбільш виражена трансформація емоційно-орієнтованого копінгу спостерігається у клінічній групі, тоді як психотерапевтичне втручання РОСТ не супроводжується суттєвою перебудовою емоційних стратегій подолання, що узгоджується з його спрямованістю на когнітивно-сміслову реконструкцію досвіду.

З метою оцінки динаміки унікального копінгу (самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування) було здійснено аналіз описових статистичних показників у трьох групах дослідження. В експериментальній групі після проходження психотерапевтичного втручання РОСТ спостерігається незначне зниження рівня копінгу уникання ($15.86 \pm 2.61 \rightarrow 15.43 \pm 3.64$), що свідчить про відсутність вираженої перебудови дезадаптивних стратегій уникання. У контрольній групі зафіксовано підвищення показника уникання ($12.71 \pm 3.59 \rightarrow 14.86 \pm 4.38$), що може відображати природну динаміку посилення реакцій уникання у стресогенних умовах. У клінічній групі

відзначено зниження рівня даного копінгу ($18.29 \pm 5.82 \rightarrow 16.57 \pm 4.50$), що потенційно може бути пов'язане з лікувальним впливом та структурованим психіатричним супроводом. Додатково розраховано розмір ефекту (r), що дозволяє оцінити практичну значущість виявлених змін (Табл. 5).

Таблиця 5

Внутрішньогрупові зміни уникання подолання (Wilcoxon)

Група	W	p	Z	r (ефект)
Експериментальна (РОСТ)	6.0	0.684	-0.41	0.15
Контрольна	5.0	0.127	-1.53	0.58
Клінічна	1.0	0.078	-1.76	0.67

У жодній із груп статистично значущих змін не виявлено ($p > 0.05$). В експериментальній групі ефект змін є малим ($r = 0.15$), що свідчить про стабілізаційний характер динаміки стратегій уникання у процесі РОСТ. У контрольній групі спостерігається помірна тенденція до зростання уникання ($r = 0.58$), що відповідає середньо-великому ефекту, проте статистично не підтверджується. У клінічній групі зафіксовано тенденцію до зниження копінгу уникання з великим розміром ефекту ($r = 0.67$), що може свідчити про трансформацію дезадаптивних стратегій у процесі лікування.

Результати порівняння динаміки копінгу уникання подано у Таблиці 6.

Таблиця 6

Порівняння змін уникання подолання ($\Delta = \text{після} - \text{до}$)

Порівняння	U	p	Z	r (ефект)
Експериментальна vs Контрольна	17.5	0.403	-0.89	0.24
Експериментальна vs Клінічна	35.0	0.195	1.34	0.36
Контрольна vs Клінічна	41.5	0.034	2.17	0.58

Порівняння експериментальної та контрольної груп не виявило статистично значущих відмінностей у характері змін ($p = 0.403$; $r = 0.24$), що свідчить про подібність динамічних тенденцій. Між експериментальною та клінічною групами також не зафіксовано достовірних відмінностей ($p = 0.195$; $r = 0.36$). Водночас між контрольною та клінічною групами виявлено статистично значущу різницю траєкторій змін ($p = 0.034$; $r = 0.58$), що свідчить про різноспрямовану динаміку стратегій уникання у цих вибірках.

Комплексний аналіз трьох вимірів копінгу дозволяє окреслити такі закономірності: У групі РОСТ спостерігається стабілізація як емоційно-орієнтованих, так і стратегій уникання, а також тенденція до посилення проблемно-орієнтованого копінгу. У клінічній групі зафіксовано значуще зниження проблемно- та емоційно-орієнтованого копінгу та тенденцію до редукції уникання. Найбільш виражена трансформація копінг-профілю відбувається саме в клінічній групі. Таким чином, психотерапевтичне втручання РОСТ не демон-

струє різких статистично значущих змін у структурі копінгу, однак забезпечує стабілізаційний ефект, тоді як у клінічній вибірці спостерігається суттєва перебудова стратегій подолання.

Висновки. У дослідженні було проаналізовано три виміри копінг-поведінки військовослужбовців. У групі, яка проходила психотерапевтичне втручання РОСТ, зафіксовано тенденцію до зростання проблемно-орієнтованого копінгу із середнім розміром ефекту, однак без досягнення статистичної значущості. У клінічній групі виявлено статистично значуще зниження проблемно-орієнтованих стратегій із великим ефектом, що свідчить про редукцію активних способів подолання в умовах психоемоційної дестабілізації. Таким чином, РОСТ не призводить до різкого зростання проблемно-орієнтованого копінгу, проте не допускає його зниження, що може інтерпретуватися як стабілізаційний терапевтичний ефект.

У групі РОСТ показники емоційно-орієнтованого копінгу залишилися стабільними, без статистично значущих змін. У клінічній групі зафіксовано значуще зниження емоційно-орієнтованого копінгу з великим розміром ефекту, що свідчить про істотну перебудову емоційних стратегій подолання в процесі лікування. Міжгруповий аналіз продемонстрував найбільш виражену різницю траєкторій змін між контрольною та клінічною групами. Отже, психотерапевтичне втручання РОСТ не супроводжується трансформацією емоційних способів подолання, що узгоджується з його когнітивно-сценарною спрямованістю. У групі РОСТ виявлено

стабілізацію рівня стратегій уникання із малим розміром ефекту. У клінічній групі спостерігається тенденція до зниження уникання з великим ефектом, однак без досягнення статистичної значущості. Єдина статистично значуща міжгрупова різниця траєкторій змін виявлена між контрольною та клінічною групами. Це дозволяє припустити, що РОСТ не спричиняє різких змін стратегій уникання, але може перешкоджати їх посиленню в умовах стресу.

Комплексний аналіз трьох вимірів копінгу свідчить про різний характер динаміки стратегій подолання в досліджуваних групах. У клінічній групі відбувається найбільш виражена перебудова копінг-профілю. У групі РОСТ спостерігається стабілізація показників копінгу з тенденцією до посилення проблемно-орієнтованих стратегій. Контрольна група демонструє варіативну, переважно нестабільну динаміку. Таким чином, ефект психотерапевтичного втручання РОСТ проявляється не у різкій трансформації копінг-структури, а у збереженні адаптивного потенціалу та запобіганні редукції активних стратегій подолання в умовах психоемоційного навантаження.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розширення вибірки з урахуванням різних категорій військовослужбовців та тривалості бойового досвіду, що дозволить підвищити узагальнюваність отриманих результатів. Доцільним є також розроблення стандартизованого протоколу застосування реляційно-образно-сценарної терапії у військовому контексті.

Література:

1. Павловська-Кравчук В.А., Єгонська-Спенсер Н.А. Моральна травма у вимірах бойового досвіду військовослужбовців і психологічних наслідків війни. *Габітус*. 2025. № 78, Т. 2. С. 140–143. <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.26>
2. Пономаренко Я.С., Філоненко В.М. Гендерні та дислокаційні модальності професійної життєстійкості військовослужбовців. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 2 (8). С. 107–112. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-15>
3. Стасюк В., Дикун В., Кириченко А. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-бойової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 59(1) С. 166–174. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-166-174>
4. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford : Oxford University Press, 2011. P. 453–462.
5. Krohne H.W. Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*. 2002. № 22. P. 15163–15170. <http://dx.doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03817-1>
6. Stallman H.M. Health theory of coping. *Australian Psychologist*. 2020. № 55(4). P. 295–306. <https://doi.org/10.1111/ap.12465>
7. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*. 1999. № 23(3). P. 197–224. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/074811899201046>
8. Turenne C.P., Gautier L., Degroote S., Guillard E., Chabrol F., Ridde V. Conceptual analysis of resilience systems: a scoping review. *Social Science & Medicine*. 2019. № 232. P. 168–180. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.04.020>

References:

1. Pavlovska-Kravchuk, V. A., & Yehonska-Spencer, N. A. (2025). Moralna travma u vymirakh boiovoho dosvidu viiskovosluzhbovtsiv i psykholohichnykh naslidkiv viiny [Moral injury in the dimensions of combat experience of military personnel and psychological consequences of war]. *Habitus*, 78(2), 140–143. <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.26> [in Ukrainian].
2. Ponomarenko, Ya. S., & Filonenko, V. M. (2025). Henderni ta dyslokatsiini modalnosti profesiinnoi zhyttiistiikosti viiskovosluzhbovtsiv [Gender and deployment modalities of professional resilience of military personnel]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia*, 2(8), 107–112. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-15> [in Ukrainian].
3. Stasiuk, V., Dykun, V., & Kyrychenko, A. (2021). Psykholohichni osoblyvosti kopinh-povedinky viiskovosluzhbovtsiv desantno-shturmovykh viisk u protsesi adaptatsii do umov sluzhbovo-boiovoi diialnosti [Psychological features of coping

behavior of airborne assault troops during adaptation to service-combat conditions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 59(1), 166–174. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-166-174> [in Ukrainian].

4. Folkman, S. (2011). Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 453–462). Oxford University Press.

5. Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 22, 15163–15170. <http://dx.doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03817-1>

6. Stallman, H. M. (2020). Health theory of coping. *Australian Psychologist*, 55(4), 295–306. <https://doi.org/10.1111/ap.12465>

7. Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/074811899201046>

8. Turenne, C. P., Gautier, L., Degroote, S., Guillard, E., Chabrol, F., & Ridde, V. (2019). Conceptual analysis of resilience systems: A scoping review. *Social Science & Medicine*, 232, 168–180. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.04.020>

Дата першого надходження статті до видання: 23.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ

Пономаренко Тетяна Ігорівна,
доктор філософії у галузі психології,
завідувачка кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківського інституту економіки та управління
Університету «Україна»
ORCID ID: 0000-0003-0949-1611
Researcher ID: ABT-1473-2022

Ханецька Тетяна Іванівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
професорка кафедри психосоматики та психології здоров'я
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
ORCID ID: 0000-0001-9767-5116
Researcher ID: AAD-6589-2021

Федоренко Алла Федорівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
професорка кафедри психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
ORCID ID: 0000-0002-8180-4494
Researcher ID: AAD-6669-2021

В умовах повномасштабної війни українське студентство перебуває під подвійним тиском: традиційних академічних стресорів та екстремальних воєнних чинників (загроза життю, соціальна нестабільність). Це створює комплексний травматичний контекст, де вивчення резильєнтності як механізму підтримки психологічного благополуччя стає стратегічно важливим для збереження ментального здоров'я молоді.

Резильєнтність розглядається як динамічний процес адаптації, що дозволяє особистості відновлюватися після негативних подій та досягати посттравматичного зростання. Аналіз наукових праць (О. Ковальчук, О. Чиханцова, К. Ріфф та ін.) свідчить, що цей ресурс є ключовим чинником психологічного благополуччя, академічного успіху та соціальної інтеграції. Дослідження підкреслюють, що резильєнтність допомагає знизити рівень румінацій та дистресу, проте її рівень може варіюватися залежно від гендерних аспектів, соціально-економічного статусу та професійної спрямованості студентів.

Емпіричне дослідження проведено взимку 2025-2026 рр. в онлайн-форматі (Google Forms) на базі УДУ імені Михайла Драгоманова, БІЕУ та БНАУ. Вибірку склали 208 студентів віком 17-25 років. Використано методики: шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала сприйнятого стресу (PSS-10). Статистична обробка здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу Пірсона.

Встановлено, що більшість студентів мають високий та середній рівні психологічного благополуччя, з найвищими показниками за шкалами «особистісне зростання» та «ціль у житті». Середній рівень резильєнтності виявлено у більш ніж половини респондентів, а високий у третини учасників дослідження. Рівень сприйнятого стресу наближається до верхньої межі норми, що вказує на значне емоційне напруження. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий прямий зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям ($r = 0,195; 0,01$) та обернений зв'язок між благополуччям і сприйнятим стресом ($r = -0,212; 0,01$). Результати доводять, що розвиток резильєнтності є необхідною умовою підтримки психологічної стійкості молоді в умовах війни.

Ключові слова: *резильєнтність, психологічне благополуччя, студентська молодь, стрес, адаптаційні ресурси, психічне здоров'я, румінаційний розлад, психодіагностика.*

Ponomarenko Tetiana, Khanetska Tetiana, Fedorenko Alla. Resilience as a factor of psychological well-being of young students in stressful conditions

In conditions of full-scale war, Ukrainian students are under double pressure: traditional academic stressors and extreme military factors (threat to life, social instability). This creates a complex traumatic context, where the research of resilience as a mechanism for supporting psychological well-being becomes strategically important for preserving the mental health of young people.

Resilience is considered as a dynamic process of adaptation that allows a person to recover from negative events and achieve post-traumatic growth. Analysis of scientific works (O. Kovalchuk, O. Chykhantsova, K. Riff, etc.) shows that this resource is a key factor



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

in psychological well-being, academic success and social integration. Studies emphasize that resilience helps to reduce the level of rumination and distress, but its level may vary depending on gender aspects, socio-economic status and professional orientation of students.

The empirical research was conducted in the winter of 2025–2026 in an online format (Google Forms) on the basis of UDU named after Mykhailo Dragomanov, BIEU and BNAU. The sample consisted of 208 students aged 17–25. The methods used were: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), K. Riff Psychological Well-Being Scale, Perceived Stress Scale (PSS-10). Statistical processing was carried out using Pearson correlation analysis.

It was found that most students have high and medium levels of psychological well-being, with the highest scores on the scales "personal growth" and "purpose in life". The average level of resilience was found in more than half of the respondents, and high in a third of the research participants. The level of perceived stress is close to the upper limit of the norm, which indicates significant emotional stress. Correlation analysis confirmed a statistically significant direct relationship between resilience and psychological well-being ($r = 0.195$; 0.01) and an inverse relationship between well-being and perceived stress ($r = -0.212$; 0.01). The results prove that the development of resilience is a necessary condition for maintaining the psychological stability of young people in war conditions.

Key words: resilience, psychological well-being, students, stress, adaptive resources, mental health, rumination disorder, psychodiagnostics.

Вступ. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується високою динамічною соціальних змін, невизначеністю та тривалим впливом стресогенних чинників різної інтенсивності й походження. Особливо вразливою до цих впливів є студентська молодь як соціально-демографічна група, що перебуває на етапі активного професійного становлення, формування ідентичності та життєвих стратегій. У період здобуття вищої освіти молоді люди одночасно стикаються з типовими для цього віку нормативними стресорами, а саме: академічним навантаженням, конкуренцією, необхідністю поєднання навчання з роботою, фінансовими труднощами, побудовою міжособистісних і романтичних стосунків, професійним самовизначенням. Зазначені чинники традиційно розглядаються як джерела психоемоційного напруження, що можуть знижувати рівень психологічного благополуччя.

Водночас повномасштабна війна стала ще одним потужним стресором тривалої дії. Воєнні дії, загроза життю та безпеці, вимушене переміщення, втрата близьких, руйнування звичного способу життя, економічна нестабільність, інформаційне перевантаження формують комплексний травматичний контекст, що суттєво підвищує ризики розвитку тривожних, депресивних і посттравматичних симптомів. Отже, сучасні студенти перебувають під подвійним навантаженням через поєднання нормативних вікових і освітніх стресорів із надзвичайними воєнними обставинами.

Разом з тим, результати теоретичного дослідження показали, що проблема резильєнтності та психологічного благополуччя особистості є однією з найбільш актуальних у психологічній науці [6; 7; 8]. Вона активно досліджується як українськими, так і зарубіжними науковцями в контексті адаптації до стресу, подолання кризових ситуацій і збереження психічного здоров'я. Особлива увага приділяється вивченню внутрішніх ресурсів особистості в умовах соціальної нестабільності та тривалих стресових впливів.

У сучасних психологічних дослідженнях резильєнтність розглядається як ключовий внутрішній ресурс особистості, що забезпечує позитивну

адаптацію до стресових і травматичних подій та виступає підґрунтям психологічного благополуччя [1; 2; 3; 4; 5].

При цьому, на думку Ковальчук О., Мацієвська М. [2], особливої значущості резильєнтність набуває в періоді інтенсивного фізіологічного, когнітивного та особистісного становлення, коли формуються ідентичність, система цінностей і життєві смисли. Вона постає як «динамічний процес взаємодії особистісних і соціальних ресурсів (сім'ї, друзів), що сприяє не лише подоланню стресу, а й посттравматичному зростанню».

В свою чергу, Чиханцова О. [9] наголошує на необхідності високої резильєнтності для громадян України в умовах воєнного стану. Авторка розглядає резильєнтність як «особистісний ресурс та здатність людини пристосовуватися до стресових життєвих ситуацій, подолання труднощів і відновлення після негативних подій». На її думку, «кожна складна життєва ситуація дає можливість людині знайти в собі приховані ресурси та можливості, про які вона раніше і не здогадувалася, тому потрібно діяти та зміцнювати свою внутрішню опору».

Також високі показники резильєнтності та психологічного благополуччя є актуальним для представників професій соціономічного профілю. Так, у своїх дослідженнях Ігнатюк О. [1], Мельничук Л., Терновик Н., Яцюрик А. [5] розглядають резильєнтність як «ключову компетентність і суб'єктивний чинник психологічного благополуччя особистості». Також автором наголошується на важливості стресостійкості, емоційної гнучкості й внутрішньої психологічної стабільності фахівців допомагаючих професій (фахівці дошкільної освіти, психологи, педагоги, соціальні працівники та ін.) як основи ефективної професійної діяльності. Між тим, Креденцер О., Сергієнко Д. [3] встановили наявність зв'язку між резильєнтністю, суб'єктивним благополуччям та позитивним психічним здоров'ям психологів. Разом з тим, психологи, які мають досвід власної психотерапії, мають вищий рівень резильєнтності, ніж ті, які її не мають.

У сучасних умовах воєнного стану психологічне благополуччя студентської молоді є не лише індикатором психічного здоров'я, а й важливим ресурсом

адаптації, стресостійкості та збереження цілісності особистості. При цьому, Пономаренко Т., Хомчук О. та Дорошенко І. [6] встановлено, що різні компоненти психологічного благополуччя (позитивні відносини, автономія, самоприйняття, управління середовищем) проявляються по-різному в юнаків і дівчат, що підкреслює необхідність гендерно-чутливих програм психологічної підтримки для розвитку резильєнтності та стійкості студентів.

У контексті навчання в медичних закладах [4] студентська молодь стикається зі значним стресом, який передусім пов'язаний зі складністю навчання та в умовах воєнного конфлікту посилюється. Високий рівень резильєнтності та використання адаптивних копінг-стратегій (емоційне регулювання, пошук підтримки, когнітивне переосмислення) сприяють психологічному благополуччю, зменшують негативний вплив стресу на академічну успішність і якість життя, що підкреслює важливість інтеграції тренінгів із розвитку психологічної стійкості та здорових стратегій подолання стресу в навчальний процес медичних закладів.

Закордонні вчені [14] стверджують, що резильєнтність, як риса або стан особистості, є важливим чинником психологічного благополуччя та академічного успіху студентів. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності підвищує впевненість у власних силах (self-efficacy), сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій, розвитку соціальної підтримки та відчуття причетності до студентського середовища. Студенти з низькою резильєнтністю демонструють нижчу соціальну підтримку, слабшу інтеграцію у кампусі та вищий рівень психологічного дистресу. Це підкреслює необхідність впровадження у навчальних закладах програм, спрямованих на розвиток резильєнтності, управління стресом та формування позитивної особистості й академічної ідентичності студентів.

Між тим, що до студентів-мігрантів [11], то вони в надмірній кількості стикаються з адаптаційними труднощами, що можуть викликати емоційний дистрес і впливати на психологічне благополуччя. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності у студентів-мігрантів позитивно корелює з їх благополуччям, сприяючи кращій адаптації до навчання та соціального середовища, що підкреслює важливість надання студентам підтримки та розвитку резильєнтності для подолання стресових ситуацій під час навчання.

Результати досліджень [12] показують, що резильєнтність студентів університету залежить від їх соціально-економічного статусу та рівня продовольчої нестабезпеченості (англ. food insecurity – стан, коли людина або сім'я мають обмежений або непередбачуваний доступ до достатньої кількості безпечної та поживної їжі для підтримки нормального здоров'я та активного життя), при цьому здоров'я та психологічне благополуччя виконують посередницьку роль у цих взаємозв'язках.

Студенти з низьким соціально-економічним станом та високим рівнем продовольчої нестачі мають нижчі показники резильєнтності, що підкреслює необхідність підтримки здоров'я та благополуччя для зміцнення адаптивних ресурсів молоді в умовах соціально-економічних обмежень.

Разом з тим дослідження серед американських студентів [10] показують, що резильєнтність є ключовим чинником підтримки психологічного благополуччя студентів, особливо тих, хто стикається з адаптаційними труднощами, зокрема міжнародних студентів і студентів-мігрантів. Високий рівень резильєнтності корелює з підвищеним психологічним благополуччям і допомагає ефективніше справлятися зі стресом та акультураційними викликами. Водночас високий рівень стресу та певні демографічні чинники, зокрема гендерні відмінності, можуть знижувати показники благополуччя. Ці результати підкреслюють необхідність розробки цільових, культурно та гендерно чутливих програм підтримки студентів, спрямованих на розвиток резильєнтності та зміцнення психічного здоров'я у складних соціальних і навчальних умовах.

Інше дослідження [13] демонструє, що резильєнтність є важливим чинником, який позитивно впливає на психологічне благополуччя молоді і водночас пов'язаний із зменшенням схильності до румінаційних роздумів. Встановлено негативний зв'язок між резильєнтністю та румінацією, позитивний зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям, а також негативний зв'язок між румінацією та благополуччям. Крім того, значущі відмінності у рівнях цих змінних виявлені між чоловіками та жінками, а також між особами, які пережили травматичні події, і тими, хто їх не зазнав. Ці результати підкреслюють роль резильєнтності як захисного чинника психічного здоров'я та важливості її розвитку для підтримки психологічного благополуччя молоді.

А отже, теоретичний аналіз показує, що резильєнтність є ключовим ресурсом студентської молоді, що сприяє адаптації до стресу, зменшує схильність до румінаційних думок і підвищує психологічне благополуччя та соціальну інтеграцію. Її ефективність залежить від рівня стресу, соціально-економічних умов та гендерних особливостей, що підкреслює важливість розвитку резильєнтності та адаптивних копінг-стратегій у навчальному середовищі. На основі цих висновків логічним є перехід до емпіричного дослідження, спрямованого на оцінку впливу рівня резильєнтності та психологічного благополуччя студентів в стресових умовах.

Матеріали та методи. Взимку 2025–2026 років було проведено емпіричне дослідження на базі декількох ЗВО: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна» та Білоцерківський національний аграр-

ний університет. У зв'язку з проблемами з інфраструктурою (відключення світла, опалення, води) дослідження проводилось в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms з дотриманням принципу конфіденційності. В опитуванні взяли участь 208 студентів, віком від 17 до 25 років, які проживають на території України та за кордоном. В рамках емпіричного дослідження були використані наступні методи: шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала сприйнятого стресу (PSS-10) та логіко-математичні та статистичні методи: кореляційний аналіз даних за Пірсоном.

Результати дослідження. За результатами методики шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, було спершу встановлено рівень психологічного благополуччя студентів, що представлено в таблиці 1.

Емпіричний аналіз індивідуально-психологічних особливостей психологічного благополуччя студентської молоді дозволив виявити домінування високих і середніх показників за більшістю шкал при наявності певного відсотка респондентів із низькими значеннями за окремими компонентами.

За шкалою «Позитивні відносини з іншими» високий рівень продемонстрували 145 осіб (69,7%), середній 48 осіб (23,1%), низький 15 осіб (7,2%). що свідчить про те, що переважна більшість студентів характеризується здатністю до встановлення довірливих, емоційно насичених і підтримувальних міжособистісних взаємин. Водночас наявність 7,2% респондентів із низькими показниками може вказувати на труднощі в налагодженні близьких контактів, переживання соціальної ізоляції або знижену довіру до оточення, що в умовах хронічного стресу може виступати фактором ризику для психологічного благополуччя.

За показником «Автономія» високі бали зафіксовано у 92 студентів (44,2%), середні у 98 осіб (47,1%), низькі у 14 осіб (6,7%). Таке переважання середнього рівня автономії відображає процес становлення самостійності, притаманний юнацькому віку. Студенти здебільшого демонструють здатність до прийняття власних рішень і відстоювання особистої позиції, однак у частини з них

зберігається залежність від соціального схвалення чи зовнішніх оцінок. Наявність низьких показників у 6,7% респондентів може свідчити про недостатню сформованість внутрішньої саморегуляції, що підвищує чутливість до зовнішніх стресорів.

За шкалою «Управління середовищем» високий рівень виявлено у 114 осіб (54,8%), середній у 84 осіб (40,3%), низький у 10 осіб (4,9%). А отже, більшість студентів відчувають здатність впливати на обставини власного життя, організувати діяльність і ефективно використовувати наявні ресурси. Разом із тим близько 5% респондентів мають труднощі з контролем життєвої ситуації, що може проявлятися у відчутті безпорадності або втрати впливу на події, особливо в умовах воєнної нестабільності та соціально-економічної невизначеності.

Найбільш виражені показники отримано за шкалою «Особистісне зростання», де 182 студенти (87,4%) мають високий рівень, 16 осіб (7,7%) середній, 10 осіб (4,9%) низький, що в свою чергу, свідчить про домінування орієнтації на розвиток, відкритість новому досвіду, прагнення до самореалізації та самовдосконалення. Така тенденція є позитивною характеристикою студентської молоді як соціальної групи, що перебуває на етапі активного професійного та особистісного становлення. Водночас наявність незначної частки низьких показників може відображати стан емоційного виснаження або втрати перспективності у частини студентів.

За показником «Ціль у житті» високий рівень продемонстрували 136 осіб (65,4%), середній 72 особи (34,6%), низьких значень не виявлено – це засвідчує, що всі респонденти в тій чи іншій мірі мають сформовані життєві орієнтири та відчуття смислової спрямованості. Відсутність низьких показників є важливим індикатором збереження екзистенційної визначеності навіть в умовах суспільної кризи та воєнного стану.

За шкалою «Самоприйняття» високі значення зафіксовано у 132 студентів (63,6%), середні у 64 осіб (30,7%), низькі у 12 осіб (5,7%). Відтак для більшості респондентів характерним є позитивним ставленням до себе, прийняттям власних особистісних рис та життєвого досвіду. Разом

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за індивідуально-психологічними особливостями за методикою психологічного благополуччя Ріфф

Індивідуально-психологічні особливості	Респонденти					
	Високі бали		Середні бали		Низькі бали	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Позитивні відносини з іншими	145	69.7	48	23.1	15	7.2
Автономія	92	44.2	98	47.1	14	6.7
Управління середовищем	114	54.8	84	40.3	10	4.9
Особистісне зростання	182	87.4	16	7.7	10	4.9
Ціль у житті	136	65.4	72	34.6	0	0
Самоприйняття	132	63.6	64	30.7	12	5.7
Загальний показник	133	63.9	62	29.8	13	6.3

із тим наявність 5,7% студентів із низьким рівнем самоприйняття може свідчити про внутрішні конфлікти, незадоволеність собою або знижену самооцінку, що потенційно ускладнює адаптацію до стресових умов.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що для більшості досліджуваних студентів характерний достатньо високий рівень психологічного благополуччя, особливо за компонентами особистісного зростання, цілеспрямованості та позитивних міжособистісних взаємин. Водночас наявність респондентів із низькими показниками за окремими шкалами (від 4,9% до 7,2%) вказує на існування групи підвищеного психологічного ризику, яка може потребувати цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

Наступним кроком, за допомогою шкали *резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10)*, було встановлено, що середній рівень резильєнтності виявлено у 57,8% респондентів, високий у 33,8%, низький у 8,9%. Домінування середнього рівня свідчить про наявність у більшості студентів достатнього, проте не повною мірою актуалізованого потенціалу психологічної стійкості. Такі респонденти загалом здатні адаптуватися до стресових обставин, мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати відносну емоційну рівновагу, однак у ситуаціях тривалого або інтенсивного стресу можуть потребувати додаткової соціально-психологічної підтримки.

Високий рівень резильєнтності, притаманний 33,8% студентів, характеризує осіб із розвиненими навичками саморегуляції, конструктивними копінг-стратегіями, оптимістичною життєвою позицією та здатністю зберігати ефективність діяльності в умовах невизначеності. Ця група демонструє виражений адаптаційний потенціал і може розглядатися як психологічно найбільш стійка до впливу як нормативних академічних стресорів, так і складних соціально-екстремальних умов.

Низький рівень резильєнтності зафіксовано у 8,9% досліджуваних. Для цієї категорії студентів можуть бути характерними труднощі в подоланні стресових ситуацій, схильність до дезадаптивних реакцій, підвищена вразливість до емоційного виснаження та зниження психологічного благополуччя. Наявність цієї групи в структурі вибірки підкреслює необхідність розроблення та впровадження програм розвитку резильєнтності як важливого ресурсу психологічної стійкості.

Загалом отримані результати свідчать про достатній рівень сформованості резильєнтності у більшості студентської молоді, що може виступати значущим внутрішнім чинником підтримання психологічного благополуччя в умовах підвищеного стресового навантаження.

Крім того, враховуючи нідмірні стресові умови, в яких живуть громадяни України, доцільним було встановити рівень сприйнятого стресу студен-

тами, що було реалізовано за допомогою *методики сприйнятого стресу (PSS-10)*. Так, найвищим показником серед респондентів є 32 бали, найменшим – 14 балів. Отриманий середній бал (22.75), що знаходиться на верхній межі норми для цієї вікової категорії (межі норми від 9.92 до 23.64) за шкалою сприйнятого стресу. Результати респондентів не сильно варіюються від середнього показника, але загальний рівень стресу у вибірці близький до високого. Отримані результати можна пояснити з урахуванням актуального соціально-політичного контексту, підвищеного академічного навантаження та впливу тривалого стресового фону. За таких обставин навіть особи, які раніше демонстрували достатньо ефективні стратегії подолання труднощів, можуть переживати посилення емоційної напруги, зниження ресурсності та ознаки психологічного виснаження.

Наостанок, з метою виявлення взаємозв'язків між рівнем психологічного благополуччя, резильєнтністю та сприйнятим стресом було здійснено кореляційний аналіз. Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих зв'язків на рівні $p \leq 0,01$, що представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Кореляційна матриця

	Резильєнтність	Сприйнятий стрес
Психологічне благополуччя	$r_{\text{емп.}} = 0,195$ $p \leq 0,01$	$r_{\text{емп.}} = -0,212$ $p \leq 0,01$

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між показниками психологічного благополуччя та резильєнтності ($r = 0,195$; $p \leq 0,01$). Такі дані свідчать, що зі зростанням рівня резильєнтності підвищується і рівень психологічного благополуччя студентської молоді, що підтверджує теоретичні положення щодо ролі резильєнтності як внутрішнього ресурсу, що сприяє збереженню позитивного функціонування особистості в умовах стресу.

Також виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між психологічним благополуччям та сприйнятим стресом ($r = -0,212$; $p \leq 0,01$). Негативне значення коефіцієнта кореляції свідчить про те, що зі зростанням рівня сприйнятого стресу рівень психологічного благополуччя студентської молоді знижується. І навпаки, вищі показники психологічного благополуччя пов'язані з нижчим рівнем суб'єктивного переживання стресу.

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих, взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Це дає підстави розглядати резильєнтність як важливий психологічний чинник, пов'язаний із підтримкою психологічного благополуччя студентської молоді в умовах підвищеного стресового навантаження, а також підтверджує складність і багатовимірність механізмів адаптації в сучасному соціальному контексті.

Висновки. Результати теоретичного аналізу свідчать, що резильєнтність є ключовим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує позитивну адаптацію до стресових і кризових ситуацій та сприяє формуванню психологічного благополуччя студентської молоді. Високий рівень резильєнтності допомагає ефективніше справлятися зі стресом, знижує схильність до румінаційних роздумів, підвищує впевненість у власних силах і сприяє соціальній інтеграції, особливо серед студентів-мігрантів та тих, хто зазнає адаптаційних труднощів. Психологічне благополуччя у студентів залежить від соціально-економічних факторів, рівня стресу та гендерних особливостей, що підкреслює необхідність розробки цільових, культурно та гендерно чутливих програм підтримки, інтеграції тренінгів із розвитку резильєнтності та адаптивних копінг-стратегій для зміцнення психічного здоров'я та академічної успішності молоді.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що для більшості студентів характерні високі та середні показники психологічного благополуччя, особливо за компонентами особистісного зростання, цілеспрямованості та позитивних міжособистісних взаємин. У переважній частині респондентів виявлено середній і високий рівні резильєнтності, що свідчить про наявність достатнього адаптаційного потенціалу, водночас зафіксовано групу студентів із низьким рівнем психологічної стійкості. Рівень сприйнятого стресу загалом перебуває на верхній межі норми, що відображає підвищене емоційне напруження в сучасних умовах. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий прямий зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям і обернений – між благополуччям та сприйнятим стресом, що підтверджує роль резильєнтності як важливого чинника підтримки психічного здоров'я студентської молоді в стресових умовах.

Література:

1. Ігнатюк О. А. Резильєнтність як ключова компетентність і суб'єктивний чинник психологічного благополуччя особистості соціального працівника, педагога, психолога в умовах воєнного стану. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. № 2 (6). С. 138–144. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-21>
2. Ковальчук О., Мацієвська М. Резильєнтність як фактор посттравматичного зростання підлітків. *Вісник гуманітарного наукового товариства*. 2024. № 2 (14). С. 353–363.
3. Креденцер О. В., Сергієнко Д. С. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 2 (32). С. 85–95. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7>
4. Кузьо Л. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я студентів-медиків в умовах війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2025. № 2. С. 42–56. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-67-2-42-56>
5. Мельничук Л. Б., Терновик Н. А., Яцюрик А. О. Резильєнтність як суб'єктивний чинник психологічного благополуччя майбутніх фахівців дошкільної освіти в умовах воєнного стану. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія*. 2025. № 2. С. 123–129. <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-2-18>
6. Пономаренко Т., Хомчук О., Дорошенко І. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану: гендерний аспект. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 151–156. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4-25>
7. Розова Т. М. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя: інтегративний підхід. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. № 26(71). С. 80–89. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26\(71\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).07)
8. Ханецька Т. І., Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф. Психологічні особливості життєстійкості особистості в ситуаціях невизначеності. *Priority scientific developments in pedagogy and psychology* (November 1–2, 2023, Czestochowa, the Republic of Poland). Riga, Latvia : Baltija Publishing, pp.40-44. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-10>
9. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2. С. 146–153. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16>
10. Chaliawala K. S., Vidourek R. V., King K. A., Merianos, A. L. Investigating psychological well-being and resilience among international college students in the United States. *Journal of International Students*. 2025. № 15 (8). pp. 77–94. <https://doi.org/10.32674/jkv65t83>
11. Hanifa Z. A. The Relationship between Resilience and Psychological Well-Being in New Students Migrating at 'Aisyiyah University Yogyakarta. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*. 2024. № 5 (11). pp. 5079–5090. <https://doi.org/10.59141/jist.v5i11.1753>
12. Köksoy Vayisoğlu S., Tekayak H. I. Psychological resilience in university students: The mediating role of health and well-being in socioeconomic status and food insecurity levels. *Journal of Health Psychology*. 2025. e40553095. <https://doi.org/10.1177/13591053251344234>
13. Ryś M., Grabowski A, Mazurek A. Psychological resilience, tendency to ruminate, and well-being in young adults. *The Person and the Challenges*. 2025. № 2 (15). pp. 231–248. <https://doi.org/10.32674/jkv65t83>
14. Safae-Rad N. The Effects of Resilience on the Psychological Well-being of University Students—Article Review. *INJI Journal*. 2015. pp. 1–2. <https://doi.org/10.25071/1929-8471.63>

References:

1. Ihnatiuk, O. A. (2025). Rezyliientnist' yak klyuchova kompetentnist' i sub"iektyvnyi chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti sotsial'noho pratsivnyka, pedahoha, psykholoha v umovakh voiennoho stanu [Resilience as a key competence and subjective factor of psychological well-being of social worker, teacher, and psychologist under martial law]. *Naukovi zapysky L'vivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiediial'nosti. Pedahohika i psykholohiia*, 2(6), 138–144. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-21> [in Ukrainian].
2. Kovalchuk, O., & Matsievska, M. (2024). Rezyliientnist' yak faktor posttravmatychnoho zrostantia pidlitkiv [Resilience as a factor of post-traumatic growth in adolescents]. *Visnyk humanitarnoho naukovohto tovarystva*, 2(14), 353–363 [in Ukrainian].
3. Kredentser, O. V., & Serhiienko, D. S. (2024). Rezyliientnist' yak chynnyk sub"iektyvnoho blahopoluchchia psykholohiv v umovakh viiny [Resilience as a factor of subjective well-being of psychologists under war conditions]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 2(32), 85–95. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7> [in Ukrainian].
4. Kuz'o, L. I. (2025). Rezyliientnist' yak chynnyk zberezhenia psykholohichnoho zdorovia studentiv-medykiv v umovakh viiny [Resilience as a factor of preserving mental health of medical students under war conditions]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsial'noi roboty*, 2, 42–56. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-67-2-42-56> [in Ukrainian].
5. Melnychuk, L. B., Ternovyk, N. A., & Yatsiurik, A. O. (2025). Rezyliientnist' yak sub"iektyvnyi chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia maibutnikh fakhivtsiv doshkil'noi osvity v umovakh voiennoho stanu [Resilience as a subjective factor of psychological well-being of future preschool education specialists under martial law]. *Visnyk Mizhnarodnoho ekonomiko-humanitarnoho universytetu imeni Akademika Stepana Dem'ianchuka. Serii: Pedahohika ta psykholohiia*, 2, 123–129. <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-2-18> [in Ukrainian].
6. Ponomarenko, T., Khomchuk, O., & Doroshenko, I. (2025). Psykholohichne blahopoluchchia studentiv koi molodi v umovakh voiennoho stanu: hendernyi aspekt [Psychological well-being of students under martial law: Gender aspect]. *Mental'ne zdorovia*, 4, 151–156. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.25> [in Ukrainian].
7. Rozova, T. M. (2025). Psykholohichne blahopoluchchia yak faktor pidvyshchennia yakosti zhyttia: intehratyvnyi pidkhid [Psychological well-being as a factor of life quality improvement: Integrative approach]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky*, 26(71), 80–89. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc-series12.2025.26\(71\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc-series12.2025.26(71).07) [in Ukrainian].
8. Khanetska, T. I., Sydorenko, O. B., & Fedorenko, A. F. (2023). Psykholohichni osoblyvosti zhyttiistosti osobystosti v sytuatsiiakh nevyznachnosti [Psychological features of personal resilience in situations of uncertainty]. *Priority scientific developments in pedagogy and psychology* (November 1–2, 2023, Czestochowa, the Republic of Poland), 40–44. Riga, Latvia: Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-10> [in Ukrainian].
9. Chykhantsova, O. A. (2025). Rezyliientnist' yak osobystisnyi resurs ukraintsev v umovakh voiennoho stanu [Resilience as a personal resource of Ukrainians under martial law]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, 2, 146–153. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16> [in Ukrainian].
10. Chaliawala, K. S., Vidourek, R. V., King, K. A., & Merianos, A. L. (2025). Investigating psychological well-being and resilience among international college students in the United States. *Journal of International Students*, 15(8), 77–94. <https://doi.org/10.32674/jkv65t83>.
11. Hanifa, Z. A. (2024). The relationship between resilience and psychological well-being in new students migrating at Aisyiyah University Yogyakarta. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 5(11), 5079–5090. <https://doi.org/10.59141/jist.v5i11.1753>.
12. Köksoy Vayısoğlu, S., & Tekayak, H. I. (2025). Psychological resilience in university students: The mediating role of health and well-being in socioeconomic status and food insecurity levels. *Journal of Health Psychology*, e40553095. <https://doi.org/10.1177/13591053251344234>.
13. Ryś, M., Grabowski, A., & Mazurek, A. (2025). Psychological resilience, tendency to ruminate, and well-being in young adults. *The Person and the Challenges*, 2(15), 231–248. <https://doi.org/10.32674/jkv65t83>.
14. Safaee-Rad, N. (2015). The effects of resilience on the psychological well-being of university students—Article review. *INYI Journal*, 1–2. <https://doi.org/10.25071/1929-8471.63>.

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ В ПРАЦЯХ ПРЕДСТАВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДУМКИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ XIX СТОЛІТТЯ

Пухно Світлана Валеріївна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-9862-5145
Researcher ID: ABW-2691-2022

В статті представлені результати теоретичного аналізу питань психології розвитку та популяризації цих знань представниками вітчизняної психології першої половини XIX століття – представниками професорсько-викладацького складу Львівського і Харківського університетів, Університету святого Володимира міста Києва та інших вітчизняних освітніх закладів. Представлено аналіз наукової спадщини з питань психології розвитку викладача філософії Львівського університету П. Д. Лодія (1758–1834), магістра філософії, викладача Слобідсько-української гімназії представника університетської психологічної думки Харківського університету П. М. Любовського (роки життя невідомі), представників професорсько-викладацької корпорації Університету святого Володимира міста Києва І. М. Скворцова (1795–1863), В. М. Карпова (1798–1867), О. М. Новицького (1806–1884), П. С. Авсенєва (1810–1852), С. С. Гогоцького (1813–1889). В результаті аналізу наукових творів психологічної тематики вказаних представників психологічної думки першої половини XIX століття, визначено, що психологічні ідеї щодо питань психологічного розвитку особистості містять особистісні філософські конструкти дослідників психічного життя людини, що ґрунтувались на тогочасних філософських системах, і мають певну практичну спрямованість. Психологічні ідеї представників філософської думки першої половини XIX століття, друковані академічні посібники і праці з психологічних проблем в тогочасних періодичних виданнях є внеском в розвиток психологічної культури населення України XIX століття. Представлено розуміння значення і завдань психології в структурних складових тогочасних філософських знань, доведення значення емпіричних методів пізнання проявів психічного життя людини. В статті представлені питання психології розвитку і просвітницька діяльність представників викладацького складу закладів освіти України першої половини XIX століття: видання підручників з курсів філософії, логіки, що містили психологічні знання і підручників з психології, проведення публічних лекцій для широкої аудиторії, публікації психологічного змісту в тогочасних періодичних виданнях.

Ключові слова: психологія, історія психології, психологія розвитку, психологічна просвіта, вітчизняна психологія, університетська психологія.

Pukhno Svitlana. Issues of developmental psychology in the works of representatives of psychological thought in higher education institutions of Ukraine in the first half of the first half of the XIX century

The article presents the results of theoretical analysis of issues of developmental psychology and popularization of this knowledge by representatives of domestic psychology of the first half of the 19th century - representatives of the teaching staff of Lviv and Kharkiv universities, St. Volodymyr University of Kyiv and other domestic educational institutions. The article presents an analysis of the scientific heritage on issues of developmental psychology of the teacher of philosophy at Lviv University P. D. Lodyi (1758–1834), master of philosophy, teacher of the Slobodsk-Ukrainian Gymnasium, representative of university psychological thought at Kharkiv University P. M. Lyubovsky (years of life unknown), representatives of the teaching corporation of the University of St. Volodymyr in Kyiv: I. M. Skvortsov (1795–1863), V. M. Karpov (1798–1867), O. M. Novytsky (1806–1884), P. S. Avsenyev (1810–1852), S. S. Gogotsky (1813–1889). As a result of the analysis of scientific works on psychological topics by the mentioned representatives of psychological thought of the first half of the 19th century, it was determined that psychological ideas on issues of psychological development of the personality contain personal philosophical constructs of researchers of human mental life, which were based on contemporary philosophical systems, and have a certain practical orientation. Psychological ideas of representatives of philosophical thought of the first half of the 19th century, printed academic manuals and works on psychological problems in periodicals of that time are a contribution to the development of psychological culture of the population of Ukraine of the 19th century. An understanding of the meaning and tasks of psychology in the structural components of contemporary philosophical knowledge is presented, and the importance of empirical methods of cognition of manifestations of human mental life is proven. The article presents issues of developmental psychology and educational activities of representatives of the teaching staff of educational institutions of Ukraine in the first half of the 19th century: publication of textbooks for courses in philosophy and logic that contained psychological knowledge and textbooks on psychology, holding public lectures for a wide audience, publications of psychological content in periodicals of that time.

Key words: psychology, history of psychology, university psychology, developmental psychology, psychological education domestic psychology, university psychology.

Вступ. Розвиток вітчизняної психологічної думки першої половини XIX ст. – і формування психологічних знань, і наукові праці представників викладацького складу вітчизняних закладів України I половини XIX

ст., потребує наукового аналізу дослідників історії вітчизняної психології, зокрема, – аналіз підручників, статей в періодичних виданнях, текстів маловідомих друкованих праць з філософії і психології, рукописів.



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

З нашої точки зору, вагоме значення діяльності представників філософсько-психологічної думки вітчизняних закладів вищої освіти полягає в поширенні психологічних знань тогочасного суспільства. Наукові праці філософів вітчизняних першої половини XIX ст., а саме публікації психологічного змісту, підручники, промови філософського і психологічного характеру, тощо) Петра Дмитровича Лодія, Петра Михайловича Любовського Ореста Марковича Новицького, Сильвестра Сильвестровича Гогоцького та багатьох інших є складовою історії розвитку психологічного знання.

Дослідження історії вітчизняної психології тривалий час були присвячені працям окремих представників вітчизняної психологічної думки. Серед ґрунтовних досліджень вітчизняної психології XVIII-XIX ст. праці С. Е. Новомвської, О. Ф. Іванової, В. А. Ромецея, О. Ф. Бондаренко, В. С. Горського, Л. Войтків, Ю. Ю. Завгороднього, Ю. Кравченко, В. М. Летцева, В. Т. Куєвди, І. П. Манохи, О. А. Мельник, Н. Г. Мозгової, П. М. Пелеха, Ю. Т. Рождественського, Я. М. Стратій, А. Г. Тихолаза. М. Л. Ткачук та ін.

Серед вагомих праць, що містять психологічні ідеї, відповідно досліджень П. М. Пелеха, Ю. Т. Рождественського, вагомі праці викладачів вітчизняних закладів освіти Києво-Могилянської академії, надалі – Київської духовної академії, Львівського університету (*Studium Ruthenum*), Харківського університету, Університету імені Святого Володимира м. Києва. В колі досліджень П. М. Пелеха – філософські і психологічні ідеї представників вітчизняних закладів освіти на українських землях, серед яких – Петро Дмитрович Лодій (1764–1829), представник професорсько-викладацького складу Львівського університету; Петро Михайлович Любовський (роки життя якого невідомі), магістр філософії Харківського університету, викладач Слобідсько-української гімназії. Курс філософії з психологічною складовою в Харківському університеті певний час викладав німецький філософ Йоган Баптист Шада (1758–1834), далі – Андрій Іванович Дудровича (1782–1830), Федор Федорович Чанов (1783–1862), М. М. Протопопов (1794–1875). Психологічні знання в Університеті імені Святого Володимира м. Києва викладались вихованцем Київської духовної академії Іваном Михайловичем Скворцовим (1795–1863), Василем Миколайовичем Карповим (1798–1867), Орестом Марковичем Новицьким (1806–1884), Петром Семеновичем Авсєневим (1810–1852), Сильвестром Сильвестровичем Гогоцьким (1813–1889), Памфілом Даниловичем Юркевичем (1826–1874) [6, с. 91]. Дослідженню психологічної спадщини представників професорсько-викладацького складу закладів освіти першої половини XIX ст. присвячені праці Ю. Т. Рождественського, М. Л. Ткачук, О. А. Мельник, проте, на сьогодні продовження історичної реконструкції розвитку вітчизняних знань в галузі психічного залишається актуальним питанням.

Матеріали та методи. Мета статті полягає в аналізі питань вікової психології в працях представників психологічної думки закладів вищої освіти України першої половини XIX століття на основі проведеного аналізу

наукових текстів вказаного історичного періоду і сучасних досліджень в галузі вітчизняної історії психології.

Вітчизняна психологія вказаного періоду, згідно досліджень Ю. Т. Рождественського, ґрунтувалась на науковому аналізі філософських і психологічних ідей представників європейської наукової спільноти, проте, містила особистісні конструкції світогляду вітчизняних науковців, що впливало на розвиток тогочасної психологічної культури [9]. Психологічний компонент культури будь-якої країни того, чи іншого історичного періоду має своєрідність, в якій відбиваються соціально-аполітичні особливості, специфіка релігійного світогляду, національного характеру часу. Дослідження специфіки історичного розвитку психологічних ідей передбачає аналіз особливостей передумов їх виникнення і позначається на особливостях культурного, зокрема, освітнього середовища. Відповідно, психологічні ідеї першої половини XIX століття містять тенденції, проблемні питання, тематичні напрями дослідницької активності попереднього періоду. Визначене відбивається в специфіці трансляції здобутків культури, а також, – представлені психологічними ідеями філософів Харківської і Київської академічної школи. Зміст діяльності представників філософсько-психологічної думки – проведення лекцій в закладах вищої освіти і поза ними, створення і видання підручників з психології, публікаційної діяльності, публічних промовах психологічного змісту на різних зібраннях.

Представником психологічної думки початку XIX століття був Петро Дмитрович Лодій (1764–1829). З 27 серпня 1787 р. до 1802 р. П. Д. Лодій займає посаду професора логіки, метафізики і моральної філософії богословсько-філософського відділення Львівського університету. Запрошення було пов'язано з тим, що П. Д. Лодій міг читати лекції з логіки і філософії «руською мовою» [8, с. 31]. З 1797 р. П. Д. Лодій – декан філософського факультету. В Львівському університеті П. Д. Лодій викладав курси логіки, моральної філософії, метафізики, а також проводив лекції з математики, природознавства, літератури, нумізматики. Праця П. Д. Лодія, що містить психологічні знання, – «Логічні настанов, спрямовані на пізнання і розрізнення істинного від хибного...», яка була видана в 1815 році після від'їзду філософа з території України в 1803 році. Основні методи наукового пізнання, за П. Д. Лодієм, – спостереження та дослідження. Головним предметом філософії і психології є людина, що володіє душею і тілом, частина філософії, що вивчає цей зв'язок – антропологія (людинознавство). Психологія (душеслов'я), на думку філософа, – наука, яка вивчає властивості душі, як духу поєднаного з тілом. Головні властивості душі – це розуміння (дослідженням цієї властивості душі займається логіка), воля (пізнанням природних нахилів та збуджень волі що породжує дії, які потрібно визначати і спрямовувати, займається практична філософія) і смак (дослідженням займається естетика), які проявляються, безпосередньо, в діях. Кожна представлена функція людини розвивається в процесі життя і навчання. П. Д. Лодій вважав матеріальний світ існую-

чим незалежно від розуму і свідомості людини. Знання про дійсність ми отримуємо внаслідок дії предметів зовнішнього світу на органи відчуття. Питання їх зв'язку з нервовою системою залишилися для П. Д. Лодія невідомим, проте, – очевидним. Педагогіка, з точки зору, П. Д. Лодія, що викладено в названій праці, є наукою, що пропонує засоби настанов, які формуються з досвіду; правила для вдосконалення чуттєвості, уваги, порівняння, пам'яті, розуміння і розуму людини в процесі розвитку. Завдання педагогіки – пошук способів вправ розвитку і формування різних навичок, що впливають на розвиток розуму, як вищої душевної здібності людини. Вагоме значення в процесі розвитку вищих душевних здібностей (уваги і пам'яті, як основи розуму) має письмова і усна мова, за допомогою якої людина опанує і вдосконалює знання, відкриває нові істини. П. Д. Лодій зазначає необхідність розвитку як усної, так і письмової мови, починаючи з дитинства, що є складовою правильного виховання. Значну увагу в дослідженнях П.Д. Лодія займають питання волі. Вольова діяльність людини базується на основі усвідомлених прагнень і бажань, що реалізуються в діяльності. Питаннями їх формування відносяться до процесів навчання і виховання, оскільки свобода волі пов'язується філософом з розумовою діяльністю.

Курси філософії які містили психологічні питання другої половини XVIII – першої половини XIX ст. викладались в закладах вищої освіти. Складовою системи освіти був курс досвідної психології. В Імператорському університеті міста Харкова курс філософії викладався запрошеним німецьким професором Йоганом Баптистом Шадом. Професором викладались наступні курси: філософії, психології, логіки, естетики, латинської і німецької мови. Праці філософа «Природне право» (1814 р.), «Чиста та прикладна логіка» (1812 р.) були написані в цей період. Серед викладачів Харківського університету, що залишив друковану спадщину з психологічною складовою – Людвіг фон Якоб (1759–1827), автор підручника «Курс філософії для гімназій Російської імперії», який містив курс психології [7, с. 86]. Серед учнів Й. Б. Шада – Йосиф Матвійович Ланге, який викладав курс психології, проте, вже починаючи з 1812 р. психологію в університеті читав Андрій Іванович Дудрович, далі Ф. Ф. Чанов, М. М. Протопопов, якими окремої друкованої спадщини з психології залишено не було. Серед відомих праць – публікації в періодичних виданнях промов філософського характеру, зокрема, – промова Ф. Ф. Чанова «Про основні форми, що відображають явища морального життя...» (1830 р., Харківський університет). Вказані викладачі читали лекції з психології, проте, їх записи в фондах історичних бібліотек не зберіглось [11, с. 29].

Активна дослідницька увага представлена до друкованих праць Петра Михайловича Любовського, магістра філософії, вчителя Слобідсько-української гімназії. На цей час праці «Коротке керівництво з досвідного душесловія» (1815 р.), «Досвід логіки» (1818 р.) зберігаються в фондах Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського. Серед друкованих опубліко-

ваних праць промова філософа «Про переваги людини, що походять від дарування слова» (1812 р.). В праці «Коротке керівництво з досвідного душесловія» автором ґрунтовно викладені питання роботи і розвитку відчуття і сприймання, їх взаємозв'язок з увагою, пам'яттю і розумом. П. М. Любовський визначає психологію досвідною наукою, аналізує будову організму людини, зокрема, – органів сприймання і роботи мозку, надає фізіологічне пояснення психічним пізнавальним процесам. Вищий рівень розвитку людського буття, в порівнянні з тваринним, пов'язується дослідником з розвитком розуму, що дозволяє «проникнути» в таємниці природи і ставить людину на вищий щабель еволюційного розвитку живих істот. В праці П. М. Любовського «Про переваги людини, що походять від дарування слова» (1812 р.), філософ в риторичному стилі висловлює власні психологічні ідеї щодо ролі мови в розвитку людського мислення: «Проте, будемо щирі, визнаємо, що наскільки розум був би слабким ... якщо б всі його зауваження, дослідження і умовисновки не були втілені в слові?» (1812 р.). В своїх психологічних ідеях, розмірковування П. М. Любовського пов'язані з психологічними ідеями П. Д. Лодія.

Курси філософських дисциплін, серед яких і психологія, в Київській духовній академії в 1819–1823 рр. викладались Іваном Михайловичем Скворцовим, який отримав освіту в Нижегородській духовній семінарії, а потім – в Санкт-Петербурзькій духовній академії, був професором Київської духовної академії [5, с. 200–201]. З 1831 р. І. М. Скворцов в званні доктора богослов'я займав відповідну кафедру університету до 1850 р. З 1850 р., після закриття кафедр філософії в університетах, І. М. Скворцов викладав в Київському університеті логіку і психологію до 1859 р. [5, с. 201]. В той час програма філософії університетського зразка містила, крім психології, наступні курси – логіки, історії філософії, моральної філософії, метафізики. Курс філософії І. М. Скворцова містив аналіз філософських систем Бекона, Лейбніца, Декарта, Канта і Шелінга, оскільки, за свідченням студентів, І. М. Скворцов був прихильником цих філософів [5, с. 202]. Друковані психологічні роботи філософа відсутні, у вигляді рукописів залишені конспекти лекцій з психології. Психологія трактується І. М. Скворцовим як наука про душу, засоби пізнання – досвідний і умоглядний. За допомогою досвідного пізнання можна аналізувати «прояви душі» (психічні процеси), умоглядний метод надає можливості дослідження законів душевного (психічного) життя. Джерелами пізнання постають спостереження і самоспостереження. Об'єктивність спостереження визначається такими характеристиками дослідника, як розумова зрілість, витримка, емоційна рівновага, що входить до основ розвитку вищих здібностей душі людини в процесі життя. З точки зору І. М. Скворцова, вагоме значення має логіка, за допомогою якої вивчаються закони мислення, відбувається керування пізнавальними здібностями. Визначене ґрунтується на знаннях внутрішньої природи вказаних здібностей. Психологічні знання можна використовувати з практич-

ною метою – оволодіння самовдосконаленням і можливою розуміння інших. Психологія забезпечує пізнання себе, оскільки без цього людина залишиться для себе загадкою, тому що, згідно І. М. Скворцова, саме людина є змістовним і гармонійним втіленням ідеї світу, сил і стихій природи, зв'язаних в єдине ціле. Людина постає малим світом, в якому найлегше вивчати великий світ і Бога [5, с. 202]. Психологія необхідна для педагогіки, оскільки метою виховання є розвиток всіх природних здібностей людини, про які їй потрібно мати знання. Психологія пов'язана, також, з мистецтвом, тому що надає можливість опису характерів оточуючих людей [5, с. 202]. Серед здобутків вітчизняного філософа XIX ст., що навчався в Київській духовній академії, Василя Миколайовича Карпова, учня І. М. Скворцова, твори з історії філософії, логіки, психології. Видання роботи з психології відноситься до періоду перебування філософа в статусі професора філософії в Петербурзькій духовній академії, зокрема. Його психологічні ідеї відображено в наступних статтях: «Вступна лекція у психологію», «Про самопізнання» (1860 р.). Відповідно філософського конструкту В. М. Карпова, головним об'єктом психології постає людина. Завданням психології є в допомога людині, яка прагне досконалості (головного її призначення) на основі самопізнання і це надає можливість практичного спрямування. Самовдосконалення розглядається В. М. Карповим метою життя, цей процес носить онтогенетичний характер і забезпечується оволодінням знаннями і вихованням. Людина – і предмет вивчення і сам дослідник. Основне завдання психології – пояснення природи людини, визначення призначення життя, вивчення законів діяльності [4, с. 24]. Оволодіння людиною знаннями, що відбувається в процесі життя і навчання і надає такі можливості.

Серед імен, що здійснили вклад в розвиток вітчизняних психологічних знань – професор філософії Київського Університету імені святого Володимира Орест Маркович Новицький. О. М. Новицький займав посаду професора університету до 1850 р, викладав історію філософії, філософію, психологію, логіку, етику, метафізику. Офіційно вважається, що О. М. Новицький автор першого підручника університетського рівня з психології – «Керівництва з досвідної психології», виданого в 1840 р., Підручник містив курс психології, який викладався в Університеті імені святого Володимира. В історії вітчизняної психології О. М. Новицький вважається першим професором, що розробив курс психології для світського закладу вищої освіти. Також, в 1844 р. університетською типографією видана праця філософа «Коротке керівництво до логіки з попереднім нарисом психології». За цим підручником здійснювалось викладання в гімназіях Києва, праці О. М. Новицького мали декілька перевидань.

Психологія в «Керівництві...» була представлена в наступному вигляді. Перша частина – «Загальна психологія», де представлено обґрунтування різниці буття тіла і буття духовного, огляд проявів людської природи, взаємозв'язок між душею і тілом, основні здібності і властивості душі. Друга частина – це «Спеціальна пси-

хологія», в якій представлений аналіз пізнавальних здібностей: процесів когнітивної сфери – відчуття, пам'яті, уяви (фантазії), мислення, а також здібностей, що формують самосвідомість; чуттєвих здібностей – почуттів, сприймання, темпераменту; бажаних здібностей – волі і характеру. Вища здібність, за О. М. Новицьким – це розум, представлений ідеями істини (існує в предметному світі як філософські системи), краси (знаходить вираження в ідеалах, що проявляється в мистецтві і розвивається в законах), добра (реалізується в моральних нормах). Ідеї рухають життя [3, с. 41]. О. М. Новицьким визначено зв'язок психології з фізіологією людини, логіки, естетики, етики. Психологія, за університетським філософом, це досвідна наука, головний метод – спостереження. Пріоритет у вихованні людини, згідно філософу належить навчанню і моральному вихованню, що забезпечує формування цілісного світогляду і гармонійний розвиток особистості.

Серед представників філософської корпорації Університету імені Святого Володимира – Петро Семенович Авсенев (1810–1852), мав звання професора Київської духовної академії, ад'юнкта по кафедрі філософії Київського університету [10, с. 12]. Філософом не залишено друкованої спадщини, в фондах Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського зберігаються рукописи: «Психологія, лекції П. С. Авсенева, професора Київської академії, читані XI курсу (Київської академії) I пол. XIX ст. в 3-х частинах» і «Записки з психології архимандрита Феофана Авсенева». Опубліковані статті: 1869 р. – «3 записок по психології», 1852 р. – «Зі спостережень над помираючим», 1840 – «Про симпатію». Записи лекцій з психології видано в «Збірці з лекцій колишніх професорів Київської духовної академії» (1869 р.) Психологія, за П. С. Авсеневим, досліджує природу душі, що пов'язано з потребами розуміння душевних станів людини. Філософ виділяє зв'язок психології з логікою, етикою і естетикою. Предметом вивчення психології постає людина, в якій поєднане тілесне, душевне і духовне. Методи психології – аналіз здобутків спостереження.

Представником філософської думки першої половини XIX століття, що працював викладачем Університету святого Володимира є доктор філософії та давньої філології Сильвестр Сильвестрович Гогоцький. Філософ – автором «Філософського лексикону», енциклопедичного видання з історії філософії [1, с. 53]. Серед опублікованих психологічних праць «Про розвиток пізнавальних здібностей в педагогічному відношенні» (1853 р.); «Про розвиток чуттєвих здібностей в педагогічному відношенні» (1855 році). В 1882 р. видано працю «Критичний огляд педагогіки», яку дослідники називали працею з педагогічної психології. Також, київський філософ є автором «Програми психології», що друкувалась в журналі «Університетські відомості» (1880–1881 рр.). Завдання психології, за С. С. Гогоцьким – виявити закономірності в системі душевного життя людини з традиційними для тогочасного етапу розвитку науки методами самоспостереження і спостереження. З точки зору філософа – в цьому і є освітне зна-

чення психології. Філософ виділяє зв'язок наук – психологія і логіка, естетика, моральна філософія [3, с. 42]. Розвиток людини як творчої особистості – це розвиток моральної і розумної істоти, спрямованої на пізнання законів істини і добра на основах християнства. Роль педагога, який, з точки зору філософа, повинен володіти психологічними знаннями, тому що виховання повинно ґрунтуватись на знаннях внутрішнього складу людської душі і послідовного розвитку її форм та проявів. Компетенція вихователя – на основі цих знань впливати на розвиток людини, забезпечити оптимальні умови виховного процесу, ліквідації недоліків виховання дитини, як вроджених, так і набутих.

Висновки. Аналіз наукової спадщини представників психологічної думки викладацької корпорації вітчизняних закладів освіти I половини XIX ст., свідчить про активність науковців в роботі над проблемними питаннями розвитку людини як особистості

і значення в цьому контексті психологічних знань. Питання розвитку складових психічного світу особистості, їх взаємозв'язок, що обумовлює розвиток людини – є пріоритетними для аналітичної дослідницької роботи і дискусій представників психологічної думки першої половини XIX століття. Також, викладацька діяльність представників вітчизняних закладів освіти як лекторів, їх виступи на публічних диспутах, виголошенні промов на урочистих зібраннях, проведенні курсів з освітньою метою, і публікативна активність у вигляді підручників, публікацій на психологічну тематику у періодичних виданнях, урочистих промов, рукописної спадщини, – все це сприяло психологічній просвіті різних верст населення території України. Філософсько-психологічна спадщина – матеріал для реконструкції розвитку вітчизняного психологічного знання, зокрема, – різних галузей психології, що має перспективи подальших досліджень.

Література:

1. Завгородній Ю. Ю. Веданта у працях Сильвестра Гогоцького. *Наукові Записки НаУКМА*. Том 128. *Філософія та релігієзнавство*. 2012. С. 53–58.
2. Мельник О. А. Психологія як наука про психіку і психічний розвиток у курсі, який читав представник київської школи філософської психології Сильвестр Сильвестрович Гогоцький. *Теорія і практика сучасної психології*. № 5. Т. 1. 2019. С. 44–52. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-1.7>
3. Пухно С. В. Пізнавальні здібності душі в працях українських університетських психологів першої половини XIX століття. *Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 12. 2001. С. 38–44.
4. Пухно С. В. Психологічні ідеї В. М. Карпова (1798–1867). *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. К. : 2001. Т. III, ч. 5. С. 21–28.
5. Пухно С. В. Психологічні ідеї І. М. Скворцова (1795–1863). *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. К. : 2003. Т. V, ч. 2. С. 200–204.
6. Пухно С.В. Психологічна просвіта представників психологічної думки Університету святого Володимира першої половини XIX століття. *Габітус*. Вип. 75. 2025. С. 91-95.
7. DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.15>
8. Смагін І. І. Практика підручникотворення зі шкільного курсу психології в XIX – на початку XX століття. *Вісник Житомирського державного університету*. Випуск 40. Педагогічні науки. 2008. С. 86–91.
9. Синиця А. Історія логічних досліджень у Львівському університеті (XVII – пер. пол. XX ст.). *Вісник Львівського університету. Серія філософія*. 2011. Вип. 14. С. 31–41.
10. Становлення психологічної думки в Україні: провідні ідеї та історія розвитку : колективна монографія / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, Ю. Т. Рождественський [та ін.] ; за ред. В. В. Турбан. К. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 306 с.
11. Ткачук М. Л. Авсенев Петро Семенович. Філософська думка в Україні : бібліографічний словник / В. С. Горський, М. Л. Ткачук, В. М. Нічик та ін. ; [редактор-упоряд. М. Л. Ткачук ; відп. ред. В. С. Горський]. Київ : Пульсари / 2002. С. 12–13.
12. Шудрик І. О. Історія філософської думки в Харківському університеті : монографія. Харківський держ. ун-т харч. та торгівлі. Х., 2013. 318 с.

References:

1. Zavorodniy U. U. (2012) Vedanta u pratsyakh Syl'vestra Hohots'koho [Vedanta in the works of Sylvester Gogotsky]. *Naukovi Zapysky NaUKMA*. Tom 128. Filosofiya ta relihiyeznavstvo. Pp. 53–58 [in Ukrainian]
2. Mel'nyk O. A. (2019) Psykholohiya yak nauka pro psykhyku i psykhychnyy rozvytok u kursy, yakyy chytav predstavnyk kyyivs'koyi shkoly filosofov'koyi psykholohiyi Sil'vestr Sil'vestrovych Hohots'kyy [Psychology as a science of the psyche and mental development in the course read by the representative of the Kyiv school of philosophical psychology, Sylvester Sylvestrovich Gogotsky]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi*. № 5. T. 1. S. 44–52 [in Ukrainian]
3. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-1.7>
4. Pukhno S. V. (2001) Piznaval'ni zdibnosti dushi v pratsyakh ukrayins'kykh univertsytet-s'kykh psykholohiv pershoiy polovyny XIX stolittya [Cognitive abilities of the soul in the works of Ukrainian university psychologists of the first half of the 19th century] *Psykholohiya. Zbirnyk naukovykh prats' NPU imeni M.P. Drahomanova*. Vypusk 12. S. 38–44 [in Ukrainian]
5. Pukhno S. V. (2001) Psykholohichni ideyi V. M. Karpova (1798–1867) [Psychological ideas of V. M. Karpov (1798–1867)] *Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psykholohiyi/ Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka APN Ukrayiny / Za red. S. D. Maksymenko. K. T. III, ch. 5. S. 21–28 [in Ukrainian]*

6. Pukhno S. V. (2003) Psykholohichni ideyi I. M. Skvortsova (17958–1863) [Psychological ideas of I. M. Skvortsov (17958–1863)] *Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psykholohiyi*. Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka APN Ukrayiny / Za red. S. D. Maksymenko. K. T. V, ch. 2. S. 200–204 [in Ukrainian]
7. Pukhno S. V. (2025) Psykholohichna prosvita predstavnykiv psykholohichnoyi dumky Universytetu svyatoho Volodymyra pershoi polovyny XIX stolittya [Psychological education of representatives of psychological thought at the University of St. Volodymyr in the first half of the XIX century] *Habitus*. Vyp. 75. S. 91–95 [in Ukrainian]. DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.15>
8. Smahin I. I. (2008) Praktyka pidruchnykotvorennya zi shkil'noho kursu psykholohiyi v XIX – na pochatku XX stolittya [The practice of creating textbooks for the school course of psychology in the XIX – early XX centuries] *Visnyk Zhytomyrs'koho derzhavnoho universytetu*. Vypusk 40. Pedahohichni nauky. S. 86–91 [in Ukrainian]
9. Synytsya A. (2011) Istoriya lohichnykh doslidzhen' u L'vivs'komu universyteti (XVII – per. pol. XX st.) [History of logical research at Lviv University (XVII – mid XX century)] *Visnyk L'vivs'koho universytetu. Seriya filosofiya*. Vyp. 14. S. 31–41 [in Ukrainian]
10. Stanovlennya psykholohichnoyi dumky v Ukrayini: providni ideyi ta istoriya rozvytku [The formation of psychological thought in Ukraine: leading ideas and history of development]: kolektyvna monohrafiya / V. V. Turban, L. Z. Serdyuk, YU. T. Rozhdestvens'kyi [ta in.] ; za red. V. V. Turban. K. Kirovohrad : Imeks-LTD, 2014. 306 s. [in Ukrainian]
11. Tkachuk M. L. (2002) Avsenyev Petro Semenovich. [Avsenyev Petro Semenovich] *Filosofs'ka dumka v Ukrayini : bibliorafichnyy slovnyk* / V. S. Hors'kyi, M. L. Tkachuk, V. M. Nychyk ta in. ; [redaktor-uporyad. M. L. Tkachuk ; vidp. red. V. S. Hors'kyi]. Kyiv : Pul'sary. S. 12–13 [in Ukrainian]
12. Shudryk I. O. (2013) Istoriya filosofskoyi dumky v Kharkivs'komu universyteti [History of philosophical thought at Kharkiv University]: monohrafiya. Kharkivs'kyi derzh. un-t kharch. ta torhivli. KH., 2013. 318 s. [in Ukrainian]

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ОСОБЛИВОСТІ ОБРОБКИ РЕЗУЛЬТАТІВ МЕТОДАМИ МАТЕМАТИЧНОЇ СТАТИСТИКИ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ЕТАПУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ФАХОВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Рабійчук Сергій Олександрович,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0003-3948-0083

У процесі активної взаємодії із молоддю з особливими потребами було висунуто гіпотезу про те, що фахове самовизначення даної категорії потребує організованої оптимізації. З метою аналізу ефективності проведеної роботи була здійснена психологічна діагностика за: 1) методикою дослідження фахового самовизначення О. Трифонові та Ю. Горбенко; 2) тестом П. Вілсона для визначення емоційного стану. Отримані результати успішно підтвердили висунуту нами гіпотезу, що досліджувана категорія молодих людей з особливими потребами потребує покращення емоційного стану, впевненості у собі, позбавлення страху, розвитку фахового самовизначення, допитливості тощо. Відповідно до цього нами була розроблена і апробована програма формування фахового самовизначення молоді з особливими потребами технологіями соціально-культурної діяльності. Перевірка отриманих показників після діагностики результатів дослідно-експериментальної роботи здійснювалась за допомогою математично-статистичних методів (зіставлення значень «до і після» G-критерій знаків) засвідчила достовірність і позитивну динаміку емоційних станів та фахової компетентності.

У статті представлено порівняльні результати емпіричного дослідження фахового самовизначення та емоційного стану молоді з особливими потребами, короткий опис апробованої програми формування фахового самовизначення молоді з особливими потребами технологіями соціально-культурної діяльності. Програма реалізує такі основні завдання – формування стійкого інтересу до професії, визначення професійних намірів, здійснення зваженого, обдуманого вибору як результату фахового самовизначення, покращення емоційного стану. Особлива увага зосереджена на психодіагностичному етапі, обробці результатів та застосуванні методів математичної статистики. Представлені в статті матеріали можуть бути корисними для практичних психологів, педагогів, соціальних працівників.

Ключові слова: психодіагностика, методи математичної статистики, молодь з особливими потребами, самовизначення, валідність, надійність.

Rabiichuk Serhii. Features of processing results using mathematical methods statistics of the psychological diagnosis stage of psychological research on professional self-determination of young people with special needs

In the process of active interaction with young people with special needs, a hypothesis was put forward that the professional self-determination of this category requires organized optimization. In order to analyze the effectiveness of the work carried out, psychological diagnostics were performed using: 1) the method of professional self-determination research by O. Trifonova and Yu. Gorbenco; 2) P. Wilson's test for determining emotional state. The results successfully confirmed our hypothesis that the studied category of young people with special needs requires improvement of their emotional state, self-confidence, elimination of fear, development of professional self-determination, curiosity, etc. Accordingly, we developed and tested a program for the formation of professional self-determination of young people with special needs using social and cultural activity technologies. Verification of the obtained indicators after diagnosis of the results of experimental work was carried out using mathematical and statistical methods (comparison of "before and after" values, G-criterion of signs), which confirmed the reliability and positive dynamics of emotional states and professional competence.

The article presents comparative results of an empirical study of professional self-determination and emotional state of young people with special needs, a brief description of a tested program for the formation of professional self-determination of young people with special needs using social and cultural activity technologies. The program implements the following main tasks: forming a lasting interest in the profession, determining professional intentions, making a balanced, thoughtful choice as a result of professional self-determination, and improving emotional state. Particular attention is focused on the stage of psychological diagnosis, processing of results, and the application of mathematical statistics methods. The materials presented in this article may be useful for practical psychologists, educators and social workers.

Key words: psychological diagnosis, methods of mathematical statistics, young people with special needs, self-determination, validity, reliability.

Вступ. На сьогодні в суспільстві є велика кількість проблемних питань та ситуацій які необхідно вирішити, особливе місце серед них займає фахове самовизначення молоді з особливими потребами. Розвиток суспільства визначає нові професійні орієнтації, що

адаптовані під новітні професії, це в свою чергу впливає і на вибір професій молоді з особливими потребами. Проблемою фахового самовизначення, вибором майбутніх професій, профорієнтаційних консультацій, мотивів вибору професій, впровадження діагностич-



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

них методик вивчення особистості для допомоги при виборі професій займалися такі вчені, як Н. Воронін, Д. Закатнов, Є. Клімов, Є. Павлютенков, Л. Сердюков, Б. Федоришин, Г. Шевченко, та інші. Проблемою застосування математично статистичних методів у психології займалися ряд дослідників – Д. Кемпбелл, Д. Мартін, С. Паповян, О. Сидоренко та ін.

Таким чином, важливим аспектом постає робота психолога, педагога який повинен проаналізувати ситуацію, підібрати відповідні методи роботи, здійснити психодіагностичне дослідження фахового самовизначення та емоційного стану молоді з особливими потребами щоб оптимізувати цей процес. В нашій статті ми окремо зупинимось на описі здійснення психодіагностичного дослідження, інтерпретації результатів та підтвердження їх математично статистичним методом, що в свою чергу забезпечить їх достовірність.

Матеріали та методи. Для визначення фахового самовизначення молоді з особливими потребами було проведено дослідження, в якому було використано методи: *теоретичні*: аналіз, систематизація, узагальнення матеріалів з науково-методичних джерел для розробки психодіагностичного дослідження, програми та рекомендацій щодо оптимізації фахового самовизначення молоді з особливими потребами; *емпіричні*: методика дослідження фахового самовизначення за О. Трифоновою та Ю. Горбенко [1; 2]; тест П. Вілсона для визначення емоційного стану (до і після апробації програми фахового самовизначення молоді з особливими потребами) [6]; *статистичні*: G-критерій знаків – для перевірки результатів тестового дослідження після апробації програми [3; 5].

Дослідно-експериментальне дослідження проводилося на базі Хмельницького товариства молодих інвалідів, експериментальна група – 10 осіб, підліткова молодь з особливими потребами (вади опорно-рухового апарату) віком – 17–18 років.

До організації і проведення емпіричного дослідження були залучені: психолог, педагоги, соціальний працівник, педагог-організатор, батьки даної категорії молоді, студенти-практиканти за напрямом «психологія», обслуговуючий персонал.

За результатами констатувального етапу дослідження була розроблена та апробована програма формування фахового самовизначення молоді з особливими потребами (технологіями соціально-культурної діяльності). Після впровадження програми була проведена повторна діагностика та порівняння її результатів з констатувальним етапом за допомогою математично-статистичних методів.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження формування фахового самовизначення молоді з особливими потребами, описати особливості обробки результатів психодіагностичного етапу методами математичної статистики.

Результати. Дослідження фахового самовизначення молоді з особливими потребами проводилося за методикою О. Трифонової та Ю. Горбенко. В анкеті-інструкції пропонувалося виразити своє відношення

до питання зайнятості у вільний час з метою встановлення взаємозв'язку між такими параметрами як творчість, інтерес, допитливість.

Аналіз опитування, учнівської молоді з особливими потребами дозволив підрахувати суму набраних балів за поняття співставленні з фаховим самовизначенням. За цією сумою визначався рівень фахового самовизначення.

Результати констатувального етапу свідчать про те, що 100% молоді з особливими потребами з числа опитаних проявили достатній рівень фахового самовизначення. На етапі діагностики дослідно-експериментальної роботи – 90% молоді з особливими потребами проявили достатній рівень, а 10% – високий рівень фахового самовизначення (табл. 1).

Отримані результати дослідження дозволили встановити таке: кількість балів молоді з особливими потребами експериментальної групи, які суттєво проявили якість фахового самовизначення, зросла до 16–19 балів. Також зросла кількість респондентів, які проявили високий рівень фахового самовизначення до 20 балів. В дослідженні визначено показники динаміки результатів фахового самовизначення молоді з особливими потребами за окремо діагностованими поняттями співставленими з фаховим самовизначенням.

Такі запропоновані поняття, як «Читати Інтернет-блоги», «Відвідувати театр, концерти» («Переглядати Ютуб канали»), «Спілкуватися по телефону», «Щось майструвати, малювати, в'язати», що були в дослідженні частково редаговані з прив'язкою до сучасних цифрових технологій, виявили найбільші зрушення показників +18, +10, +4 та +10. Ці зрушення характеризують ефективність формування фахового самовизначення молоді з особливими потребами.

Окрім того на ефективність програми вплинуло застосування сучасного рівня «діджиталізації» – цей термін більш застосовується для хайпу, яскравої реклами, «розкручування», піару; значної уваги, інтересу тощо. Насправді це є цифровою трансформацією, зміною підходу до процесів в суспільстві і взаємовідносин людей між собою, сприяє інтенсивному фаховому самовизначенню професійного рівня молоді з особливими потребами.

Перевірка достовірності вище описаних результатів здійснювалась за допомогою математично-статистичного методу зіставлення значень «до і після»

Таблиця 1

Динаміка фахового самовизначення молоді з особливими потребами (до і після апробації програми формування фахового самовизначення), у %

Рівень фахового самовизначення молоді з особливими потребами	Динаміка результатів дослідження, у %	
	До апробації	Після апробації
Високий (20–29 балів)	-	10
Достатній (10–19 балів)	100	90
Задовільний (3–9 балів)	-	-

G-критерій знаків. Результати емпіричного дослідження показують, що в експериментальній групі мають місце зрушення. Кількість позитивних зрушень складає 47, а негативних – 4. Таким чином всі позитивні зрушення є типовими. Знаходимо по статистичній таблиці для типових зрушень $n = 47$ відповідне значення G кр, які для рівня значимості 0,05 дорівнюють 17, а для рівня значимості 0,01 дорівнюють 15. Приймаємо, що $G \text{ емп.} = 4 \leq G \text{ кр.}$ Таким чином, позитивні зрушення, які виникли під час формування фахового самовизначення є не випадковими, а значить результати емпіричного дослідження – достовірні (табл. 2).

Таблиця 2

Аналіз достовірності отриманих результатів за допомогою статистичного методу зіставлення значень «до і після» G -критерій знаків

Кількість зрушень в оцінювані відповідей (експериментальна група)	
Кількість зрушень позитивних (типових)	47
Кількість зрушень негативних	4
Кількість зрушень нульових	86
Критичні значення G кр	17 ($p \leq 0,05$)
Емпіричні значення G емп	15 ($p \leq 0,01$)
Порівняння G емп з G кр	4
Висновок	$G \text{ емп} \leq G \text{ кр}$

Дослідження залежності емоційного стану молоді з особливими потребами від фахового самовизначення проводилося за допомогою тесту П. Вілсона. Автором тесту є відомий британський психолог Піп Вілсон (Pip Wilson). Даний тест допомагає визначити сьогодні і бажаний емоційний стан, та в деякій мірі усвідомити своє становище в соціальному середовищі. Отримання насолоди від улюбленої справи на пряму знаходить віддзеркалення в емоційному стані, зокрема це стосується досліджуваної нами категорії – молоді з особливими потребами яка стоїть перед вибором майбутнього фаху. Заняття улюбленою справою має прямий вплив на емоційний стан, тобто діагностуючи його ми можемо зробити висновки чи займається молоді з особливими потребами улюбленою справою і чи отримує від неї задоволення.

Для діагностики емоційного стану молоді з обмеженими можливостями для якої практичний психолог займається оптимізацією фахового самовизначення характерними є такі критерії з відповідними їм малюнками: 1 – характеризує вас як цілеспрямовану людину, яка не боїться ніяких перешкод (1,3,6,7); 2 – ви товариська людина, котра завжди надасть будь-яку підтримку друзям (2, 11, 12, 18, 19); 5 – ви веселий чоловік, що любить розваги (9); 8 – у вас нормальна адаптація до життя, ви перебуваєте в комфортному стані (10,15).

Чотирьом критеріям відповідає загальна кількість малюнків – 12 (дану суму малюнків ми приймаємо за 100%). Рівень позитивного емоційного стану молоді з обмеженими можливостями за методикою П. Вілсона визначається в залежності від суми обраних малюнків, які ми перевели в бали для більшого розуміння і пра-

вильності підрахунків: 9–12 балів – високий рівень позитивного емоційного стану; 5–8 балів – достатній рівень позитивного емоційного стану; 1–4 балів – задовільний рівень позитивного емоційного стану.

Результати до апробації свідчать про те, що 100% молоді з особливими потребами з числа опитаних проявили достатній рівень позитивного емоційного стану. Результати після апробації показали зміни – 80% молоді з особливими потребами проявили достатній рівень, а 20% – високий рівень позитивного емоційного стану (табл. 3).

Таблиця 3

Результати динаміки позитивного емоційного стану молоді з особливими потребами до і після апробації програми формування фахового самовизначення), у %

Рівень позитивного емоційного стану молоді з особливими потребами	Динаміка результатів дослідження, у %	
	До апробації	Після апробації
Високий (9–12 балів)	-	20
Достатній (5–8 балів)	100	80
Задовільний (1–4 балів)	-	-

Результати динаміки емоційного стану свідчать про ефективність впроваджуваної програми формування фахового самовизначення молоді з особливими потребами технологіями соціально-культурної діяльності.

Достовірність результатів тесту П. Вілсона після апробації підтверджено за допомогою статистичного методу зіставлення значень «до і після» G -критерій знаків. Результати дослідження показують, що в експериментальній групі мають місце зрушення. Кількість позитивних зрушень складає + 29, а негативних – 5. Тож всі позитивні зрушення є типовими. Знаходимо по статистичній таблиці для типових зрушень $n = 29$ відповідне значення G кр, які для рівня значимості 0,05 дорівнюють 9, а для рівня значимості 0,01 дорівнюють 7. Приймаємо, що $G \text{ емп.} = 5 \leq G \text{ кр.}$

Таким чином, позитивні зрушення, які виникли під час діагностики позитивного емоційного стану молоді з особливими потребами є достовірні, а не випадкові (табл. 4).

Таблиця 4

Аналіз достовірності отриманих результатів за допомогою статистичного методу зіставлення значень «до і після» G -критерій знаків

Кількість зрушень в оцінювані відповідей (експериментальна група)	
Кількість зрушень позитивних (типових)	29
Кількість зрушень негативних	5
Кількість зрушень нульових	18
Критичні значення G кр	9 ($p \leq 0,05$) 7 ($p \leq 0,01$)
Емпіричні значення G емп	5
Порівняння G емп з G кр	$G \text{ емп} \leq G \text{ кр}$
Висновок	Зрушення статистично достовірні

Таким чином, діагностика ефективності впровадження програми формування фахового самовизначення молоді з особливими потребами технологіями соціально-культурної діяльності демонструє факт природо-відповідності, що забезпечується реалізацією форм, методів і засобів які сприяють свідомому інтересу до визначених професій з подальшим їх вибором.

Підсумуємо результати нашого дослідження до і після апробації програми формування фахового самовизначення молоді з особливими потребами:

1) за методикою О. Трифонові та Ю. Горбенко: у дослідженій виборці зросла кількість осіб з високим рівнем фахового самовизначення (було 0%, стало – 10%); 2) за тестом П. Вілсона: зросла кількість досліджених з високим рівнем позитивного емоційного стану (було 0%, стало – 20%); 3) як зазначалось вище, основна частина респондентів залишилась на достатньому рівні з фіксуванням позитивної динаміки індивідуальних показників, зрушеннями в бік високого рівня. Перевірка результатів за допомогою методу зіставлення значень «до і після» G-критерій знаків і парного засвідчила достовірність усіх отриманих результатів.

Отже, розроблена і апробована програма формування фахового самовизначення молоді з особливими потребами є ефективною. Нижче наводимо її короткий зміст.

Програма формування фахового самовизначення молоді з особливими потребами. Мета – оптимізація процесу формування фахового самовизначення молоді з особливими потребами. Завдання – формування стійкого інтересу до професії, визначення професійних

намірів, здійснення зваженого, обдуманого вибору як результату фахового самовизначення, покращення емоційного стану. *Цільова аудиторія* – молодь з особливими потребами. *Форма роботи* – групова. *Засоби реалізації* – широка освітня структура; виведення фахової освіти окремим напрямом; впровадження нових технологій; система безперервної освіти тощо. *Форми реалізації* – тренінги, наочні майстер-класи, лекції-бесіди та ін. [4, с. 1–14].

Рівні формування фахового самовизначення – розуміння себе, своїх думок, намірів; пошук себе серед різноманіття професій; здійснення обдуманого вибору професії. Запропонована програма може бути корисною для психологів, педагогів, соціальних працівників, які працюють або співпрацюють з молоддю з особливими потребами.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження дозволило діагностувати достатній рівень фахового самовизначення та позитивного емоційного стану молоді з особливими потребами. Відповідно до отриманих результатів розроблено і апробовано програму формування фахового самовизначення молоді з особливими потребами. Діагностика після апробації дослідженої вибірки і перевірка отриманих результатів за допомогою методів математичної статистики дозволила з'ясувати позитивну динаміку і засвідчила ефективність апробованої програми. **Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку:** розширення чисельності вибірки, психодіагностичного інструментарію, діагностика за віковою та гендерною ознакою.

Література:

1. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. II. Практична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 193 с.
2. Горбенко Ю. Л. Особливості становлення ціннісних орієнтацій у процесі професійної підготовки військовослужбовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / К., 2006. 206 с.
3. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К. : Освіта України. 2009. 288 с.
4. Косенчук Ю. Методичні рекомендації щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників, які здійснюють профорієнтаційну роботу у закладах загальної середньої освіти, в тому числі з учнями з ООП. Київ, 2022. 14 с.
5. Москальов І. О., Лисенко Д. П. Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях: навч. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 187 с.
6. Тест П. Вілсона. URL: <https://www.alexandrova.com.ua/news/test-p-pa-v-lsona> (дата звернення: 01.02.2026).

References:

1. Volnova L. M. (2016) Profilaktyka deviantnoi povedinky pidlitkiv [Prevention of deviant behavior in adolescents]: navch.-metod. posibnyk do spetskursu «Psykhohohiia deviatcii» dlia studentiv spetsialnosti «Sotsialna pedahohika» u dvokh chastynakh. Ch. II. Praktychna chastyna. 2-he vyd., pererob i dopovn. K. 193 p. [in Ukrainian].
2. Horbenko Yu. L. (2006) Osoblyvosti stanovlennia tsinnisnykh oriantatsii u protsesi profesiinoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv [Features of the formation of value orientations in the process of professional training of military personnel]: dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.01 / K., 206 p. [in Ukrainian].
3. Klymchuk V. O. (2009) Matematychni metody u psykholohii [Mathematical methods in psychology]. Navchalnyi posibnyk dlia studentiv psykholohichnykh spetsialnostei. K. : Osvita Ukrainy. 288 p. [in Ukrainian].
4. Kosenchuk Yu. (2022) Metodychni rekomendatsii shchodo pidvyshchennia kvalifikatsii pedahohichnykh pratsivnykiv, yaki zdiisniuiut proforiientatsiinu robotu u zakladakh zahalnoi serednoi osvity, v tomu chysli z uchniamy z OOP [Methodological recommendations for improving the qualifications of teaching staff who carry out career guidance work in general secondary education institutions, including with students with SEN]. Kyiv, 14 p. [in Ukrainian].
5. Moskalov I. O., Lysenko D. P. (2023) Zastosuvannia metodiv matematychnoi statystyky u psykholoho-pedahohichnykh doslidzhenniakh [Application of mathematical statistics methods in psychological and pedagogical research]: navch. posib. Kyiv : NUOU, 18 p. [in Ukrainian].
6. Test P. Vilsona [P. Wilson's test]. URL: <https://www.alexandrova.com.ua/news/test-p-pa-v-lsona> (data zvernennia: 01.02.2026). [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ У СУЧАСНИХ КРИЗОВИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сергєєва Інесса Вікторівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Донбаського державного педагогічного університету

ORCID ID: 0000-0002-1357-3081

Scopus Author ID: 60002274500

Блажей Інна Єгорівна,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності С4 Психологія

Донбаського державного педагогічного університету

ORCID ID: 0009-0000-4124-5248

У статті здійснено огляд наукових досліджень, присвячених проблемі емоційної регуляції як чинника психологічної стійкості педагогічних працівників у сучасних кризових умовах професійної діяльності та в контексті професійного вигорання. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння професійного вигорання, емоційної регуляції та психологічної стійкості, а також узагальнено результати емпіричних досліджень, що розкривають взаємозв'язок між зазначеними феноменами. Встановлено, що ефективна емоційна регуляція виступає важливим психологічним ресурсом збереження професійного благополуччя педагогів та зниження ризику емоційного виснаження в умовах високого професійного навантаження. Показано, що педагоги, які володіють стратегіями усвідомленого управління емоціями, легше адаптуються до змін в освітньому процесі, зберігають психоемоційний баланс та підвищують ефективність педагогічної діяльності. Особливу увагу приділено сучасним викликам, пов'язаним із соціально-психологічними наслідками війни в Україні, що значно підвищує емоційне навантаження педагогів і ризик професійного вигорання. Висвітлено перспективи застосування механізмів емоційної регуляції для підтримки психологічної стійкості педагогів у кризових умовах та підвищення якості освітнього процесу. У статті визначено наукові та практичні аспекти подальших досліджень, серед яких: вивчення впливу різних стратегій емоційної регуляції на компоненти професійного вигорання, розробка тренінгових програм психологічної підтримки для педагогів, інтеграція вітчизняного та міжнародного досвіду у систему професійної підготовки. Отримані висновки можуть бути використані для розробки комплексних програм психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання педагогів, а також для підвищення їхньої психоемоційної стійкості в умовах сучасних соціальних та воєнних викликів.

Ключові слова: емоційна регуляція, кризові умови, педагогічні працівники, професійне вигорання, психологічна стійкість, психологічні ресурси особистості.

Serhieieva Inessa, Blazhei Inna. Emotional Regulation as a Factor of Psychological Resilience among Educators in Contemporary Crisis Conditions of Professional Activity

The article provides a review of scientific research devoted to the problem of emotional regulation as a factor of psychological resilience among teaching staff in contemporary crisis conditions of professional activity and in the context of professional burnout. Contemporary theoretical approaches to understanding professional burnout, emotional regulation, and psychological resilience are analyzed, and the results of empirical studies revealing the relationship between these phenomena are summarized.

It has been established that effective emotional regulation serves as an important psychological resource for maintaining teachers' professional well-being and reducing the risk of emotional exhaustion under conditions of high professional workload. It is shown that teachers who possess strategies for conscious emotional management adapt more easily to changes in the educational process, maintain psycho-emotional balance, and enhance the effectiveness of their pedagogical activity.

Special attention is paid to contemporary challenges related to the socio-psychological consequences of the war in Ukraine, which significantly increase teachers' emotional burden and the risk of professional burnout. The prospects for applying emotional regulation mechanisms to support teachers' psychological resilience in crisis conditions and to improve the quality of the educational process are highlighted.

The article identifies scientific and practical aspects for further research, including: studying the impact of various emotional regulation strategies on the components of professional burnout; developing training programs for psychological support for teachers; and integrating domestic and international experience into the system of professional training.

The findings can be used to develop comprehensive programs for psychological support and prevention of professional burnout among teachers, as well as to enhance their psycho-emotional resilience in the context of contemporary social and wartime challenges.

Key words: crisis conditions, emotional regulation, educators, psychological resilience, professional burnout, psychological resources of the personality.



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Вступ. Професійна діяльність педагогічних працівників належить до емоційно напружених видів праці, що характеризуються постійною міжособистісною взаємодією, високим рівнем відповідальності та необхідністю оперативного реагування на різноманітні педагогічні й соціальні виклики. У таких умовах формується підвищений ризик розвитку хронічного професійного стресу, наслідком якого часто є професійне вигорання. Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців засвідчують, що вигорання є поширеним явищем серед педагогів як в Україні, так і за кордоном [1; 2; 3; 4]. Українські емпіричні дослідження доводять, що інтенсивність його проявів значною мірою зумовлюється організаційними факторами освітнього середовища, зокрема зростанням навантаження та дефіцитом ресурсів [1; 2; 5; 6]. Питання вигорання педагогів в умовах воєнного стану та дистанційного навчання в Україні перебувають у центрі уваги К. А. Аветісян, О. Я. Чебикіна, А. К. Базиленко та інших [1; 5]. Аналогічні висновки представлені у зарубіжних працях (M.P. Leiter, C. Maslach, W. B. Schaufeli), де підкреслюється визначальна роль умов діяльності у формуванні синдрому вигорання [4; 7; 8].

Актуальність проблеми професійного вигорання педагогів істотно зросла в сучасних кризових умовах професійної діяльності. Пандемія COVID-19, тривалі процеси дистанційного навчання, а також реалії воєнного стану в Україні призвели до різкого посилення психоемоційного навантаження, необхідності поєднання професійних обов'язків із переживанням особистісних та суспільних криз. За таких умов збереження психологічного благополуччя вчителів стає ключовою умовою стабільності та якості освітнього процесу.

Сучасні психологічні підходи дедалі більше зосереджуються на вивченні внутрішніх ресурсів особистості, здатних забезпечити стійкість в умовах тривалого стресу та невизначеності. Одним із таких ресурсів є емоційна регуляція — здатність усвідомлювати, контролювати та цілеспрямовано змінювати власні емоційні стани відповідно до динамічних вимог професійної ситуації. У діяльності педагогів ефективна емоційна регуляція відіграє ключову роль у запобіганні виснаженню та збереженні психоемоційної рівноваги (A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema, M.-L. Chang) [3; 9].

Вітчизняні науковці наголошують, що розвиток емоційної компетентності є одним із провідних чинників профілактики вигорання. Роль психоемоційного благополуччя та позитивних психологічних практик у діяльності педагогів висвітлено у працях Н. В. Лунченко та А. В. Вознок [10]. У цьому контексті О. М. Кокун акцентує увагу на значущості внутрішніх психологічних чинників життєстійкості, зокрема ефективної саморегуляції та рефлексії [11]. Здатність до усвідомленого управління емоціями як стратегічного ресурсу адаптації розглядається також у роботах І. В. Сергєєвої та В.М.Тесленко [2; 6], а питання збереження ресурсів для адаптації (resilience) — у працях S. E. Hobfoll та колег [12]. Попри значну кількість розвідок, проблема взаємозв'язку емоційної регуляції та психологічної стійкості

в сучасних кризових реаліях залишається недостатньо систематизованою. Це зумовлює необхідність аналізу емоційної регуляції як стратегічного ресурсу адаптації педагогів до роботи в екстремальних умовах.

Мета статті — здійснити теоретичний аналіз та огляд наукових досліджень щодо емоційної регуляції як чинника психологічної стійкості педагогічних працівників у сучасних кризових умовах діяльності та її ролі у профілактиці професійного вигорання.

Матеріали та методи. У дослідженні використано загальнонаукові методи: аналіз і систематизація наукових джерел, синтез та узагальнення результатів, а також порівняльний аналіз сучасних концепцій. Це дозволило осмислити наукові підходи та виокремити ключові чинники, що визначають роль емоційної регуляції у профілактиці професійного вигорання та забезпеченні психологічної стійкості педагогів з урахуванням сучасних викликів їхньої професійної діяльності.

Результати та обговорення. Проблема професійного вигорання у сучасній психологічній науці розглядається як багатовимірний синдром, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження суб'єктивного відчуття професійної ефективності, відповідно до трикомпонентної моделі, запропонованої С. Maslach та S. Jackson [4, с. 3]. Подальші дослідження розширили розуміння цього феномена, засвідчивши, що зазначені компоненти вигорання можуть утворювати різні латентні профілі, які відображають специфіку поєднання емоційного виснаження, цинізму та професійної ефективності залежно від умов діяльності [7]. Водночас емпіричні дані свідчать, що ключовими чинниками розвитку вигорання є тривале емоційне навантаження та негативний соціально-організаційний контекст праці, зокрема дефіцит ресурсів і підтримки, що є особливо значущим для педагогічної діяльності [12; 13].

Дослідники підкреслюють, що специфіка педагогічної професії полягає у постійній необхідності емоційної залученості, контролю власних реакцій та дотримання професійних ролей, що зумовлює високий ризик розвитку виснаження. Хронічний характер професійного стресу сприяє поступовому зниженню рівня емпатії, формуванню відстороненого ставлення до учасників освітнього процесу та втраті суб'єктивного відчуття значущості власної праці (M.-L. Chang) [9; 14]. Значну роль у цьому відіграють організаційно-професійні чинники, зокрема надмірне навантаження, невизначеність ролей та низький рівень автономії. У сучасних умовах ці чинники посилюються впливом соціально-економічних та освітніх трансформацій, що додатково ускладнює адаптацію педагогів до змін [1; 2].

У працях українських дослідників професійне вигорання педагогів розглядається як наслідок тривалого емоційного стресу та несприятливих соціально-психологічних умов [2, с.14-16; 11, с.18]. Вітчизняні автори, зокрема К.А.Аветісян та О.Я.Чебикін, підкреслюють, що дефіцит ресурсів підтримки та низький рівень інституційної уваги до стану освітян у кризових обставинах сприяють зростанню проявів вигорання [1; 10]. Наслідки цього проявляються не лише у зниженні про-

фесійної ефективності, а й у погіршенні психологічного та фізичного здоров'я, зростанні емоційної нестабільності [8; 9]. Водночас вигорання негативно впливає на якість освітнього процесу та психологічний клімат у колективі, що зумовлює необхідність своєчасної профілактики цього явища [13; 14].

Внаслідок цього, професійне вигорання педагогічних працівників постає як складний багатофакторний феномен, що потребує комплексного аналізу та пошуку ефективних ресурсів подолання, серед яких особливе місце посідає емоційна регуляція як чинник психологічної стійкості [5; 11]. У зв'язку з тим, що вигорання тісно пов'язане з високим емоційним навантаженням та недостатньо ефективним управлінням власними станами, дослідження механізмів емоційної регуляції набуває особливої актуальності як засобу профілактики негативних наслідків [2; 12; 15].

Розглядаючи емоційну регуляцію як психологічний ресурс, науковці (A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema) визначають її як процес усвідомлення, контролю та модифікації емоційних реакцій відповідно до ситуаційних вимог [3]. У професійній діяльності педагогів вона набуває особливої значущості через постійну насичену взаємодію з учнями, батьками та колегами [9]. Здатність ефективно регулювати власні емоції дозволяє педагогу знижувати рівень стресу, підтримувати психоемоційний баланс та зберігати високу мотивацію навіть у складних умовах [5; 10]. Педагоги з добре розвиненими навичками саморегуляції демонструють кращу адаптацію до змін і нижчий рівень вигорання [12].

Наукові дослідження засвідчують, що емоційна регуляція може виконувати функцію ресурсу, який пом'якшує вплив стресогенних факторів і сприяє збереженню професійного функціонування в умовах підвищеного навантаження [1, с. 245-248; 5; 6]. Вона забезпечує не лише адаптацію до короточасних стресових ситуацій, а й довготривалу психологічну стійкість, сприяючи формуванню внутрішніх ресурсів особистості. В умовах сучасної освіти, що характеризується швидкими змінами, цифровізацією та підвищеними соціальними вимогами, розвиток навичок емоційної регуляції стає стратегічним напрямом підготовки. Таким чином, вона виступає не лише інструментом самозбереження, а й фактором стабільності освітнього процесу та якості педагогічного впливу на учнів [14].

Важливим етапом аналізу є вивчення психологічної стійкості педагогів, яка визначається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових умов і підтримувати внутрішню рівновагу [10]. Для освітян вона проявляється у здатності конструктивно долати професійні труднощі без значних втрат, зберігаючи ефективність діяльності. Психологічна стійкість є комплексним інтегративним ресурсом, який охоплює когнітивні (адекватне сприйняття стресорів), емоційні (регуляція негативних емоцій) та поведінкові компоненти (адаптивні моделі поведінки) [2; 10, с. 14-16].

За результатами досліджень, психологічна стійкість опосередковує взаємозв'язок між емоційною регуляцією та професійним вигоранням: фахівці з високим

рівнем стійкості здатні ефективніше використовувати стратегії регуляції, що зменшує інтенсивність виснаження [5; 6]. Це підтверджує важливість розгляду стійкості як активного ресурсу, що формується у процесі діяльності. Вітчизняні дослідники, зокрема О.М.Кокун, зазначають, що розвиток психологічної стійкості пов'язаний зі збереженням психоемоційного ресурсу фахівців та формуванням когнітивної гнучкості, що дозволяє адаптуватися до динамічних умов [2, с. 15-17; 12]. Особливе значення стійкість набуває в умовах сучасних викликів української системи освіти, включаючи дистанційне навчання, соціально-психологічний стрес та кризові ситуації [1; 10].

Огляд наукових досліджень демонструє стійкий негативний зв'язок між ефективною емоційною регуляцією та проявами вигорання [5; 6]. Педагоги, які володіють високим рівнем усвідомленої регуляції, менш схильні до емоційного виснаження та деперсоналізації, що підвищує їхнє професійне благополуччя [6; 14]. Постпандемічні розвідки засвідчують, що педагоги вдаються до когнітивного переосмислення складних ситуацій та стратегій самопідтримки, що сприяє їхній адаптації до змін середовища та збереженню стійкості [6; 14]. Такі навички дозволяють знижувати напруження та формувати внутрішній ресурс для подолання стресових ситуацій.

Як зазначають фахівці, розвиток навичок емоційної регуляції сприяє підвищенню стійкості та зниженню ризику вигорання в освітньому процесі [5; 12]. Зокрема, педагоги, які володіють стратегіями самопідтримки, легше адаптуються до нових форм організації навчання, підвищують ефективність комунікації з учнями та колегами, а також зберігають професійний ентузіазм у складних умовах [5]. Крім того, сучасні дослідження свідчать про важливу роль психологічної стійкості у взаємозв'язку між регуляцією та вигоранням: емоційно компетентні педагоги формують більш стабільні внутрішні ресурси, що дозволяють мінімізувати негативні наслідки навантаження [2; 5].

Отже, взаємозв'язок між емоційною регуляцією та професійним вигоранням підтверджує, що розвиток стратегій усвідомленого управління емоціями є ефективним механізмом підтримки психологічної стійкості та забезпечення високої якості педагогічної діяльності в сучасних кризових реаліях [1; 5; 6; 12]. Інтеграція цих знань у систему психологічної підтримки педагогів може стати важливим інструментом збереження благополуччя та підвищення ефективності освітнього процесу.

Висновки. Емоційна регуляція є важливою умовою збереження психологічної стійкості педагогів і запобігання професійному вигоранню. Уміння керувати власними емоціями допомагає зменшити рівень стресу та підтримувати ефективність діяльності. В умовах війни та постійних змін навантаження на педагогів значно зростає, що підвищує ризик емоційного виснаження. Тому розвиток навичок саморегуляції та психологічної стійкості є особливо важливим для збереження професійного здоров'я вчителів. Доцільно впроваджувати програми психологічної підтримки та тренінги

для педагогів, спрямовані на розвиток емоційної компетентності. Розвиток емоційної регуляції та стійкості є ключовою умовою підвищення ефективності освітнього процесу в сучасних складних умовах.

Література:

1. Аветісян К. А., Чебикін О. Я. Проблема емоційного вигорання вчителів в умовах воєнного стану в Україні. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. праць Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (16 травня 2025 р.). Одеса, 2025. С. 245–250.
2. Тесленко В. М. Психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2021. 236 с.
3. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, № 2. P. 217–237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.
4. Maslach C., Jackson S. E. *Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1986. 52 p.
5. Базиленко А. К., Кущенко І. В., Марчук І. М. Резильєнтність як превенція емоційного вигорання вчителів в умовах дистанційного навчання. *Вісник ХНУВС – Bulletin of KhNUA*. 2025. № 3 (110). С. 236–242. DOI: 10.32631/v.2025.3.20.
6. Сергєєва І. В. Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 23 с.
7. Leiter M. P., Maslach C. Latent burnout profiles. *Burnout Research*. 2016. Vol. 3. P. 89–100.
8. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
9. Chang M.-L. An appraisal perspective of teacher burnout. *Educational Psychology Review*. 2009. Vol. 21. P. 193–218.
10. Лунченко Н. В., Вознюк А. В., Лисоконь І. О. Психоемоційне благополуччя педагогів: роль позитивної психотерапії в його формуванні. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 10 (56). С. 1684–1696. DOI: 10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1684-1696.
11. Психологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій : монографія / за ред. О. М. Кокуна. Київ : Видавництво «Вікторія Кундельська», 2021. 83 с.
12. Hobfoll S. E., Stevens N. R., Zalta A. K. Expanding the science of resilience: Conserving resources in the aid of adaptation. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, № 2. P. 174–180. DOI: 10.1080/1047840X.2015.1002377.
13. Benevene P., De Stasio S., Fiorilli C. Editorial: Well-Being of School Teachers in Their Work Environment. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 1239. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01239.
14. Kim L., Asbury K. The impact of COVID-19 on teachers. *British Journal of Educational Psychology*. 2020. Vol. 90, № 4. P. 1067–1083.
15. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.

References:

1. Avetisian, K. A., & Chebykin, O. Ya. (2025). Problema emotsiinoho vyhorannia vchyteliv v umovakh voiennoho stanu v Ukraini [The problem of emotional burnout of teachers under martial law in Ukraine]. In *Aktualni problemy praktychnoi psikhologii: zb. nauk. prats Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf.* (pp. 245–250). Odesa [in Ukrainian].
2. Teslenko, V. M. (2021). *Psykholohichni zasady profilaktyky syndromu profesiinoho vyhorannia pedahohichnoho personalu zakladiv zahalnoi serednoi osvity riznykh form vlasnosti* [Psychological principles of prevention of professional burnout syndrome of pedagogical staff of general secondary education institutions of various forms of ownership] (PhD dissertation). Kyiv [in Ukrainian].
3. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
4. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists Press.
5. Bazylenko, A. K., Kushchenko, I. V., & Marchuk, I. M. (2025). Rezyliantnist yak preventsiia emotsiinoho vyhorannia vchyteliv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Resilience as a prevention of emotional burnout of teachers in the conditions of distance learning]. *Visnyk KhNUVS – Bulletin of KhNUA*, 110(3), 236–242. <https://doi.org/10.32631/v.2025.3.20> [in Ukrainian].
6. Serhieieva, I. V. (2003). *Osoblyvosti emotsiinoi rehuljatsii profesiinoi diialnosti vchytelia v napruzhenykh sytuatsiakh* [Peculiarities of emotional regulation of teacher's professional activity in stressful situations] (Author's abstract of PhD dissertation). Kyiv [in Ukrainian].
7. Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles. *Burnout Research*, 3, 89–100. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.09.001>
8. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
9. Chang, M.-L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout. *Educational Psychology Review*, 21, 193–218. <https://doi.org/10.1007/s10648-009-9112-2>
10. Lunchenko, N. V., Vozniuk, A. V., & Lysokon, I. O. (2025). Psykhoemotsiine blahopoluchchia pedahohiv: rol pozytyvnoi psykhoterapii v yoho formuvanni [Psycho-emotional well-being of teachers: the role of positive psychotherapy in its formation]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 56(10), 1684–1696. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-1684-1696](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1684-1696) [in Ukrainian].

11. Kokun, O. M. (Ed.). (2021). *Psykho-fiziolohichni zakonomirnosti zhyttiistiikosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii: monohrafiia* [Psychophysiological regularities of resilience of specialists in socio-economic professions: a monograph]. Viktoriia Kundelska Publishing House [in Ukrainian].
12. Hobfoll, S. E., Stevens, N. R., & Zalta, A. K. (2015). Expanding the science of resilience: Conserving resources in the aid of adaptation. *Psychological Inquiry*, 26(2), 174–180. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1002377>
13. Benevene, P., De Stasio, S., & Fiorilli, C. (2020). Editorial: Well-Being of School Teachers in Their Work Environment. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1239. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01239>
14. Kim, L., & Asbury, K. (2020). The impact of COVID-19 on teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 90(4), 1067–1083. <https://doi.org/10.1111/bjep.12381>
15. Karamushka, L. M., & Hnuskina, H. V. (2018). *Psykhologhiia profesiinoho vyhorannia pidpriiemtsiv: monohrafiia* [Psychology of occupational burnout of entrepreneurs: a monograph]. Logos [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 26.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ТУРИЗМУ

Тихонович Вікторія Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, професор, викладач
ВСП «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж
Державного торговельно-економічного університету»
ORCID ID: 0000-0002-0232-3001

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних чинників формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери туризму в умовах компетентнісно орієнтованої професійної підготовки. Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі комунікації в туристичній діяльності, підвищенням вимог до якості сервісу, клієнтоорієнтованості та психологічної готовності фахівців до професійної взаємодії в умовах емоційного навантаження й полікультурного середовища.

Проаналізовано наукові підходи до трактування понять «компетентність» і «комунікативна компетентність», окреслено її психологічний зміст та структурні компоненти: гностичний, конативний та емоційний. Обґрунтовано, що комунікативна компетентність майбутніх фахівців сфери туризму є інтегральною особистісною характеристикою, яка забезпечує ефективність міжособистісної та професійної взаємодії, психологічну адаптацію до різноманітних комунікативних ситуацій і конструктивне розв'язання професійних завдань.

Визначено та схарактеризовано основні психологічні чинники формування комунікативної компетентності: когнітивно-перцептивний (забезпечує адекватне пізнання партнерів по спілкуванню та усвідомлений вибір комунікативних стратегій), емоційно-регулятивний (сприяє психологічній стійкості, самоконтролю та конструктивній поведінці в умовах підвищеного емоційного навантаження), емпатійно-ціннісний (визначає гуманістичну спрямованість комунікації, толерантність і клієнтоорієнтованість) та ідентифікаційно-мотиваційний (забезпечує внутрішню готовність до професійної взаємодії, усвідомлення професійної ролі та стійку мотивацію до саморозвитку). Показано їхній взаємозв'язок і роль у забезпеченні психологічної готовності майбутніх фахівців сфери туризму до професійного спілкування. Доведено, що цілеспрямоване врахування зазначених чинників у процесі професійної підготовки сприяє формуванню стійкої комунікативної позиції, розвитку емоційної саморегуляції, емпатії, толерантності та усвідомлення професійної ролі.

Окреслено перспективи подальших досліджень, які пов'язані з емпіричним вивченням психологічних чинників комунікативної компетентності та розробленням психолого-педагогічних технологій їх формування у майбутніх фахівців сфери туризму.

Ключові слова: комунікативна компетентність, психологічні чинники, професійна підготовка, майбутні фахівці сфери туризму, емпатія, перцептивні здібності, невербальні комунікації, копінг.

Tykhonovych Victoria. Psychological factors in the formation of communicative competence in future tourism professionals

The article provides a theoretical analysis of the psychological factors influencing the development of communicative competence in future tourism professionals in the context of competence-oriented professional training. The relevance of the study is determined by the growing role of communication in tourism, increasing demands on service quality, customer focus, and the psychological readiness of specialists for professional interaction in conditions of emotional stress and a multicultural environment.

Scientific approaches to the interpretation of the concepts of "competence" and "communicative competence" are analyzed, and its psychological content and structural components are outlined: gnostic, conative, and emotional. It is substantiated that the communicative competence of future specialists in the field of tourism is an integral personal characteristic that ensures the effectiveness of interpersonal and professional interaction, psychological adaptation to various communicative situations, and constructive solution of professional tasks.

The main psychological factors of communicative competence formation are identified and characterized: cognitive-perceptual (ensures adequate knowledge of communication partners and conscious choice of communication strategies), emotional-regulatory (promotes psychological stability, self-control, and constructive behavior in conditions of increased emotional stress), empathy-value (determines the humanistic orientation of communication, tolerance, and customer focus), and identification-motivation (ensures internal readiness for professional interaction, awareness of professional role, and stable motivation for self-development). Their interconnection and role in ensuring the psychological readiness of future tourism professionals for professional communication are demonstrated. It has been proven that purposeful consideration of these factors in the process of professional training contributes to the formation of a stable communicative position, the development of emotional self-regulation, empathy, tolerance, and awareness of the professional role.

The prospects for further research related to the empirical study of psychological factors of communicative competence and the development of psychological and pedagogical technologies for their formation in future tourism specialists are outlined.

Key words: communicative competence, psychological factors, professional training, future specialists in the field of tourism, empathy, perceptual abilities, nonverbal communication, coping.



Вступ. Сучасний розвиток сфери туризму відбувається в умовах зростання конкуренції, цифровізації сервісних процесів і підвищення вимог споживачів до якості обслуговування, що актуалізує проблему психологічної готовності фахівців до ефективної професійної взаємодії. В таких умовах особливого значення набуває підготовка майбутніх фахівців сфери туризму, здатних володіти спеціальними знаннями, усвідомлено та гнучко здійснювати професійну комунікацію з різними категоріями клієнтів, партнерів і колег. Комунікація в туристичній діяльності виступає інструментом обміну інформацією, важливим психологічним механізмом формування позитивного іміджу організації, забезпечення клієнтоорієнтованості та підтримання високого рівня сервісу.

Комунікативна компетентність, що інтегрує когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові компоненти особистості, посідає провідне місце у структурі професійної готовності майбутніх фахівців сфери туризму. Її сформованість зумовлює здатність до ефективної міжособистісної та ділової взаємодії, психологічної адаптації до різних комунікативних ситуацій і конструктивного розв'язання професійних завдань. З огляду на специфіку туристичної діяльності, комунікативна компетентність набуває виразного психологічного змісту, оскільки безпосередньо пов'язана з розвитком емоційної регуляції, емпатійної чутливості, стресостійкості, здатності долати комунікативні бар'єри, попереджати конфліктні ситуації та вибудовувати конструктивну взаємодію в умовах підвищеного емоційного навантаження, характерного для сервісної сфери.

Актуальність проблеми формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери туризму посилюється впровадженням в систему освіти компетентнісного підходу, який орієнтує на розвиток здатності особистості ефективно діяти в реальних професійних ситуаціях. Водночас аналіз освітньої практики засвідчує, що потенціал психологічних знань і механізмів у формуванні комунікативної компетентності майбутніх фахівців використовується недостатньо, що зумовлює потребу в науковому осмисленні саме психологічних чинників цього процесу.

Необхідність підвищення якості професійної підготовки фахівців сфери туризму, зростання ролі психологічних аспектів комунікації у сервісній діяльності та потреба у теоретичному обґрунтуванні психологічних чинників формування комунікативної компетентності визначають актуальність обраної теми дослідження.

Матеріали та методи. Матеріалами дослідження стали наукові публікації в галузі психології та педагогіки, присвячені проблемам професійної комунікації, комунікативної компетентності, міжособистісної взаємодії та психологічної готовності до професійної діяльності.

У процесі дослідження застосовувалися методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння та систематизації наукових джерел, що дало змогу виокремити основні підходи до розуміння комунікативної компетентності, визначити її структурні компоненти, психологічні чинники та взаємозв'язки між ними.

Результати дослідження. У науковому дискурсі питання професійної підготовки майбутніх фахівців усе частіше розглядаються крізь призму психологічних характеристик особистості, що забезпечують ефективність діяльності та взаємодії. У цьому контексті доцільним є звернення до аналізу поняття комунікативної компетентності та особливостей її формування.

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» компетентність розглядається як «властивість за значенням «компетентний», поінформованість, обізнаність, авторитетність» [1, с. 560].

У «Словнику новітніх освітянських термінів і понять» подано таке визначення поняття. «Компетентність – динамічне поєднання знань, розуміння, навичок, умінь і здатностей. Розвиток компетентностей є метою освітніх програм. Компетентності формуються в різних навчальних дисциплінах і оцінюються на різних етапах» [2, с. 24].

Дослідниця питання становлення дефініції «компетентність» Н. Дерстуганова на основі узагальнення праць вітчизняних та зарубіжних учених та нормативно-правових актів України з питань освіти інтерпретує її як багатовимірне інтегративне утворення, до структури якого входять систематизовані знання, практичні навички та вміння, ціннісно-сміслові орієнтації й індивідуально-психологічні якості, що забезпечують здатність особистості до успішної реалізації в освітній і професійній сферах та саморозвитку [3, с. 172].

У психологічній науковій літературі комунікативна компетентність розглядається як інтегральна характеристика професійної готовності, що включає знання, уміння, навички та особистісні якості, необхідні для ефективної міжособистісної взаємодії у професійній діяльності; як багатовимірну особистісну характеристику, що поєднує комунікативні здібності та вміння, систему психологічних знань у сфері міжособистісної взаємодії, індивідуально-психологічні властивості особистості та психічні стани, які супроводжують процес спілкування.

У межах нашого дослідження доцільно спиратися на визначення комунікативної компетентності, запропоноване І. Чеботарьовою, яка трактує її як володіння складними комунікативними навичками й уміннями, здатність формувати адекватні моделі взаємодії в нових соціальних структурах, знання культурних норм і обмежень спілкування, звичаїв, традицій та етикету, дотримання принципів пристойності й вихованості, а також орієнтацію в комунікативних засобах, зумовлених національним і соціальним менталітетом та специфікою професійної діяльності [4, с. 209].

До структури комунікативної компетентності науковці відносять гностичний, когнітивний, емоційний компоненти [5, с. 104–107]. Усі компоненти взаємопов'язані та інтегруються, формуючи єдину систему знань, умінь і особистісних якостей, що забезпечує готовність майбутніх фахівців до ефективної професійної взаємодії та адаптації до вимог сучасного ринку праці.

Дослідники підкреслюють, що у сфері туризму комунікативна компетентність відіграє провідну роль у забезпеченні клієнтоорієнтованості та якості сервісу.

В. Світлична та С. Александрова відзначають важливість розвитку у майбутніх фахівців сфери сервісу здібності до безконфліктної комунікації, заснованої на емпатії та активному слуханні [6, с. 45–47].

С. Мединська вважає, що однією з базових компетентностей, що визначає психологічні передумови ефективної комунікації майбутніх фахівців туристичної галузі в полікультурному середовищі, є полікультурна комунікативна компетентність, яку розглядає як інтегративне соціально й психологічно значуще утворення особистості, що забезпечує гармонійне поєднання процесів самоідентифікації, ціннісно-сислової орієнтації, емоційної чутливості та поведінкової гнучкості у взаємодії з представниками різних культур, сприяючи ефективному виконанню професійних ролей, інтеграції в полікультурний простір і збереженню зв'язку з рідною культурою на засадах толерантності, рівноправності та визнання культурного розмаїття [7, с. 72].

Корисними для нашої роботи є результати дослідження, проведеного науковцями Т. Рисинець, І. Потоцькою та Н. Белік, які здійснили аналіз психологічних чинників формування комунікативної компетентності в юнацькому віці (з 15 до 21 років). Саме на цей період й приходить підготовка майбутніх фахівців до професійної діяльності. Автори наголошують на тому, що у разі, коли особистість на цьому життєвому етапі сформує уявлення про себе, визначить базові цінності, погляди на майбутню професійну діяльність, то може йти мова про здорову ідентичність, яка виявляється у послідовному дотриманні моделі комунікації з іншими. Виявляється здатність самостійного формування та висловлювання думок, уміння обстоювати власні погляди та переконання в комунікації. В іншому випадку, коли юнак постійно змінює свої соціальні ролі, це може призвести до дифузії ідентичності, і, відповідно, до недотримання постійної моделі комунікації, виникненню бар'єрів та конформності у спілкуванні [8, с. 104].

У юнацькому віці спілкування перестає обмежуватися лише обміном інформацією і набуває значення засобу самовираження та основи формування міжособистісних зв'язків у соціальному середовищі, яке значно розширюється. Одночасно спостерігається більш вибірковий підхід у формуванні кола друзів. В цей період починає формуватися здатність до емпатичного слухання, адекватного розпізнавання невербальних сигналів та емоційна регуляція [8, с. 105]. Ці психологічні уміння є важливою передумовою для успішного розвитку міжособистісних та професійних стосунків у майбутньому. Розвиток умінь емоційного самоконтролю, емпатичного слухання та ідентифікації невербальних сигналів у процесі психологічної підготовки майбутніх фахівців сфери туризму за умови цілеспрямованого педагогічного керівництва сприяє підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії та становленню їхньої комунікативної компетентності.

Враховуючи специфіку професійної діяльності майбутніх фахівців у сфері туризму, особливої нагальності набувають питання формування ефективних стратегій подолання стресу. У цьому контексті важливу роль відіграють копінг-стратегії, що забезпечують психологічну

стійкість та конструктивну поведінку у процесі професійного спілкування. Копінг розглядається як процес подолання індивідом стресових впливів, спрямований на нейтралізацію загрози, адаптацію до стресової ситуації та збереження внутрішньої рівноваги.

Опанування копінг-стратегій у процесі психологічної підготовки майбутніх фахівців у сфері туризму створює передумови для формування їхньої готовності до професійного спілкування, зокрема здатності регулювати власні емоційні стани, адекватно реагувати на потенційно складні комунікативні ситуації та вибудувати конструктивну взаємодію з різними суб'єктами майбутньої професійної діяльності, що становить важливу складову комунікативної компетентності. Особливо значущим у цьому аспекті є проблемно-орієнтований копінг, який передбачає активний пошук шляхів розв'язання комунікативних труднощів і, за даними емпіричних досліджень, забезпечує вищу ефективність спілкування порівняно з емоційно-орієнтованим копінгом [8, с. 105–107].

Викладене вище доводить, що у формуванні комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери туризму першочергову роль відіграє емоційно-регулятивний чинник, який відображає здатність усвідомлювати, контролювати й регулювати власні емоційні стани у процесі професійної комунікації. Туристична діяльність характеризується підвищеним емоційним навантаженням, необхідністю швидкого реагування на нестандартні ситуації, роботою зі скаргами та конфліктами, що зумовлює потребу у сформованій емоційній саморегуляції та стресостійкості. Завдяки цьому психологічному чиннику забезпечується збереження психологічної рівноваги, запобігання емоційному вигоранню та підтримання конструктивного характеру взаємодії навіть у складних або напружених умовах сервісної діяльності. Розвинена емоційна регуляція сприяє підвищенню ефективності професійної комунікації та позитивно впливає на якість обслуговування.

Разом із цим, для забезпечення повноцінної комунікативної готовності фахівця до професійної діяльності, не менш значущим є когнітивно-перцептивний чинник, спрямований на пізнання, розуміння та інтерпретацію партнерів з комунікації в процесі взаємодії. Він безпосередньо пов'язаний із формуванням комунікативної компетентності через забезпечення адекватного психологічного пізнання суб'єктів і ситуацій спілкування. Розвинені соціально-перцептивні здібності дозволяють майбутньому фахівцеві сфери туризму правильно інтерпретувати комунікативні наміри, емоційні стани та поведінкові реакції співрозмовників, що є необхідною передумовою ефективної взаємодії. Саме на основі когнітивно-перцептивних процесів здійснюється усвідомлений вибір комунікативних стратегій і тактик, адаптованих до конкретного соціокультурного контексту. Цей чинник забезпечує когнітивну основу комунікативної компетентності.

У психологічній науці перцептивний аспект комунікації розглядається як процес пізнання людьми одного та як гностичний елемент перцептивних здібностей. Рівень сформованості цих здібностей виявля-

ється у глибині й різнобічності інформації, яку суб'єкт отримує про іншу людину, а також у здатності оперативно осмислювати цю інформацію та перебудувати власну комунікативну поведінку відповідно до ситуації взаємодії [9, с. 291]. У професійній підготовці майбутніх фахівців сфери туризму це забезпечує розвиток умінь адекватного сприйняття емоційних станів, намірів і поведінкових реакцій співрозмовника.

Когнітивно-перцептивний чинник реалізується через формування умінь створювати цілісний образ партнера з комунікації на основі аналізу та інтерпретації його невербальної поведінки – міміки, жестів, інтонацій, що відображають емоційний стан, індивідуально-психологічні особливості та стиль взаємодії. Такі уміння є необхідними для ефективної комунікації в майбутній професійній діяльності у сфері туризму, яка передбачає інтенсивну взаємодію з різними соціальними групами. Процес підготовки фахівців включає розвиток рефлексивного ставлення до власних невербальних засобів та умінь самопрезентації для усвідомленого та гнучкого використання невербальних комунікативних засобів, діагностику рівня перцептивних здібностей, що органічно включається в проведення соціально-перцептивних тренінгів.

Серед психологічних чинників формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери туризму особливе місце посідає емпатійно-ціннісний, що пов'язаний зі здатністю особистості до співпереживання, розуміння емоційного стану іншого та прийняття різноманіття культурних і соціальних відмінностей. Процес емпатійного спілкування передбачає уважне вислуховування, уточнення власних вражень щодо іншої людини та прагнення до взаєморозуміння, що ґрунтується на ціннісному ставленні до особистості партнера з комунікації.

Емпатійно-ціннісний компонент комунікативної компетентності характеризується проявом емоцій та ціннісних орієнтацій, що лежать в основі сприйняття, оцінювання та взаємодії з іншими; здатністю враховувати вплив емоційного стану на міжособистісні стосунки; інтеграцією емоцій та цінностей у процес спілкування; а також насиченістю зворотного зв'язку через емоційну експресивність та вербалізовану рефлексію [10, с. 157].

Для сфери туризму, яка передбачає постійну взаємодію з представниками різних культур, національностей і соціальних груп, емпатія та толерантність виступають головними психологічними передумовами ефективного спілкування. Цей чинник відображає сформованість гуманістичних ціннісних орієнтацій, позитивних установок щодо міжкультурної взаємодії та поваги до особистості клієнта, забезпечує встановлення довірливих відносин, зниження психологічної напруги у спілкуванні та створення позитивного емоційного клімату, що є важливим складником клієнтоорієнтованого сервісу.

Значну роль у формуванні комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери туризму відведено ідентифікаційно-мотиваційному чиннику, який відображає рівень усвідомлення майбутніми фахівцями сфери туризму власної професійної ролі, значущості

комунікації у структурі професійної діяльності та внутрішню готовність до міжособистісної взаємодії. Він пов'язаний із формуванням професійної та соціальної ідентичності, стійкої мотивації до професійного саморозвитку й відповідального виконання професійних функцій. Наявність сформованої професійної ідентичності сприяє узгодженості комунікативної поведінки, усвідомленому вибору стратегій взаємодії та підвищенню суб'єктивного контролю над професійними діями. Ідентифікаційно-мотиваційний чинник виступає внутрішнім психологічним підґрунтям стабільності й ефективності комунікативної діяльності фахівця в умовах полікультурного професійного середовища.

Потреба у професійному самовизначенні та, як наслідок, у професійній самореалізації тісно пов'язана з проявом самостійності та відповідальності під час прийняття рішень. Максимально розкрити переваги майбутньої професії, ознайомити зі специфікою роботи, можливими труднощами та вимогами роботодавців покликано освітнє середовище. Доцільним є включення в години кураторської роботи моделювання професійних ситуацій та розігрування практичних завдань, що дозволяє здобувачам на практиці застосовувати свої знання та уміння. Позитивна мотивація формується й зміцнюється за умов послідовної практичної підготовки, участі у проєктах, грантах, конференціях, форумах та неформальному спілкуванні. Особливо ефективними є волонтерські ініціативи та практика на базі підприємств, де здобувачі освіти мають змогу себе проявити, відчутти «входження у професію» та набути стійкі особисті переживання. У цьому процесі вони визначають власні потреби у розвитку комунікативних навичок, займаються саморозвитком, стикаються з конфліктами, непорозуміннями та особливостями робочої взаємодії, що сприяє формуванню професійної компетентності [11, с. 58].

На нашу думку, саме взаємодія когнітивно-перцептивного, емоційно-регулятивного, емпатійно-ціннісного та ідентифікаційно-мотиваційного чинників забезпечує цілісність і психологічну зумовленість процесу формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери туризму.

Висновки. У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери туризму є складним багатофакторним процесом, зумовленим сукупністю психологічних чинників, які взаємодіють між собою в освітньому середовищі. Обґрунтовано, що комунікативна компетентність виступає інтегральною характеристикою професійної готовності, яка поєднує гностичний, когнітивний, емоційний компоненти особистості й забезпечує ефективність міжособистісної та професійної взаємодії у сфері сервісу. Встановлено, що когнітивно-перцептивний чинник забезпечує адекватне пізнання партнерів по спілкуванню та усвідомлений вибір комунікативних стратегій; емоційно-регулятивний – психологічну стійкість, самоконтроль і конструктивну поведінку в умовах підвищеного емоційного навантаження; емпатійно-ціннісний – гуманістичну спрямованість комунікації, толерантність

і клієнтоорієнтованість; ідентифікаційно-мотиваційний – внутрішню готовність до професійної взаємодії, усвідомлення професійної ролі та стійку мотивацію до саморозвитку. Доведено, що формування комунікативної компетентності має здійснюватися цілеспрямовано, з урахуванням психологічних чинників як детермінант професійної готовності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням впливу окремих психологічних чинників на рівень сформованості комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери туризму, а також із розробленням і апробацією психолого-педагогічних технологій її цілеспрямованого формування в умовах здобуття професійної освіти.

Література:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голова. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с. URL: <https://surl.li/tmcfqw> (дата звернення: 20.01.2026).
2. Словник новітніх освітянських термінів і понять : довідникове видання / І. І. Козинець, Ю. О. Шабанова ; М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т «Дніпровська політехніка». Дніпро : НТУ «ДП», 2021. 69 с. URL: <https://surl.li/zjliae> (дата звернення: 25.01.2026).
3. Дерстуганова Н. В. Генеза змісту поняття «компетентність» в українському та зарубіжному освітньому дискурсі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022. № 82. С. 169–173. URL: <https://surl.li/ynkqme> (дата звернення: 20.01.2026).
4. Чеботарьова І. О. Комунікативна компетентність: теоретичний аспект. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2014. Випуск XXXVI. С. 205–215. URL: <https://surl.li/cckdpjif> (дата звернення: 25.01.2026).
5. Кошонько Г., Лужецька О. Професійна комунікативна компетентність психолога як умова його успішної діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2018. № 2 (10). С. 102–114. URL: <https://surl.li/gvzfsx> (дата звернення: 20.01.2026).
6. Світлична В. Ю., Александрова С. А. Ефективні комунікації в готельно-ресторанному господарстві : навчальний посібник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2025. 173 с. URL: <https://surl.li/atwtqc> (дата звернення: 20.01.2026).
7. Мединська С. І. Компонентно-структурний аналіз полікультурної комунікативної компетентності майбутніх фахівців у туристичній галузі. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Том 2. Випуск 71. URL: <https://surl.li/wzbcso> (дата звернення: 20.01.2026).
8. Рисинець Т. П., Потоцька І. С., Белік Н. В. Психологічні чинники формування комунікативної компетентності в юнацькому віці: роль копінг-стратегій у соціальному, віковому, організаційному та сексуальному контекстах. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2025. Випуск 2. С. 102–108. URL: <https://surl.li/goguuu> (дата звернення: 30.01.2026).
9. Шепеленко Т. Л. Формування перцептивних умінь у майбутніх фахівців юридичного напрямку в процесі фахової підготовки. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2018. № 2 (16). С. 287–294. URL: <https://surl.li/ccgowofx> (дата звернення: 30.01.2026).
10. Єрмакова З. І. Емпатійна складова комунікативної компетентності. *Вісник Запорізького національного університету*. 2010. № 2 (13). С. 155–159. URL: <https://surl.li/cxhureg> (дата звернення: 29.01.2026).
11. Гребенюк Л. В., Дубровіна І. В., Аніщенко Н. В. Чинники формування комунікативної компетентності здобувачів вищої освіти. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 4 (91). С. 56–61. URL: <https://surl.li/ccuovqae> (дата звернення: 30.01.2026).

References:

1. Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainiskoi movy (2005) [Large explanatory dictionary of modern Ukrainian language] (z dod. i dopov.) / Uklad. i holova. red. V. T. Busel. Kyiv ; Irpin : Perun. 1728 s. URL: <https://surl.li/tmcfqw> (data zvernennia: 20.01.2026). [in Ukrainian].
2. Slovyk novitnikh osvitianskykh terminiv i poniat (2021) [Glossary of the latest educational terms and concepts] : dovidnykove vydannia / I. I. Kozynets, Yu. O. Shabanova ; M-vo osvity i nauky Ukrainy, Nats. tekhn. un-t «Dniprovska politekhnika». Dnipro : NTU «DP». 69 s. URL: <https://surl.li/zjliae> (data zvernennia: 25.01.2026). [in Ukrainian].
3. Derstuhanova N. V. (2022) Geneza zmistu poniattia «kompetentnist» v ukrainiskomu ta zarubizhnomu osvitnomu dyskursi [The genesis of the concept of “competence” in Ukrainian and foreign educational discourse]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. № 82. S. 169–173. URL: <https://surl.li/ynkqme> (data zvernennia: 20.01.2026). [in Ukrainian].
4. Chebotarova I. O. (2014) Komunikatyvna kompetentnist: teoretychnyi aspekt [Communicative competence: theoretical aspect]. *Naukovi zapysky kafedry pedahohiky*. Vypusk XXXVI. S. 205–215. URL: <https://surl.li/cckdpjif> (data zvernennia: 25.01.2026). [in Ukrainian].
5. Koshonko H., Luzhetska O. (2018) Profesiina komunikatyvna kompetentnist psyholoha yak umova yoho uspishnoi diialnosti [Professional communication skills of a psychologist as a prerequisite for successful work]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: psykholohichni nauky*. № 2 (10). S. 102–114. URL: <https://surl.li/gvzfsx> (data zvernennia: 20.01.2026). [in Ukrainian].
6. Svitlychna V. Yu., Aleksandrova S. A. (2025) Efektyvni komunikatsii v hotelno-restorannomu hospodarstvi [Effective communication in the hotel and restaurant industry] : navchalnyi posibnyk. Kharkiv : KhNUMH im. O. M. Beketova. 173 s. URL: <https://surl.li/atwtqc> (data zvernennia: 20.01.2026). [in Ukrainian].
7. Medynska S. I. (2024) Komponentno-strukturnyi analiz polikulturnoi komunikatyvnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv u turystychnii haluzi. *Innovatsiina pedahohika* [Component-structural analysis of multicultural communicative

competence of future specialists in the tourism industry]. Tom 2. Vypusk 71. URL: <https://surli.li/wzbcso> (data zvernennia: 20.01.2026). [in Ukrainian].

8. Rysynets T. P., Pototska I. S., Belik N. V. (2025) Psykholohichni chynnyky formuvannia komunikatyvnoi kompetentnosti v yunatskomu vitsi: rol kopinh-stratehii u sotsialnomu, vikovomu, orhanizatsiinomu ta seksualnomu kontekstakh [Psychological factors in the formation of communicative competence in adolescence: the role of coping strategies in social, age, organizational, and sexual contexts]. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava*. Vypusk 2. S. 102–108. URL: <https://surli.li/goguuy> (data zvernennia: 30.01.2026). [in Ukrainian].

9. Shepelenko T. L. (2018) Formuvannia pertseptyvnykh umin u maibutnikh fakhivtsiv yurydychnoho napriamu v protsesi fakhovoi pidhotovky [Formation of perceptual skills in future legal professionals in the process of professional training]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriya «Pedahohika i psykholohiia». Pedahohichni nauky*. № 2 (16). S. 287–294. URL: <https://surli.cc/gowofx> (data zvernennia: 30.01.2026). [in Ukrainian].

10. Yermakova Z. I. (2010) Empatiina skladova komunikatyvnoi kompetentnosti. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu* [The empathetic component of communicative competence]. № 2 (13). S. 155–159. URL: <https://surli.li/cxumeg> (data zvernennia: 29.01.2026). [in Ukrainian].

11. Hrebenuk L. V., Dubrovina I. V., Anishchenko N. V. (2023) Chynnyky formuvannia komunikatyvnoi kompetentnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity [Factors influencing the development of communicative competence in higher education students]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*. № 4 (91). S. 56–61. URL: <https://surli.cc/uovqae> (data zvernennia: 30.01.2026). [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 19.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ОЦІНКА ВПЛИВУ ПРАКТИК УСВІДОМЛЕНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Токарева Дарія Ігорівна,

викладач

Українського гуманітарного інституту

ORCID ID: 0009-0009-7875-7605

У статті здійснено комплексну оцінку впливу практик усвідомленості на формування й підтримання психологічної стійкості науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти (далі – ЗВО) в умовах зростання професійного, емоційного та соціального навантаження. Актуальність дослідження зумовлена трансформаціями сучасного академічного середовища, інтенсифікацією науково-освітньої діяльності, розширенням функціональних ролей викладача та підвищеними вимогами до здатності фахівців зберігати психоемоційний баланс і професійне благополуччя. У цьому розумінні особливої значущості набуває пошук науково обґрунтованих психологічних інструментів, здатних активізувати внутрішні ресурси особистості та знизити ризики професійного виснаження. Мета дослідження полягає у визначенні характеру, механізмів та спрямованості впливу практик усвідомленої регуляції психічних процесів на показники психологічної стійкості науково-педагогічних працівників ЗВО. У процесі роботи застосовано методи аналізу, систематизації та узагальнення актуальних наукових джерел, присвячених проблематиці усвідомленості й психологічної стійкості. Результати дослідження засвідчили, що регулярне застосування практик усвідомленої уваги асоціюється зі зниженням рівня емоційного напруження, підвищенням здатності до саморегуляції, стабілізацією емоційного стану та зростанням адаптивного потенціалу особистості. З'ясовано, що вплив практик усвідомленості на психологічну стійкість має опосередкований характер і реалізується через активацію внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема когнітивної гнучкості, емоційної стабільності та усвідомленого ставлення до професійних викликів. Запропоновано авторську модель впливу практик усвідомленості на психологічну стійкість та алгоритм їх інтеграції в професійну діяльність науково-педагогічних працівників. Отримані результати підтверджують доцільність використання практик усвідомленої регуляції як ефективного інструменту зміцнення психологічної стійкості та підтримки професійного благополуччя в академічному середовищі. Запропоновані підходи можуть бути використані при розробленні програм психологічного супроводу, профілактики професійного вигорання та підвищення якості професійного функціонування науково-педагогічних працівників ЗВО.

Ключові слова: професійне благополуччя, саморегуляція, емоційна стабільність, адаптивний потенціал, академічне середовище, внутрішні ресурси.

Tokareva Daria. Assessing the impact of mindfulness practices on the psychological resilience of academic and teaching staff in higher education institutions

The article provides a comprehensive assessment of the impact of mindfulness practices on the formation and maintenance of psychological resilience among scientific and pedagogical workers in higher education institutions (hereinafter referred to as HEIs) in conditions of increasing professional, emotional, and social stress. The relevance of the study is determined by the transformations of the modern academic environment, the intensification of scientific and educational activities, the expansion of the functional roles of teachers, and increased demands on the ability of specialists to maintain psycho-emotional balance and professional well-being. In this sense, the search for scientifically based psychological tools capable of activating the internal resources of the individual and reducing the risks of professional burnout is of particular importance. The purpose of the study is to determine the nature, mechanisms, and direction of the influence of practices of conscious regulation of mental processes on the indicators of psychological stability of scientific and pedagogical workers of higher education institutions. In the course of the work, methods of analysis, systematization, and generalization of relevant scientific sources devoted to the issues of consciousness and psychological stability were used. The results of the study showed that regular use of mindfulness practices is associated with a decrease in emotional tension, an increase in the ability to self-regulate, stabilization of emotional state, and an increase in the adaptive potential of the individual. It was found that the influence of mindfulness practices on psychological resilience is indirect and is realized through the activation of internal psychological resources, in particular cognitive flexibility, emotional stability, and a conscious attitude toward professional challenges. The author proposes a model of the impact of mindfulness practices on psychological resilience and an algorithm for their integration into the professional activities of scientific and pedagogical workers. The results confirm the feasibility of using mindfulness practices as an effective tool for strengthening psychological resilience and supporting professional well-being in the academic environment. The proposed approaches can be used in the development of psychological support programs, the prevention of professional burnout, and the improvement of the quality of professional functioning of scientific and pedagogical workers in higher education institutions.

Key words: professional well-being, self-regulation, emotional stability, adaptive potential, academic environment, internal psychological resources.

Вступ. Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується суттєвими трансформаціями професійної діяльності науково-педагогічних працівників

(далі – НПП) ЗВО, що супроводжуються зростанням інтенсивності інтелектуальної праці, підвищенням емоційного навантаження та посиленням відповідальності



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

за результати освітньої й наукової діяльності. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема збереження психологічної витривалості фахівців як необхідної передумови стабільного функціонування академічного середовища та забезпечення якості вищої освіти.

У цьому контексті зростає інтерес до практик усвідомленої регуляції психічних процесів, які розглядаються в психологічних і педагогічних дослідженнях як потенційний ресурс підтримки психоемоційного стану особистості. Водночас застосування цих практик у професійній діяльності НПП залишається недостатньо теоретично систематизованим. Наявні розбіжності між концептуальними уявленнями про усвідомленість і реальними практичними потребами науково-педагогічних працівників зумовлюють потребу в комплексному науковому осмисленні зазначеного феномена саме в контексті науково-освітньої діяльності.

Зв'язок окресленої проблематики з важливими науковими та практичними завданнями полягає в необхідності розроблення науково обґрунтованих підходів до зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів працівників вищої школи, що відповідає сучасним вимогам до сталого розвитку академічних інституцій і збереження людського капіталу. У наукових дослідженнях практики усвідомленої присутності здебільшого аналізуються в межах клінічного та загальнопсихологічного підходів, тоді як їх функціонування в професійній науково-освітній діяльності висвітлюється епізодично.

Зазначимо, що практики усвідомленості доцільно розглядати також як форму психологічної самопомоги, спрямованої на підтримку здатності НПП самостійно регулювати власний психоемоційний стан у повсякденних умовах професійної діяльності. Самопомога в межах сучасної психологічної парадигми інтерпретується не як альтернатива професійній підтримці [1, с. 139], а як система усвідомлених дій, що активізують внутрішні ресурси особистості, підвищують суб'єктивне відчуття контролю та сприяють збереженню психологічної рівноваги в умовах хронічного навантаження [2, с. 7]. Відповідно для НПП ЗВО така форма підтримки є особливо релевантною з огляду на обмежений доступ до регулярного психологічного супроводу та високий рівень автономності професійної діяльності [3].

Окремої уваги потребує недостатня розробленість механізмів опосередкованого впливу практик усвідомленості на психологічну витривалість через систему внутрішніх ресурсів особистості. Такий стан зумовлений складністю операціоналізації відповідних конструктів, відсутністю інтегративних теоретичних моделей і обмеженою кількістю емпіричних досліджень, орієнтованих безпосередньо на професійну групу НПП. Недостатня опрацьованість цих аспектів ускладнює комплексне осмислення можливостей практик усвідомленої регуляції в профілактиці професійного вигорання та забезпеченні психоемоційної стійкості науково-педагогічних працівників.

Аналіз сучасних наукових напрацювань засвідчує зростання інтересу до проблематики психологічної стійкості та резильєнтності особистості в умовах про-

фесійних, соціальних і екзистенційних викликів сучасності, а також поступове утвердження практик усвідомленості як ефективного ресурсу її підтримки й розвитку. Так, О. Ігнатюк пропонує комплексну модель резильєнтності особистості фахівців соціономічних професій, у якій психологічна стійкість розглядається як динамічне утворення, що формується у взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів [4]. Важливим для нашого дослідження є акцент авторки на моделюванні резильєнтності як процесу, що надає можливості для впровадження практик усвідомленості як механізму її цілеспрямованого розвитку.

Крізь призму чинників особистісного та середовищного характеру осмислює психологічну стійкість В. Клочков, що дозволяє розглядати її не лише як індивідуальну рису, а як результат взаємодії суб'єкта з професійним контекстом [5]. Цей підхід є методологічно значущим для аналізу діяльності НПП ЗВО, які функціонують у середовищі підвищеного когнітивного та емоційного навантаження. На феноменології резильєнтності, її психодіагностиці й засобах розвитку зосереджує увагу Е. Грішин, підкреслюючи роль саморегуляції та усвідомленості в збереженні психологічної рівноваги. Автор аргументує доцільність використання інтервенцій, спрямованих на підвищення рефлексивності та внутрішніх ресурсів особистості, що безпосередньо перегукується з ідеологією практик *mindfulness*. [6].

Порівняльний аналіз понять стійкості (*resiliens*), психологічної стійкості та життєстійкості здійснює В. Гогич, що дозволяє концептуально впорядкувати термінологічне поле дослідження та уникнути смислової редукації цих феноменів. Авторка наголошує на доцільності міждисциплінарного підходу, що є методологічною основою для інтеграції практик усвідомленості у психологічні моделі стійкості [2]. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів вивчають О. Василенко та О. Наумова. Автори доводять значущість усвідомленого ставлення до власних емоційних станів і професійних викликів як чинника профілактики емоційного вигорання [7].

Психологічну стійкість в контексті групової психокорекції розглядають Т. Білуха та О. Педченко, акцентуючи на важливій ролі процесів усвідомлення, рефлексії та соціальної підтримки [1]. Це підсилює аргументацію щодо ефективності групових форматів практик усвідомленості в освітньому середовищі. Особливу увагу впливу екстремальних соціальних умов на резильєнтність педагога приділяють Т. Цюман та колеги, які аналізують психологічні умови збереження стійкості в період воєнного стану. Їхні висновки підкреслюють потребу в інструментах внутрішньої стабілізації, серед яких практики усвідомленості набувають особливої актуальності [8].

Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни досліджують С. Яланська та А. Єфіменко, акцентуючи на ролі адаптивних психологічних стратегій [9]. Попри те, що об'єктом дослідження є здобувачі, окреслені механізми збереження психічного ресурсу є релевантними й для НПП. Проблему конфліктів у робочому середовищі та їхній вплив

на резильєнтність НПП ЗВО розглядає Н. Шиліна. Авторка підкреслює, що здатність до усвідомленого реагування на конфліктні ситуації є важливим чинником професійного благополуччя [10].

Низка сучасних авторів, зокрема А. Жайворонок (A. Zhaivoronok) [11], А. Павленко (A. Pavlenko) [12], Ю. Татмурзінова (Y. Tatumurzinova) [13] та М. Дівел (M. Divel) [14], розкривають потенціал авторських арт-терапевтичних та тілесно-орієнтованих підходів у психологічній підтримці особистості. Науковці концептуально доповнюють уявлення про ресурсний підхід і значення тілесної та емоційної усвідомленості в подоланні стресу й травматичного досвіду.

Особливу наукову значущість для цього дослідження становлять праці зарубіжних авторів, у яких безпосередньо аналізується взаємозв'язок усвідомленості (mindfulness) й психологічної стійкості. Зокрема, С. Ляо (S. Liao) та А. Ху (A. Hu) на емпіричному рівні доводять, що усвідомленість здійснює опосередкований вплив на стрес-менеджмент викладачів університетів через підвищення рівня резильєнтності та розвиток механізмів когнітивної переоцінки [3]. Усвідомленість як складник організаційної резильєнтності ЗВО інтерпретує Б. Гаріпаглу (B. Garipagaoglu), акцентуючи на її ролі у формуванні довіри та активної професійної позиції НПП [15].

Позитивний вплив практик усвідомленості на зниження академічного стресу й вигорання, а також на зростання психологічної стійкості, підтверджують С. Чень (X. Chen) та Й. Ці (Y. Qi) [16]. При цьому М. Альшахрані (M. Alshahrani) та А. Альваліді (A. Alwalidi) встановлюють статистично значущий зв'язок між усвідомленістю, психологічною резильєнтністю та академічними досягненнями, що підкреслює багатовимірний ефект mindfulness-практик в освітньому середовищі [17].

Таким чином, огляд літератури засвідчує, що, попри наявність значного теоретичного та емпіричного доробку щодо психологічної стійкості та практик усвідомленості, проблема їх цілеспрямованої інтеграції в професійну діяльність НПП ЗВО залишається недостатньо систематизованою.

Метою статті є комплексна оцінка впливу практик усвідомленої регуляції психічних процесів на формування психологічної витривалості НПП у системі вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети в статті передбачено розв'язання таких завдань:

1) проаналізувати наукові підходи до трактування усвідомленої регуляції та психологічної витривалості в контексті професійної діяльності;

2) оцінити характер і спрямованість впливу практик усвідомленості на показники внутрішніх психологічних ресурсів фахівців;

3) обґрунтувати можливості практичного використання отриманих результатів у програмах психологічного супроводу науково-педагогічних працівників.

Матеріали та методи. У дослідженні застосовано комплекс теоретико-методологічних методів, адекватних меті та завданням роботи. Теоретичну основу дослідження становили методи аналізу, систематиза-

ції та узагальнення сучасних наукових джерел із проблематики усвідомленої регуляції психічних процесів і психологічної стійкості в професійній діяльності НПП ЗВО. З метою концептуалізації впливу практик усвідомленості на психологічну стійкість застосовано логіко-структурний та порівняльний аналіз, що дозволив виокремити основні психологічні механізми та внутрішні ресурси, залучені в процесі саморегуляції психоемоційного стану. Для узагальнення та інтерпретації виявлених взаємозв'язків між практиками усвідомленості, компонентами психологічної стійкості й професійним функціонуванням використано метод структурно-логічного моделювання. Зазначений підхід забезпечив побудову авторської моделі впливу практик усвідомленості на психологічну стійкість науково-педагогічних працівників та розроблення алгоритму їх інтеграції в професійну діяльність в умовах сучасного академічного середовища.

Результати дослідження. У сучасних міждисциплінарних дослідженнях усвідомленість (mindfulness) розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що інтегрує когнітивні, емоційні та регуляторні компоненти самосвідомості особистості та забезпечує здатність суб'єкта фокусувати увагу на поточному досвіді з позицій прийняття й рефлексивної дистанції. У цьому контексті усвідомленість постає не лише як техніка самоспостереження, а і як стійка характеристика психологічного функціонування, пов'язана з розвитком саморегуляції, когнітивної гнучкості та емоційної врівноваженості. Психологічна стійкість, відповідно, інтерпретується як динамічна система внутрішніх ресурсів, що формується в процесі взаємодії особистості з професійним середовищем і забезпечує здатність фахівця адаптуватися до стресогенних впливів, зберігати ефективність діяльності та психоемоційний баланс у ситуаціях підвищеного навантаження [2, с. 7; 3].

Для НПП ЗВО ці конструкти набувають особливої значущості з огляду на поєднання високого інтелектуального, емоційного та соціального навантаження, багатозадачності професійних ролей та потребу в постійній саморегуляції в умовах академічних трансформацій. У цьому контексті доцільним є узагальнення основних наукових підходів до феноменів усвідомленості й психологічної стійкості та виявлення їхніх концептуальних точок перетину як теоретичної бази для розроблення інтегративних моделей професійного благополуччя (табл. 1).

Запропонована в таблиці 1 систематизація наукових підходів дозволяє не лише окреслити різні теоретичні інтерпретації усвідомленості та психологічної стійкості, а й виявити їхню функціональну взаємодію в контексті професійної діяльності НПП ЗВО. Представлені підходи демонструють, що усвідомленість у сучасній психологічній науці розглядається не як ізольована навичка самоспостереження, а як складний регуляторний механізм, який забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних і ціннісно-сміслових процесів особистості.

Аналіз когнітивно-поведінкового підходу акцентує на ролі усвідомленого контролю уваги та саморефлексії як передумов формування ефективної саморегуляції

Підходи до розуміння усвідомленості та психологічної стійкості в професійній діяльності НПП ЗВО

Науковий підхід	Усвідомленість (основні характеристики)	Психологічна стійкість (основні компоненти)	Значущість для НПП ЗВО
Когнітивно-поведінковий	Усвідомлення поточних переживань, контроль уваги, саморефлексія	Саморегуляція, стресостійкість, адаптивність	Підтримка ефективності педагогічної та наукової діяльності
Гуманістично-екзистенційний	Прийняття досвіду, автентичність, ціннісна усвідомленість	Смислова стійкість, внутрішня мотивація	Збереження професійної ідентичності
Позитивно-психологічний	Неприв'язаність до оцінок, емоційна врівноваженість	Психологічні ресурси, оптимізм, життєстійкість	Профілактика емоційного вигорання
Інтегративний	Синтез уваги, прийняття й регуляції	Динамічна система ресурсів	Комплексний розвиток професійного благополуччя

Джерело: сформовано автором на основі [2; 10; 15]

й адаптивної поведінки в умовах професійного навантаження. У межах гуманістично-екзистенційного підходу усвідомленість постає як здатність до прийняття власного досвіду та збереження автентичності, що безпосередньо пов'язується зі смисловою стійкістю й підтриманням професійної ідентичності НПП. Позитивно-психологічний підхід, відповідно, підкреслює ресурсний потенціал усвідомленості, розглядаючи її як умову формування оптимізму, життєстійкості та психологічного благополуччя, що має важливе значення для профілактики емоційного вигорання.

Інтегративний підхід узагальнює зазначені наукові позиції та дозволяє трактувати психологічну стійкість як динамічну систему внутрішніх ресурсів, що розвивається в процесі свідомої регуляції психічних станів і поведінкових реакцій. Таким чином, узагальнення положень, представлених у таблиці 1, дає підстави стверджувати, що практики усвідомленості не чинять прямого, лінійного впливу на психологічну стійкість, а реалізують свій потенціал опосередковано – через послідовну активацію механізмів саморегуляції, когнітивної гнучкості, емоційної стабільності та усвідомленого ставлення до професійних викликів.

Для НПП ЗВО така опосередкована модель впливу є принципово важливою, оскільки сучасне академічне середовище характеризується високим рівнем багатозадачності, емоційного напруження, рольового пере-

вантаження та необхідністю постійного підтримання професійної ефективності. У цих умовах психологічна стійкість формується не як стабільна особистісна характеристика, а як результат динамічної взаємодії внутрішніх ресурсів і зовнішніх професійних вимог [8, с. 83; 16].

З огляду на це, вплив практик усвідомленості доцільно розглядати не як ізольований психологічний ефект, а як багаторівневий процес, у межах якого усвідомлена увага, прийняття досвіду та регуляція психоемоційних станів поступово трансформуються в ресурси психологічної стійкості. З метою наочного відображення цієї логіки в дослідженні запропоновано авторську модель, що відображає структурні й функціональні зв'язки між практиками усвідомленості та компонентами психологічної стійкості НПП ЗВО (рис. 1).

Представлений рисунок 1 концептуалізує вплив практик усвідомленості на психологічну стійкість НПП як опосередкований, багаторівневий процес, у межах якого усвідомленість є не безпосереднім чинником стійкості, а каталізатором внутрішніх психологічних механізмів. Показано, що регулярне залучення до практик усвідомленої уваги сприяє активації процесів самопостереження, когнітивної регуляції та емоційного усвідомлення, що, відповідно, формує здатність до саморегуляції, зниження емоційної реактивності та підтримки психоемоційної рівноваги в умовах професійного навантаження.



Рис. 1. Вплив практик усвідомленості на психологічну стійкість НПП ЗВО

Джерело: сформовано автором на основі [4, с. 2273; 5, с. 58; 10, с. 125]



Рис. 2. Інтеграція практик усвідомленості в діяльність НПП ЗВО

Джерело: створено автором

Аналітична значущість представлені схеми полягає в можливості простежити логіку переходу від індивідуального рівня психічних процесів до інтегративного рівня психологічної стійкості як ресурсу професійного функціонування. Психологічна стійкість у цьому розумінні постає не як статична характеристика особистості, а як динамічний результат взаємодії внутрішніх ресурсів і професійних вимог академічного середовища, що особливо релевантно для НПП ЗВО в умовах інтенсифікації науково-освітньої діяльності.

Водночас концептуальне осмислення механізмів впливу практик усвідомленості потребує подальшого переходу від теоретичної моделі до прикладного рівня їх впровадження в професійну діяльність НПП. Сучасні наукові підходи засвідчують, що ефективність практик усвідомленості здебільшого визначається системністю їх застосування, узгодженістю з професійним контекстом та інтегрованістю в повсякденні форми академічної діяльності [6, с. 62]. У таких умовах психологічна стійкість постає не як статична характеристика, а як результат цілеспрямованого розвитку внутрішніх ресурсів особистості в процесі професійної взаємодії з освітнім середовищем [17, с. 91]. Відповідно, виникає потреба в розробленні структурованого алгоритму впровадження практик усвідомленості, який інтегрує індивідуальний досвід саморегуляції з професійними вимогами та динамікою академічної діяльності. Модель такої інтеграції для НПП ЗВО подана на рисунку 2.

Представлений рисунок інтеграції практик усвідомленості у діяльність НПП ЗВО відображає системний підхід до формування психологічної стійкості та професійного благополуччя. Він демонструє послідовність дій, починаючи з усвідомлення професійних викликів та ідентифікації стресогенних чинників, що дозволяє суб'єкту визначити основні джерела напруження у власній діяльності. Вибір релевантних практик усвідомленості, адаптованих до конкретного професійного контексту, забезпечує індивідуалізацію психологічної підтримки, тоді як їх регулярне застосування в освітній,

науковій та управлінській діяльності сприяє стабілізації психоемоційного стану й розвитку когнітивної гнучкості.

Відповідно активація психологічних ресурсів, зокрема саморегуляції та емоційної стабільності, є механізмом трансформації усвідомлених практик у конкретні результати, що безпосередньо впливають на ефективність професійної діяльності. Фінальна стадія – формування стійкості та професійного благополуччя – інтегрує всі попередні етапи в цілісну систему, що забезпечує адаптивну відповідь на стресові ситуації й підвищує готовність до міжособистісної та професійної взаємодії в умовах високих навантажень.

При цьому в межах запропонованої моделі впливу практик усвідомленості психологічна самопомога постає як функціональний механізм трансформації усвідомленої уваги в стабільні внутрішні ресурси особистості. Регулярне звернення до простих практик самостереження, усвідомленого дихання, емоційної рефлексії та когнітивного переосмислення професійних ситуацій дозволяє НПП не лише знижувати рівень ситуативного стресу, а й формувати стійкі навички саморегуляції. Відповідно, самопомога набуває системного характеру та інтегрується в щоденну професійну діяльність як превентивний ресурс підтримки психологічної стійкості.

Таким чином, запропонована модель інтеграції практик усвідомленості у діяльність НПП ЗВО є практичним інструментом для впровадження програм психологічного супроводу, дозволяючи перетворити теоретичні висновки на конкретні практичні дії. Її застосування сприяє підвищенню професійної ефективності, розвитку психологічної стійкості та підтримці психоемоційного благополуччя, формуючи комплексну систему адаптивної відповіді на стресові чинники професійного середовища.

Висновки. У результаті проведеного дослідження здійснено комплексну оцінку впливу практик усвідомленої регуляції психічних процесів на формування та підтримання психологічної витривалості НПП ЗВО. Теоретичний аналіз наукових підходів до трактування

усвідомленості та психологічної витривалості засвідчив їхній міждисциплінарний характер і дозволив розглядати зазначені феномени як взаємопов'язані, але не тотожні психологічні конструкти, що перебувають у динамічній взаємодії в межах професійної діяльності НПП.

Отримані результати свідчать, що практики усвідомленості не впливають безпосередньо на психологічну витривалість, а реалізують свій ефект опосередковано, через активацію внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Йдеться насамперед про розвиток навичок саморегуляції, підвищення емоційної стабільності, когнітивної гнучкості та усвідомленого ставлення до професійних викликів, що в комплексі сприяє зменшенню психоемоційного навантаження та підвищенню адаптивного потенціалу науково-педагогічних працівників.

З'ясовано, що практики усвідомленості мають значний потенціал як інструменти психологічної самодопомоги НПП. Їх застосування забезпечує формування відповідального ставлення до власного психічного здоров'я, розвиток навичок самоспостереження та своєчасного реагування на ознаки психоемоційного виснаження. Інтеграція компонентів самопомоги

до програм психологічного супроводу НПП ЗВО підвищує ефективність таких програм, поєднуючи зовнішню підтримку з розвитком внутрішньої готовності фахівців до самостійного відновлення психологічних ресурсів.

Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування отриманих результатів при розробленні програм психологічного супроводу, профілактики професійного вигорання та підтримки професійного благополуччя науково-педагогічних працівників у сучасному академічному середовищі. Запропонована інтеграція практик усвідомленості може бути використана як методологічна основа для формування системних підходів до розвитку психологічної витривалості в умовах зростання професійних і соціальних викликів.

Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з поглибленим вивченням довготривалих ефектів практик усвідомленості, використанням лонгітюдних дизайнів, розширенням емпіричної бази та застосуванням інтегративних методологічних підходів, що дозволить уточнити механізми формування психологічної витривалості на різних етапах професійного розвитку НПП.

Література:

1. Білуха Т., Педченко О. Розвиток психологічної стійкості суб'єкта у процесі групової психокорекції за методом активного соціально-психологічного пізнання. *Психологічний журнал*. 2025. № 14. С. 139–145. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328751>
2. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 3. С. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>
3. Liao S., Hu A. The association of mindfulness with stress self-management among university teachers: mediating roles of resilience and cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1679459>
4. Ігнатюк О. А. Психологічне моделювання резильєнтності особистості соціального працівника, педагога, психолога у вимірах науковців та здобувачів. *Наукові перспективи*. 2025. № 1 (65). С. 2273–2289. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-2273-2289](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2273-2289)
5. Клочков В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69 (5). С. 58–66. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-58-66>
6. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
7. Василенко О., Наумова О. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. *Psychology Travelog*. 2024. № 3. С. 210–218. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-20>
8. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. № 38 (2). С. 83–89. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>
9. Яланська С. П., Єфименко А. Р. Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 175–181. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23>
10. Шиліна Н. Є. Конфлікти в умовах робочого середовища: проблема резильєнтності науково-педагогічних працівників. *Журнал сучасної психології*. 2024. № 1. С. 125–133. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-14>
11. Zhaivoronok A. Psychological support for women through beauty rituals as a form of art therapy. *Наукові перспективи (Наукові перспективи)*. 2025. № 11 (65). DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-1933-1945](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-1933-1945)
12. Pavlenko A. Psychological transformation of traumatic experience through personal symbolism on the skin. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 11 (51). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1345-1358](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1345-1358)
13. Tatmurzinova Y. The proficient method as an authorial psychological tool for women's transformation: from deficit to resource-based identity. *Перспективи та інновації науки*. 2025. №. 6 (52). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1168-1179](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1168-1179)
14. Divel M. Creative hairdressing as applied art in post rehabilitation support for clients with oncopsychological experience. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 8 (54). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1902-1912](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1902-1912)
15. Garipağaoğlu B.Ç. Building organizational resilience in higher education: role of mindfulness, job crafting, and trust. *Participatory Educational Research*. 2025. Vol. 12. № 2. P. 242–259. DOI: <https://doi.org/10.17275/per.25.28.12.2>
16. Chen X., Qi Y. A randomized controlled trial of mindfulness: effects on academic stress, academic burnout, and psychological resilience in university students. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1722669>

17. Alshahrani M. A., Alwalidi A. M. Mindfulness and its relationship to psychological resilience and academic achievement. *Journal of Educational and Psychological Sciences*. 2022. Vol. 11. № 3. P. 91–103. DOI: <https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0054>

References:

1. Bilukha, T., & Pedchenko, O. (2025). Rozvytok psykholohichnoi stiikosti subiekta u protsesi hrupovoi psykholokorektsii za metodom aktyvnoho sotsialno-psykholohichnoho piznannia [Development of psychological resilience through group psychocorrection]. *Psykholohichniy zhurnal*, no. 14, pp. 139–145. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328751> [in Ukrainian].
2. Hotych, V.O. (2023). Resiliens, hardiness, psykholohichna stiikist, zhyttiistiikist: porivnialnyi analiz poniat u sotsialno-psykholohichnykh doslidzhenniakh [Resilience, hardiness, psychological stability, vitality: a comparative analysis of concepts]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seria: Psykholohiia*, vol. 34 (73), no. 3, pp. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02> [in Ukrainian].
3. Liao, S., & Hu, A. (2025). The association of mindfulness with stress self-management among university teachers: mediating roles of resilience and cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1679459> [in English].
4. Ignatiuk, O. A. (2025). Psykholohichne modeliuвання rezylitentnosti osobystosti sotsialnoho pratsivnyka, pedahoha, psykholoha u vymirakh naukovtsiv ta zdobuvachiv [Psychological modeling of personality resilience of social workers, teachers, and psychologists in the perspectives of researchers and students]. *Naukovi perspektyvy*, no. 1 (65), pp. 2273–2289. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-2273-2289](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2273-2289) [in Ukrainian].
5. Klochkov, V. (2022). Psykholohichni chynnyky stiikosti osobystosti: naukovi pohliady [Psychological factors of personality resilience: scientific views]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, no. 69 (5), pp. 58–66. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-58-66> [in Ukrainian].
6. Hrishyn, E.O. (2021). Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykholohichna diagnostyka ta zasoby rozvytku [Personal resilience: essence of the phenomenon, psychodiagnostics and development tools]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia*, no. 64, pp. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> [in Ukrainian].
7. Vasylenko, O., & Naumova, O. (2024). Osoblyvosti rozvytku psykholohichnoi stiikosti maibutnikh psykholohiv [Features of psychological resilience development in future psychologists]. *Psychology Travelog*, no. 3, pp. 210–218. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-20> [in Ukrainian].
8. Tsiuman, T., Nahula, O., & Adamska, Z. (2022). Psykholohichni umovy rezylitentnosti pedahoha v period voiennoho stanu [Psychological conditions of teachers' resilience during martial law]. *Pedahohichna osvita: Teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika*, no. 38 (2), pp. 83–89. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813> [in Ukrainian].
9. Yalanska, S. P., & Yefymenko, A. R. (2025). Rezyliientnist zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh povnomasshtabnoyi viiny [Resilience of higher education students under full-scale war]. *Naukovi zapysky. Seria: Psykholohiia*, no. 1, pp. 175–181. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23> [in Ukrainian].
10. Shylina, N. Ye. (2024). Konflikty v umovakh robochoho seredovyshcha: problema rezylitentnosti naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv [Workplace conflicts and resilience of academic staff]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, no. 1, pp. 125–133. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-14> [in Ukrainian].
11. Zhaivoronok, A. (2025). Psychological support for women through beauty rituals as a form of art therapy. *Naukovi perspektyvy (Naukovi perspektivi)*, no. 11 (65). DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-1933-1945](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-1933-1945) [in English].
12. Pavlenko, A. (2025). Psychological transformation of traumatic experience through personal symbolism on the skin. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii*, no. 11 (51). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1345-1358](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1345-1358) [in English].
13. Tatmurzinova, Y. (2025). The proficient method as an authorial psychological tool for women's transformation: from deficit to resource-based identity. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, no. 6 (52). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1168-1179](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1168-1179) [in English].
14. Divel, M. (2025). Creative hairdressing as applied art in post-rehabilitation support for clients with oncopsychological experience. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, no. 8 (54). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1902-1912](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1902-1912) [in English].
15. Garipağaoğlu, B.Ç. (2025). Building organizational resilience in higher education: role of mindfulness, job crafting, and trust. *Participatory Educational Research*, vol. 12, no. 2, pp. 242–259. DOI: <https://doi.org/10.17275/per.25.28.12.2> [in English].
16. Chen, X., & Qi, Y. (2025). A randomized controlled trial of mindfulness: effects on academic stress, academic burnout, and psychological resilience in university students. *Frontiers in Psychology*, vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1722669> [in English].
17. Alshahrani, M. A., & Alwalidi, A. M. (2022). Mindfulness and its relationship to psychological resilience and academic achievement. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, vol. 11, no. 3, pp. 91–103. DOI: <https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0054> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З УКРАЇНИ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ

Усик Дмитро Борисович,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

ORCID: 0000-0002-1350-5847

Scopus-Author ID 57210892794

Researcher ID AEH-9763-2022

У статті здійснено теоретичний та емпіричний аналіз психологічних чинників адаптації вимушених переселенців з України в умовах стресових життєвих обставин. Актуальність дослідження зумовлена масштабними міграційними процесами, спричиненими воєнними подіями, що супроводжуються підвищеним рівнем психоемоційного напруження, порушенням соціальних зв'язків, кризою ідентичності та необхідністю інтеграції в нове соціокультурне середовище. Вимушене переселення розглядається як потужний стресогенний чинник, який перевищує звичайні адаптаційні навантаження та істотно впливає на психічне благополуччя особистості.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення концепції загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє, когнітивної теорії стресу і копіngu Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман, моделі акультураційних стратегій Джона Беррі, а також сучасні підходи до вивчення психічного здоров'я та травматизації біженців. У статті узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння адаптації як динамічного процесу взаємодії особистісних ресурсів, копінг-стратегій, рівня тривожності, стресостійкості та соціальної підтримки.

Комплексний аналіз результатів дозволив встановити взаємозв'язок між високою тривожністю, хронічним стресом, дефіцитом соціальної підтримки та домінуванням неадаптивних копінг-стратегій як системними чинниками дезадаптації. Водночас наявність групи з високими показниками адаптації та резиліентності свідчить про потенціал внутрішніх ресурсів особистості, що може бути актуалізований у процесі психокорекційної та соціально-психологічної роботи.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному емпіричному вивченні психологічних чинників адаптації вимушених переселенців у реальних умовах воєнного стресу та тривалих соціальних трансформацій. Практична значущість результатів полягає у можливості їх використання для розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня тривожності, формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток життєстійкості та зміцнення соціальних ресурсів вимушених переселенців.

Ключові слова: адаптація, вимушені переселенці, адаптація, психоемоційний стан, особистісні ресурси, копінг-стратегії, стресостійкість, тривожність.

Usyk Dmytro. Psychological Factors of Adaptation of Forcibly Displaced Persons from Ukraine in Stressful Life Situations

The article presents a theoretical and empirical analysis of the psychological factors influencing the adaptation of forcibly displaced persons from Ukraine under stressful life circumstances. The relevance of the study is обусловлена large-scale migration processes caused by wartime events, which are accompanied by increased psycho-emotional tension, disruption of social ties, identity crises, and the necessity to integrate into a new socio-cultural environment. Forced displacement is considered a powerful stressogenic factor that exceeds ordinary adaptive demands and significantly affects an individual's mental well-being.

The theoretical and methodological foundation of the study is based on the concept of the General Adaptation Syndrome by Hans Selye, the cognitive theory of stress and coping by Richard Lazarus and Susan Folkman, John Berry's model of acculturation strategies, as well as contemporary approaches to the study of refugees' mental health and traumatization. The article generalizes modern scientific approaches to understanding adaptation as a dynamic process of interaction between personal resources, coping strategies, levels of anxiety, stress resistance, and social support.

A comprehensive analysis of the results made it possible to identify the relationship between high anxiety, chronic stress, a deficit of social support, and the dominance of maladaptive coping strategies as systemic factors of maladjustment. At the same time, the presence of a group with high levels of adaptation and resilience indicates the potential of internal personal resources that can be actualized through psychocorrectional and socio-psychological interventions.

The scientific novelty of the study lies in the comprehensive empirical investigation of the psychological factors of adaptation of forcibly displaced persons under real conditions of wartime stress and prolonged social transformations. The practical significance of the results consists in the possibility of their application in the development of psychological support programs aimed at reducing anxiety levels, forming adaptive coping strategies, strengthening resilience, and enhancing the social resources of forcibly displaced persons.

Key words: adaptation, internally displaced persons, adaptation, psycho-emotional state, personal resources, coping strategies, stress resistance, anxiety.



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Вступ. У сучасних умовах загострення соціальних, політичних і економічних викликів питання адаптації вимушених переселенців набуває особливої значущості. Масштабні міграційні процеси, спровоковані збройними конфліктами, окупацією територій, економічною нестабільністю та загрозою життю, ставлять перед суспільством складні завдання підтримки та інтеграції людей, які вимушено змінили місце проживання [2].

Вимушене переселення є одночасно стресогенним чинником, що значно перевищує звичайні адаптаційні навантаження. Досвід внутрішньо переміщених та вимушених переселенців свідчить про значну нервово-психологічну напругу, високу тривожність, порушення соціальної ідентичності, розрив соціальних зв'язків, відчуття непевності щодо майбутнього, що ускладнює процес адаптації до нових життєвих умов [1].

У зв'язку з цим психологічні чинники адаптації вимушених переселенців – їх здатність протистояти стресу, мобілізувати внутрішні ресурси, інтегруватися в нове соціальне середовище – стають критично важливими для прогнозування психічного благополуччя та успішної соціальної інтеграції цієї категорії населення.

Незважаючи на численні соціологічні та економічні дослідження проблем вимушених переселенців, психологічні механізми адаптації, зокрема взаємозв'язок особистісних ресурсів, особливостей стрес-копінгу та рівня адаптації, досі недостатньо вивчені. Сучасна наукова література потребує конкретизації таких чинників, їх емпіричної перевірки в умовах реальних стресових переживань, спричинених війною та масовим переміщенням населення [3].

Таким чином, теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації вимушених переселенців є часово обґрунтованим, соціально значущим та актуальним як для психолого-педагогічної науки, так і для практичної психології соціальної підтримки, реабілітації та інтеграційних програм.

Проблема адаптації особистості до складних життєвих обставин тривалий час перебуває в центрі уваги психологічної науки. Теоретико-методологічні засади дослідження стресу та адаптаційних процесів були закладені у працях Hans Selye, який обґрунтував концепцію загального адаптаційного синдрому, а також у когнітивній теорії стресу і копінгу Richard Lazarus та Susan Folkman, де ключову роль відіграє суб'єктивна оцінка стресової ситуації та вибір стратегій її подолання. Значний внесок у розуміння процесів міжкультурної адаптації здійснив John W. Berry, який розробив модель акультураційних стратегій, що пояснює особливості інтеграції особистості в нове соціокультурне середовище. Питання психічного здоров'я та травматизації біженців ґрунтовно досліджував Edvard Nauff, акцентуючи увагу на довготривалих наслідках вимушеного переселення [5].

В українському науковому просторі проблематика переселенців та внутрішньо переміщених осіб активно розробляється у працях Олена Блинова, Віктор Плохих, Ігор Попович, Лада Яковичка та інших дослідників. У їхніх роботах висвітлюються питання психологічних

ресурсів особистості, часової перспективи, посттравматичного зростання, соціальної підтримки та чинників дезадаптації в умовах воєнного стресу [4].

Проте, незважаючи на наявність значного теоретичного доробку та емпіричних досліджень, проблема комплексного аналізу психологічних чинників адаптації вимушених переселенців у стресових ситуаціях життя потребує подальшої систематизації та емпіричної конкретизації. Особливої актуальності вона набуває в умовах тривалих соціальних трансформацій, зумовлених воєнними подіями, що істотно впливають на психоемоційний стан, систему цінностей та життєві перспективи особистості. Це зумовлює необхідність поглибленого вивчення взаємозв'язку особистісних ресурсів, копінг-стратегій, рівня стресостійкості та успішності адаптації, що й визначає наукову новизну та практичну значущість даного дослідження [6; 7].

Метою дослідження є визначення особливостей адаптації вимушених переселенців, виявлення психологічних чинників, адаптації вимушених переселенців з України в умовах стресових життєвих обставин.

Матеріали та методи дослідження. Наше емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних чинників адаптації вимушених переселенців з України в Німеччині в умовах стресових життєвих обставин. Дослідження проводилося протягом 2025 року.

У вибірку увійшли 60 осіб віком від 25 до 55 років (52 жінки та 8 чоловіків), які вимушено змінили місце проживання у зв'язку з воєнними подіями в Україні та переїхали у Німеччину.

Дослідження здійснювалося з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності відповідно до етичних стандартів психологічних досліджень.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс емпіричних методів:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

Методика спрямована на визначення рівня адаптивності особистості. Дозволяє оцінити такі показники: прийняття себе; прийняття інших; емоційний комфорт; внутрішній контроль; домінування; інтегральний показник адаптації.

Дана методика виступає основним індикатором рівня соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців.

2. Шкала тривожності STAI. Автор – Charles Spielberger.

Методика дозволяє виміряти: ситуативну тривожність (реакція на стресову ситуацію); особистісну тривожність (стійка характеристика особистості).

Застосовується для визначення рівня психоемоційного напруження.

3. Опитувальник копінг-стратегій (Ways of Coping Questionnaire). Автори – Richard Lazarus та Susan Folkman.

Методика дозволяє визначити: проблемно-орієнтовані стратегії; емоційно-орієнтовані стратегії; уникання.

Дає можливість встановити зв'язок між способами подолання стресу та рівнем адаптації.

4. Шкала резилієнтності CD-RISC. (Connor-Davidson Resilience Scale).

Методика оцінює рівень психологічної стійкості, здатність до відновлення після травматичних подій та рівень внутрішніх ресурсів особистості.

5. Шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS. (Multidimensional Scale of Perceived Social Support).

Дозволяє визначити рівень підтримки: з боку сім'ї; друзів; значущих інших.

Соціальна підтримка розглядається як один із ключових чинників успішної адаптації.

Результати дослідження:

1. Методика К. Роджерса– Р. Даймонда.

За результатами обстеження встановлено таку структуру розподілу рівнів адаптації: низький – 62%, середній – 28%, високий – 10%.

Низький рівень (62%). Більшість респондентів продемонстрували ознаки дезадаптації, що проявляються у зниженому самоприйнятті, внутрішній напруженості та нестабільності емоційного стану. Для них характерна підвищена самокритичність, схильність до звинувачення себе у невдачах, занижена самооцінка та невпевненість у власних можливостях.

На міжособистісному рівні простежується тенденція до соціальної дистанційованості або оборонної позиції у спілкуванні. Респонденти можуть уникати нових контактів, виявляти недовіру до оточення, сприймати соціальні взаємодії як потенційно загрозливі або виснажливі. В умовах невизначеності та змін вони відчують безпорадність, втрату контролю над подіями життя.

Емоційний фон у цієї групи переважно знижений: фіксуються пригніченість, тривожність, дратівливість, емоційна лабільність. Нерідко спостерігається зовнішній локус контролю – схильність пояснювати події виключно обставинами або діями інших осіб. Такий профіль свідчить про високу ймовірність формування хронічної дезадаптації за відсутності психологічної підтримки.

Середній рівень (28%). У респондентів із середнім рівнем адаптації простежується відносна стабільність функціонування в умовах звичної соціальної реальності. Вони демонструють адекватну поведінку у передбачуваних ситуаціях, здатні підтримувати міжособистісні контакти та виконувати соціальні ролі.

Однак адаптація має переважно ситуативний характер. Будь-які раптові зміни, конфлікти або додаткові стресові чинники можуть викликати зростання тривоги, тимчасову втрату впевненості та емоційне напруження. Для цієї групи характерна амбівалентність: поєднання прагнення до автономії з потребою у схваленні та підтримці з боку значущого оточення.

Емоційний комфорт нестійкий: після пережитих труднощів їм потрібен певний час для відновлення психологічної рівноваги. Водночас вони мають потенціал до підвищення рівня адаптації за умови розвитку ресурсів копінгу та соціальної підтримки.

Високий рівень (10%). Невелика частина респондентів продемонструвала високий рівень адаптації, що

характеризується внутрішньою цілісністю, позитивним самоприйняттям та достатнім рівнем емоційної стабільності. Вони адекватно оцінюють власні можливості, здатні приймати як свої сильні сторони, так і обмеження.

Для цієї групи притаманний внутрішній локус контролю, активна життєва позиція та здатність до конструктивного розв'язання проблем. Соціальні контакти сприймаються як ресурс, а не як загроза. Вони легко інтегруються в нові соціальні ролі, гнучко реагують на зміни та демонструють відкритість до взаємодії.

Тобто переважання низького рівня соціально-психологічної адаптації у вибірці вказує на системні труднощі інтеграції в нові соціальні умови, дефіцит емоційного комфорту та зниження внутрішніх ресурсів саморегуляції. Водночас наявність групи з високим рівнем адаптації підтверджує, що навіть у складних життєвих обставинах можливе збереження або відновлення психологічної стійкості за умови наявності особистісних і соціальних ресурсів.

2. Шкала тривожності Спілберга (STAI)

За результатами дослідження встановлено, що більшість респонденток продемонстрували високий рівень тривожності (72%), середній рівень виявлено у 20%, низький – у 8%.

У більшості досліджуваних зафіксовано підвищені показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить не лише про реакцію на актуальні стресові обставини, а й про сформовану тенденцію сприймати світ як потенційно небезпечний і непередбачуваний.

Високий рівень тривожності (72%).

Психологічний профіль цієї групи характеризується:

- постійним внутрішнім напруженням та «очікуванням загрози»;
- гіперчутливістю до зовнішніх стимулів;
- схильністю до катастрофізації подій;
- зниженням толерантності до невизначеності;
- труднощами прийняття рішень через страх помилки.

Будь-які робочі або побутові завдання можуть сприйматися як ризик для особистої репутації, матеріального благополуччя чи стабільності родини. На фізіологічному рівні це проявляється порушеннями сну, труднощами засинання, поверхневим сном, м'язовою напругою, тахікардією, відчуттям браку повітря.

Середній рівень (20%). У цієї групи тривожність має переважно ситуативний характер. Вона активізується у значущих або потенційно оцінюваних ситуаціях: перевірки на роботі, вирішення фінансових питань, конфлікти в родині, прийняття важливих рішень.

Респонденти зберігають здатність до самоконтролю та раціонального аналізу ситуації, однак у стресових умовах можуть відчувати:

- тимчасове зниження впевненості;
- внутрішній дискомфорт;
- потребу у підтримці або схваленні;
- труднощі концентрації уваги.

Низький рівень (8%). Невелика частина респонденток продемонструвала низькі показники як ситу-

ативної, так і особистісної тривожності. Вони характеризуються емоційною стриманістю, високим рівнем самовладання та здатністю зберігати спокій навіть у складних обставинах.

Для цієї групи властиві:

- раціональний стиль мислення;
- збереження концентрації уваги у стресових ситуаціях;
- відсутність схильності до драматизації подій;
- стабільний психоемоційний фон.

Переважає високий рівень тривожності у вибірці вказує на стійке емоційне напруження та низьку толерантність до невизначеності. Поєднання підвищеної ситуативної та особистісної тривожності свідчить про формування хронічного тривожного фону, що може істотно ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації.

Отримані дані логічно узгоджуються з результатами щодо високого рівня психологічного стресу та домінування неадаптивних копінг-стратегій, що в комплексі формує ризик дезадаптаційних проявів та емоційного виснаження.

3. Шкала психологічного стресу (PSM-25).

За результатами дослідження встановлено, що високий рівень психологічного стресу мають 65% респондентів, середній – 25%, низький – 10%.

Високий рівень (65%). Більшість досліджуваних демонструють виражений стан хронічного емоційного та фізіологічного напруження. Показники свідчать про системне перевантаження адаптаційних механізмів організму.

Емоційні прояви включають:

- підвищену дратівливість;
- емоційну лабільність (раптові сльози або спалахи гніву);
- відчуття внутрішньої напруженості;
- зниження настрою;
- почуття безсилля або виснаженості.

Такий стан можна охарактеризувати як «передзривовий», оскільки ресурси саморегуляції перебувають на межі виснаження. За відсутності психологічної підтримки існує ризик розвитку психосоматичних розладів, тривожно-депресивних станів або емоційного вигорання.

Середній рівень (25%). У чверті вибірки рівень стресу має помірний характер. Напруження виникає переважно у відповідь на зовнішні труднощі або підвищене навантаження, однак не набуває хронічної форми.

Для цієї групи характерні:

- періодична втома наприкінці дня або тижня;
- ситуативна дратівливість;
- зниження працездатності у періоди перевантаження;
- потреба у додатковому відпочинку або підтримці.

Водночас збережені механізми психологічної компенсації: гумор, соціальна взаємодія, звичні способи релаксації (спілкування, фізична активність, побутові ритуали). Стрес ще не призводить до суттєвої дезорганізації діяльності та не набуває ознак виснаження.

Ця група має потенціал до стабілізації за умови своєчасної профілактичної підтримки.

Низький рівень (10%). Невелика частина респондентів демонструє низькі показники суб'єктивного стресу. Для них характерні:

- відчуття енергійності та внутрішньої рівноваги;
- стабільний настрій;
- відсутність виражених психосоматичних симптомів;
- збережена працездатність і концентрація уваги;
- позитивна оцінка власного життєвого стану.

Ці особи демонструють ефективні стратегії саморегуляції та здатність до психологічної мобілізації в складних умовах. Низький рівень стресу може бути пов'язаний із високим рівнем життєстійкості, адаптивними копінг-стратегіями та достатнім рівнем соціальної підтримки.

Переважає високий рівень психологічного стресу у вибірці свідчить про тривале перебування значної частини респондентів у стані хронічного емоційного напруження. Поєднання когнітивного виснаження, психосоматичних проявів і емоційної лабільності вказує на суттєве зниження адаптаційних ресурсів.

4. Опитувальник копінг-стратегій (Лазарус).

За результатами дослідження встановлено таку структуру: неадаптивний копінг – 65%, змішаний – 25%, адаптивний – 10%.

Неадаптивний копінг (Втеча, Дистанціювання – 65%). У більшості респондентів домінують стратегії уникнення, що свідчить про емоційне перевантаження та зниження внутрішніх ресурсів для активного вирішення проблем.

Емоційна регуляція відбувається через тимчасові способи відволікання: надмірне використання соціальних мереж, перегляд серіалів, переїдання, занурення в рутину. Хоча такі стратегії дають короточасне полегшення, вони не усувають джерело стресу. Унаслідок цього проблема накопичується, що посилює тривожність, відчуття безсилля та знижує самооцінку.

Домінування унікального копіngu вказує на підвищений ризик формування хронічного стресу та дезадаптації.

Змішаний копінг (Пошук підтримки, Самоконтроль – 25%). Чверть респондентів демонструють поєднання емоційно-орієнтованих і частково проблемно-орієнтованих стратегій.

Основні прояви:

- звернення по пораду до знайомих, родичів, колег;
- потреба в емоційній підтримці та співпереживанні;
- спроби стримувати емоції, «тримати себе в руках»;
- прагнення уникнути конфлікту через самоконтроль.

Ці стратегії допомагають знизити емоційне напруження та запобігти загостренню ситуації. Проте вони не завжди супроводжуються активними діями щодо зміни обставин. Часто респонденти обмежуються обговоренням проблеми без переходу до конкретного планування.

Змішаний копінг свідчить про наявність певних ресурсів адаптації, однак потребує розвитку навичок проблемного аналізу та прийняття рішень.

Адаптивний копінг (Планування – 10%). Невелика частина вибірки продемонструвала переважання проблемно-орієнтованих стратегій, що свідчить про високий рівень психологічної зрілості та внутрішнього контролю.

Характерні особливості:

- раціональний аналіз ситуації;
- визначення причин проблеми;
- формування покрокового плану дій;
- готовність брати відповідальність за прийняті рішення;
- послідовна реалізація намічених кроків.

Для цієї групи характерне сприйняття труднощів як задач, що підлягають вирішенню, а не як фатальних загроз. Вони демонструють гнучкість мислення, здатність до саморегуляції та адекватну оцінку власних ресурсів.

Переважають неадаптивних копінг-стратегій у структурі вибірки свідчить про домінування емоційно-орієнтованого реагування на стрес, що знижує ефективність подолання життєвих труднощів. Обмежена частка проблемно-орієнтованого копіngu вказує на потребу у формуванні навичок планування, прийняття рішень та розвитку внутрішнього локусу контролю.

5. Шкала сприйняття соціальної підтримки MSPSS.

За результатами дослідження встановлено: високий рівень сприйнятої соціальної підтримки – 15%, середній – 30%, низький – 55%.

Високий рівень сприйнятої соціальної підтримки (15%).

Респонденти цієї групи демонструють стійке переконання у наявності доступного та надійного соціального ресурсу. Вони відзначають стабільний емоційний контакт із близькими людьми, довірливі стосунки в родині та наявність осіб, до яких можуть звернутися у складних життєвих ситуаціях.

Психологічні особливості:

- відчуття прийняття та значущості;
- впевненість у тому, що їхні проблеми не залишаться без уваги;
- готовність відкрито говорити про переживання;
- вища толерантність до стресу.

Соціальні зв'язки виконують функцію психологічного «буфера», знижуючи інтенсивність тривожних переживань та сприяючи швидшому відновленню після кризових подій. Для цієї групи характерний більш стабільний емоційний фон, вищий рівень життєстійкості та адаптаційної гнучкості. Соціальна підтримка виступає для них джерелом безпеки, приналежності та сенсу.

Середній рівень сприйнятої соціальної підтримки (30%).

У третини вибірки підтримка має вибірково ситуативний характер. Респонденти визнають наявність людей, які можуть надати допомогу, однак не завжди впевнені в її стабільності чи достатності.

Типові прояви:

- звернення по допомогу лише у крайніх випадках;
- сумніви щодо доречності власних прохань;
- страх бути тягарем для інших;

• коливання між автономністю та потребою в підтримці.

Такий рівень підтримки частково пом'якшує вплив стресу, однак не забезпечує повної емоційної стабілізації. Психологічна стійкість цієї групи залежить від конкретних умов і якості міжособистісних взаємин.

Низький рівень сприйнятої соціальної підтримки (55%)

Більшість респондентів демонструють дефіцит суб'єктивного відчуття підтримки. Вони не впевнені у наявності людей, які готові вислухати, зрозуміти або допомогти у складній ситуації.

Психологічні прояви:

- відчуття соціальної ізоляції;
- зниження довіри до оточення;
- переживання самотності навіть у присутності інших;
- небажання або страх звертатися по допомогу.

Отримані дані свідчать про домінування низького рівня соціально-психологічної адаптації (62%), що поєднується з високими показниками особистісної та ситуативної тривожності (у середньому 68–72%) і високим рівнем психологічного стресу (65%). Така конфігурація показників вказує на хронічне емоційне напруження, зниження суб'єктивного контролю над подіями життя та переживання внутрішньої нестабільності.

Структура копінг-стратегій характеризується переважанням неадаптивних способів подолання труднощів (65%), зокрема втечі та дистанціювання, що не сприяє конструктивному розв'язанню проблем і може посилювати накопичення психоемоційної напруги. Лише 10% респондентів демонструють адаптивний, проблемно-орієнтований копінг, який пов'язаний із плануванням та активною поведінковою позицією.

Особливо значущим чинником виявився рівень сприйнятої соціальної підтримки: у 55% досліджуваних він є низьким. Недостатнє відчуття підтримки з боку родини, друзів або значущого оточення посилює тривожність, сприяє формуванню почуття ізоляції та знижує ресурси психологічної стійкості.

Висновки. Таким чином, результати дослідження дозволяють констатувати, що процес адаптації вимушених переселенців значною мірою детермінується поєднанням високої тривожності, хронічного стресу, домінування неадаптивних копінг-стратегій та низького рівня сприйнятої соціальної підтримки. Водночас наявність навіть у частини вибірки високих показників адаптації та життєстійкості свідчить про потенціал внутрішніх і зовнішніх ресурсів, який може бути актуалізований у межах психокорекційних та соціально-психологічних програм підтримки.

З огляду на отримані результати (висока тривожність і стрес, низька адаптація, домінування неадаптивного копіngu, низький рівень соціальної підтримки), доцільно запропонувати комплексну програму соціально-психологічної корекції адаптації вимушених переселенців, орієнтовану на відновлення ресурсів, розвиток життєстійкості та формування адаптивних стратегій подолання.

Література:

1. Стипаненко В. Є. Психологічні чинники адаптації вимушених переселенців. *Актуальні питання сучасного соціогуманітарного знання: матеріали XI Всеукраїнської міждисциплінарної наук.-практ. конф. студентів і молодих вчених*, 6 листопада 2025 р. Харків : ДБТУ, 2025. С. 175–177.
2. Сіняєва О. В. Соціально-психологічні чинники адаптації вимушено переміщених осіб : кваліфікаційна робота. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2025. 112 с.
3. Лисенко К., Ткачук Т. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в нову країну (на прикладі Нідерландів). *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 2. С. 45–52.
4. Цирковникова І. Особливості адаптації вимушених переселенців та надання первинної психологічної допомоги під час бойових дій. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. № 1. С. 138–143.
5. Чушак В. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей вимушених переселенців в умовах війни : магістерська робота. Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2024. 96 с.
6. Khailenko O., Bacon A. M. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *International Journal of Social Psychiatry*. 2024. Vol. 70, № 6. P. 1123–1134.
7. Sukiasyan S. G. The mental health of refugees and forcibly displaced people: A narrative review. *Consortium Psychiatricum*. 2024. Vol. 5, № 4. P. 215–226.

References:

1. Stypanenko, V. (2025). Psychological Factors of Adaptation of Forcibly Displaced Persons. Current Issues of Contemporary Socio-Humanitarian Knowledge: Proceedings of the 11th All-Ukrainian Interdisciplinary Scientific and Practical Conference of Students and Young Scholars (November 6, 2025. Kharkiv, Ukraine) (pp. 175–177). DBTU. [in Ukrainian].
2. Sinyayeva, O. (2025). Socio-psychological factors of adaptation of internally displaced persons (Qualification thesis). Dnipro: Alfred Nobel University. 112 p. [in Ukrainian].
3. Lysenko, K., & Tkachuk, T. (2025). Features of socio-psychological adaptation of forcibly displaced persons in a new country (the case of the Netherlands). Scientific Works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology, 2, 45–52. [in Ukrainian].
4. Tsyrovnykova, I. (2023). Features of adaptation of forcibly displaced persons and provision of primary psychological assistance during hostilities. *Vvichlyvist. Humanitas*, 1, 138–143. [in Ukrainian].
5. Chushak, V. (2024). Features of socio-psychological adaptation of children of forcibly displaced persons in wartime conditions (Master's thesis). Vinnytsia: Vasyl' Stus Donetsk National University. 96 p. [in Ukrainian].
6. Khailenko O., & Bacon A. M. (2024). Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *International Journal of Social Psychiatry*. 70 (6). 1123–1134. [in English].
7. Sukiasyan S. G. (2024). The mental health of refugees and forcibly displaced people: A narrative review. *Consortium Psychiatricum*. 5 (4). 215–226. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 20.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

БІОЛОГІЧНІ КОРЕНІ СОЦІАЛЬНОСТІ: ЯК ЕВОЛЮЦІЯ МОЗКУ ТА ТІЛА ПРИВЕЛА НАС ВІД ГРУМІНГУ ДО СОЦМЕРЕЖ

Філоненко Володимир Миколайович,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціології
та психології навчально-наукового інституту №5
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0003-2662-1705
Scopus ID: 57217082492

Солохіна Лариса Олександрівна,

старший викладач кафедри соціології та психології
навчально-наукового інституту №5
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0001-8728-3178

У статті здійснено комплексний теоретичний міждисциплінарний аналіз біологічних та еволюційних витоків людської соціальності, що розглядається як фундаментальна стратегія виживання виду *Homo sapiens*. Обґрунтовано, що сучасні форми цифрової комунікації та соціальної когезії є прямим продовженням архаїчних біологічних програм, закладених на етапі антропогенезу. Дослідження базується на трирівневій моделі детермінації соціальної поведінки: анатомічній, нейрофізіологічній та ендокринній. Анатомічний рівень аналізу сфокусований на «акушерській дилемі», що виникла внаслідок переходу до прямоходіння. Доведено, що народження біологічно незрілого потомства зробило алопарентинг (колективний догляд) та високу групову згуртованість обов'язковою умовою збереження виду. Нейрофізіологічний рівень дослідження розкриває роль енцефалізації та розвитку неокортексу як «соціального органа». Особливу увагу приділено системі дзеркальних нейронів та зонам мовлення (Брока і Верніке), які дозволили трансформувати обмежений тактильний грумінг у дистанційні форми когнітивного зв'язку, що зробило можливим масштабування людських спільнот. Ендокринний рівень описує нейрогуморальну регуляцію афіліації, де окситоцинова та ендорфінова системи виступають «хімічним клеєм», який забезпечує внутрішню винагороду за соціальною взаємодією та виступає природним антидотом стресу. У заключній частині роботи проаналізовано феномен «цифрового грумінгу» в епоху соціальних мереж. Виявлено еволюційний розрив (mismatch) між сучасними технологічними інтерфейсами, що стимулюють дофамінову систему винагороди, та архаїчним «залізом» людської психіки, яке потребує окситоцинового підкріплення через реальний контакт. Стаття доводить, що розуміння зоопсихологічних підвалин еволюції центральної нервової системи (ЦНС) є ключовим для подолання кризи «цифрової самотності» та гармонізації сучасного соціального середовища.

Ключові слова: соціальна когезія, афіліація, акушерська дилема, еволюція ЦНС, зоопсихологія, неокортекс, грумінг, окситоцинова система, цифрова самотність, еволюційна психологія, алопарентинг.

Filonenko Volodymyr, Larysa Solokhina. The biological roots of sociality: how the evolution of the brain and body took us from grooming to social media

The article provides a comprehensive theoretical interdisciplinary analysis of the biological and evolutionary origins of human sociality, which is considered a fundamental survival strategy for the *Homo sapiens* species. It is argued that modern forms of digital communication and social cohesion are a direct continuation of archaic biological programs laid down at the stage of anthropogenesis. The study is based on a three-level model of social behavior determination: anatomical, neurophysiological, and endocrine. The anatomical level of analysis focuses on the “obstetric dilemma” that arose as a result of the transition to bipedalism. It has been proven that the birth of biologically immature offspring made alloparenting (collective care) and high group cohesion a prerequisite for the preservation of the species. The neurophysiological level of the study reveals the role of encephalization and the development of the neocortex as a “social organ.” Particular attention is paid to the mirror neuron system and speech areas (Broca’s and Wernicke’s areas), which allowed the transformation of limited tactile grooming into remote forms of cognitive communication, making it possible to scale human communities. The endocrine level describes the neurohumoral regulation of affiliation, where the oxytocin and endorphin systems act as a “chemical glue” that provides internal rewards for social interaction and acts as a natural antidote to stress. The final part of the work analyzes the phenomenon of “digital grooming” in the era of social networks. An evolutionary mismatch is revealed between modern technological interfaces that stimulate the dopamine reward system and the archaic “hardware” of the human psyche, which requires oxytocin reinforcement through real contact. The article argues that understanding the zoopsychological foundations of the evolution of the central nervous system (CNS) is key to overcoming the crisis of “digital loneliness” and harmonizing the modern social environment.

Key words: social cohesion, affiliation, obstetric dilemma, CNS evolution, zoopsychology, neocortex, grooming, oxytocin system, digital loneliness, evolutionary psychology, alloparenting.



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Вступ. Сучасний індивід схильний інтерпретувати свою соціальність як продукт культури та виховання, однак її глибинна основа сформована мільйони років тому завдяки специфічним рисам нашої анатомії та фізіології. Траєкторія розвитку від архаїчних гомінід до теперішнього цифрового суспільства є не стільки наслідком технологічного розвитку, скільки свідченням біологічної еволюційної адаптації виду до імперативів виживання. Як стверджує R.I.M. Dunbar, соціальна організація була ключовою стратегією, що сприяла виживанню приматів в умовах значного хижацького пресу [1].

Сьогодні, взаємодіючи з цифровими платформами, ми неусвідомлено задіємо ті самі нейробіологічні механізми, які спонукали наших предків до взаємного грумінгу (доглядання за шерстю) у просторах африканської савани. Саме ці соматичні трансформації виступили первинним каталізатором для виникнення інтенсивної соціальної взаємодії. Генезис людської потреби в груповій приналежності простежується до переходу до біпедальної локомоції (прямоходіння). Ця анатомічна модифікація спричинила звуження тазового проходу, що у синергії з інтенсивним зростанням об'єму краніальної коробки актуалізувало феномен, відомий як «акушерська дилема» [2]. Наслідком цього стало народження фізіологічно незрілих нащадків, виживання яких критично залежить від пролонгованої колективної опіки. У цьому контексті анатомічна детермінанта зіграла роль еволюційного тригера для становлення алопарентингу (колективного виховання), що заклало фундамент для формування надзвичайно стійких соціальних зв'язків [3].

Необхідність інтенсивної взаємодії для забезпечення виживання потомства значною мірою зумовила подальшу спеціалізацію нашого нейрофізіологічного апарату. Центральна нервова система (ЦНС) людини еволюціонувала синхронно зі зростанням комплексності її соціальних структур. Згідно з «гіпотезою соціального мозку», яку пропонував R.I.M. Dunbar, збільшення неокортексу була детермінована імперативом координувати інтерперсональні зв'язки у численних групах [4]. Еволюційні механізми закріпили цей процес через ендогенну систему винагороди: кожен акт соціальної когезії – від тактильної взаємодії у приматів до вербального підтвердження у людей – супроводжується секрецією ендорфінів та окситоцину. Як демонструють дослідження F.V.M. de Waal, фізичний контакт та примирення є фундаментальними біологічними регуляторами для мінімізації рівня стресового гормону кортизолу [5].

З плином часу вітальні потреби зіткнулися з демографічними викликами, що спонукало людську популяцію розробляти нові форми підтримання цієї «хімії зв'язку». Зі збільшенням щільності населення, фізичне доглядання виявилось надмірно ресурсоемним. Натомість виник «вербальний грумінг» – мовна функція, яка уможливила експоненційне масштабування соціальних контактів, зберігаючи при цьому якість емоційної прив'язаності [6]. У XXI столітті ми спостерігаємо черговий етап цієї еволюції: віртуальні платформи

стали новим інтерфейсом для архаїчних потреб. Цифрові схвалення («лайки») та опосередкована присутність симулюють індикатори соціального прийняття, на які наша нервова система відгукується відповідно до давніх еволюційних протоколів, фактично реалізуючи «цифрове інтегрування» у глобальному вимірі.

Таким чином, людська соціальна інтеграція є не штучним феноменом цивілізації, а являє собою глибинно інтегровану біологічну матрицю. Наш вид пройшов складний шлях від первинної тактильної єдності гомінідів до розгалужених ієрархій віртуальних соціумів, проте фундаментальний нейробіологічний каркас нашої психіки – архітектура центральної нервової системи та ендокринні регуляції – залишився практично незмінним з моменту виникнення виду. Як зазначає R.M. Sapolsky, наша поведінка в сучасному контексті все ще диктується нейробіологічними процесами, що відбулися за секунди, хвилини та тисячоліття до самого вчинку [7]. Це створює унікальний екзистенційний парадокс, де архаїчні прагнення до приналежності змушені адаптуватися до умов сучасної епохи, у яких пряма фізична взаємодія дедалі частіше заміщується пікселами, а безпосереднє групове доглядання – механізмами цифрового схвалення.

Грунтовне осмислення того, як людство опинилося в цій точці еволюції, вимагає скрупульозного аналізу передумов, що трансформували нас у найвищий за ступенем кооперативний вид на планеті. Стає очевидним факт, що наш соціальний вектор розвитку був не просто усвідомленим рішенням – він був жорстко детермінований на рівні остеологічної архітектури, нейронних конфігурацій та ендокринних механізмів.

Матеріали та методи. Методологічною основою даного дослідження слугує інтегративний міждисциплінарний підхід, котрий передбачає теоретичне узагальнення та всебічний системний аналіз відомостей, отриманих з таких наукових дисциплін, як еволюційна антропологія, зоопсихологія, нейрофізіологія та психологія праці. Ця праця концептуально спирається на принципи детермінізму та системного розгляду, що уможливило виявлення еволюційного шляху соціальної поведінки – від її біологічних витоків до актуальних проявів у цифровому просторі.

Результати дослідження. Доцільно розпочати наше дослідження з аналізу первинних етапів еволюції – докорінних морфологічних трансформацій людського скелета, які безповоротно вплинули на подальшу соціальну траєкторію нашого виду.

Еволюційний перехід до біпедальності (прямоходіння) виявився ключовим етапом у філогенезі гомінідів, однак він супроводжувався значними анатомічними компромісами. Зміна способу локомоції вимагала радикальної реорганізації скелетної будови, зокрема звуження та стабілізації тазових кісток для ефективної підтримки вертикального положення тіла. Водночас, у процесі енцефалізації, об'єм головного мозку наших предків стрімко зростав. Ці дві еволюційні тенденції увійшли в гостре протиріччя, відоме в антропології як «акушерська дилема» [6].

Звуження пологових шляхів виявилось суттєвим обмежувальним фактором для народження немовлят із значним об'ємом мозку, що потенційно поставило вид під екзистенційну загрозу через високий рівень материнської та неонатальної летальності. Ця анатомічна безвихідь спонукала еволюцію до пошуку розв'язання проблеми через модифікацію темпів онтогенетичного розвитку, що кардинально трансформувало початковий досвід людської особини.

Розв'язанням так званої «акушерської дилеми» стало скорочення періоду гестації: людські немовлята з'являються на світ на етапі, коли об'єм їхнього мозку сягає лише приблизно 25% від дорослого показника, тоді як у шимпанзе цей відсоток становить 45–50%. Це зумовило виникнення феномену екzogестації, або так званого «четвертого триместру», – періоду, коли новонароджена дитина, попри появу на світ, за рівнем своєї безпорадності та залежності відповідає стадії плода [8]. Така екстремальна незрілість новонародженого зробила можливим індивідуальне виживання матері та дитини без сторонньої підтримки.

Ця глибока біологічна взаємозалежність неминуче трансформувала структуру первісних спільнот. Необхідність забезпечення безпеки та життєдіяльності протягом цього вразливого періоду спричинила появу алопарентингу – системи колективного виховання, до якої залучалися не лише біологічні батьки, а й родичі та інші члени групи. Як зазначає S.B. Hrdy, саме ця потреба у взаєморозумінні та колективній опіці послужила когнітивним поштовхом до розвитку людської соціальності, сприяючи формуванню здатності розпізнавати наміри та емоції інших [3]. Однак, соціальна згуртованість потребувала не тільки колективної праці, а й механізмів для підтримки емоційної рівноваги всередині цих груп, що стало можливим завдяки ще одному наслідку біпедальності – вивільненню верхніх кінцівок.

Установлення вертикального положення тіла вивільнило верхні кінцівки від їхньої локомоторної функції, що спричинило значні наслідки не лише для технологічного розвитку, а й для формування складних систем комунікації. Руки трансформувалися у високочутливий інструмент суспільної інтеракції, надали гомінідам можливість виконання інтенсивного тактильного обміну. У приматів це виявляється у формі грумінгу (догляду за шерстю), який у людського виду еволюціонував з простої гігієнічної процедури у потужний засіб соціальної навігації: інструмент для редукції стресу, встановлення конкордії та вираження афіліації. Як зазначає R.I.M. Dunbar, тактильна стимуляція під час грумінгу активує нейрохімічні механізми ендорфінової винагороди в мозку, що формує глибоке фізіологічне відчуття безпеки та групової приналежності [1]. Отже, вивільнені кінцівки функціонували як свого роду «протомовні пристрої» ще до виникнення вербальної мови, заклавши основу для соціальної афіліації, яка в сучасну епоху парадоксально трансформувалася в цифрову взаємодію з інтерфейсами електронних пристроїв.

Паралельно з морфологічними трансформаціями скелетної системи розгортався процес інтенсивної енцефалізації – зростання відносного об'єму головного

мозку. Проте збільшення мозку не було однорідним: найбільш виражені зміни спостерігалися у неокортексі, який є ключовим для реалізації складних когнітивних функцій. R.I.M. Dunbar запропонував «гіпотезу соціального мозку», згідно з якою цей розвиток був обумовлений не стільки вимогами до інструментальної діяльності, скільки нагальною потребою в обробці комплексної соціальної інформації [4]. Функціонування у великих соціальних групах передбачало здатність особини до запам'ятовування численних складних зв'язків, ідентифікації коаліційних партнерів та потенційних загроз, а також управління соціальним статусом.

Потреба в прогнозуванні поведінки інших членів соціальної групи стимулювала еволюцію нейронних мереж, здатних до розвиненої емпатії та соціального передбачення. Ключовим відкриттям у розумінні біологічних засад такої інтеграції стало виявлення дзеркальних нейронів. Ці спеціалізовані кортикальні клітини активуються не тільки під час виконання індивідом певної дії, але й при спостереженні за аналогічною дією іншого. Це забезпечило нейрофізіологічний субстрат для наслідувального навчання, а також, що важливіше, для прямої співзвучності з афективним станом іншого організму [9].

Завдяки функціонуванню цієї «нейронної дзеркальної» системи, *Homo sapiens* набув здатності до когнітивної та емоційної емпатії. Мозок не лише усвідомлює страждання чи переляк іншого, а й частково відтворює ці переживання, що перетворює надання допомоги співплеміннику не тільки на етичний вибір, а й на засіб зменшення власного нейрофізіологічного дискомфорту. Це консолідувало групу в єдиний «афективний організм», де емоційний стан одного індивіда оперативно впливає на інших. Однак, із подальшим збільшенням чисельності груп, можливості безпосереднього емоційного та тактильного спостереження виявилися недостатніми, що зумовило необхідність розвитку нового, більш ефективного механізму соціальної когезії.

Коли розмір людських спільнот перевищив поріг приблизно в 50 осіб, традиційний тактильний грумінг втратив свою ефективність: цей процес міг поглинати до 40% денного часу, необхідного для видобутку їжі. Еволюційним адаптивним рішенням стало формування спеціалізованих зон мозку, відповідальних за мову – центрів Брока та Верніке. Мовлення виникло як форма «дистанційного соціального догляду», що дозволило підтримувати зв'язки з численними партнерами одночасно за допомогою акустичних сигналів [6].

Згідно з концепціями еволюційної психології, першочергова функція мови полягала в обміні суспільно значущими відомостями щодо статусу та репутації індивідів у колективі. Цей механізм сприяв розширенню людських спільнот до межі, відомої як «число Данбара» (приблизно 150 осіб), зберігаючи при цьому високий рівень довіри, який раніше підтримувався виключно за допомогою тривалих сеансів фізичного грумінгу. У сучасних умовах зазначений механізм «когнітивного грумінгу» трансформувався у сферу цифрової комунікації, де текстові повідомлення відіграють аналогічну роль у забезпеченні соціальної когезії на значних відстанях.

Варто зазначити, що успішна еволюція соціальної згуртованості неможлива без паралельного підкріплення анатомічних та нейрофізіологічних адаптацій потужними ендогенними стимулами. Якщо розвиток церебральних структур та лінгвістичних здібностей сформував концептуальну основу для взаємодії, то нейрогуморальна система виступила її рушійною силою. Зокрема, у приматів механізм догляду (грумінгу) виявив безпосередній зв'язок з функціонуванням опіоїдної системи. Тактильна стимуляція шкірних покривів під час цих ритуалів активує специфічні нервові закінчення, ініціюючи вивільнення бета-ендорфінів – ендогенних анальгетиків, що продукують стан помірної ейфорії та сприяють зниженню серцевого ритму [1].

Дана ендорфінова реакція трансформувала соціальну взаємодію у фізіологічну потребу, співставну із задоволенням голоду. Як підкреслює R.M. Sapolsky, саме такий ейфоричний ефект забезпечував стабільність первісних соціальних утворень: індивідів мотивувало до повернення в групу не тільки прагнення до безпеки, а й безпосереднє фізичне задоволення від міжособистісної взаємодії [7]. Однак, якщо ендорфіни опосередковують негайне задоволення, то для формування довгострокової прихильності та довіри еволюційні процеси залучили інший гормональний механізм – окситоцинову систему.

Фундаментальне значення у створенні стійких міжособистісних зв'язків має нейропептид окситоцин, який часто іменують «гормоном соціальної афіліації». Він модулює активність амігдали, спричиняючи редукцію відчуття тривоги та побоювання перед іншими членами групи. Це формує самопідтримуваний цикл довіри: соціальна взаємодія підвищує концентрацію окситоцину, що, у свою чергу, стимулює подальше зближення [10].

Характерною особливістю цієї системи є її вибірковість: окситоцин посилює прихильність до представників ендогрупи, одночасно підвищуючи пильність стосовно екзогрупових індивідів. Цей біологічний дуалізм послужив основою для розвитку соціальної ідентичності, позиціонуючи соціальний контакт як ключовий механізм протидії стресовим реакціям.

На фізіологічному рівні афіліація функціонує як основний регулятор стресових реакцій організму. У контексті взаємодії з надійним соціальним партнером спостерігається суттєве зниження концентрації гормону стресу – кортизолу, оскільки колектив сприймається головним мозком як безпечне середовище [11]. Безперервна присутність соціальної підтримки набула критичного значення для збереження гомеостазу, настільки, що її відсутність почала інтерпретуватися організмом як екзистенційна загроза. Цей феномен пояснює деструктивний вплив соціальної ізоляції на людину: за відсутності афіліативних стимулів мозок підтримує підвищені рівні кортизолу, що призводить до виснаження імунної та серцево-судинної систем. В сучасну цифрову еру цей архаїчний механізм зіштовхується з новими викликами, де автентичне окситоцинове заспокоєння нерідко заміщується сурогатними дофаміновими стимулами.

Еволюційний успіх соціальних медіаресурсів ґрунтується на їхній здатності імітувати архаїчні маркери соціальної приналежності та прийняття, які еволюціонували протягом мільйонів років. З біологічної точки зору, отримання позитивної реакції (наприклад, «лайку», схвального коментаря або репосту) інтерпретується центральною нервовою системою як акт «цифрового грумінгу». Кожне подібне сповіщення стимулює систему винагороди головного мозку, провокуючи транзиторний викид дофаміну – нейромедіатора, відповідального за антиципацію задоволення та формування аддиктивної поведінки [12].

На відміну від пролонгованої ендорфінової винагороди, асоційованої з безпосереднім міжособистісним контактом, концепт «цифрового дофаміну» характеризується негайною, проте швидкоплинною нейрохімічною реакцією. Цей механізм стимулює компульсивне повернення користувача до цифрових пристроїв, формуючи циклічний патерн поведінки, що корелює з прагненням до підвищення статусу, спостережуваним у приматів. Платформи соціальних медіа трансформували багатогранний процес афіліації, редукуючи його до кількісних показників, де обсяг цифрових реакцій інтерпретується як біологічний маркер соціальної релевантності. Проте, така цифрова стимуляція продукує оманливу ілюзію соціальної когезії, що входить у конфлікт з глибинними біологічними імперативами людського організму.

У сучасному науковому дискурсі цей стан категоризується в рамках теорії «еволюційної невідповідності» (mismatch theory). Людські біологічні механізми, сформовані еволюційно для існування в малих соціальних групах з інтенсивним фізичним контактом, виявляються неспроможними адекватно адаптуватися до реалій віртуального середовища. Хоча цифрові платформи надають можливість підтримувати сотні «зв'язків», що перевищує встановлене число Данбара, переважна більшість із них залишається поверхневими та не ініціює функціонування окситоцинової системи [13]. Відсутність тактильного контакту, ольфакторних стимулів та мікромімічних проявів унеможлиблює отримання мозком фізіологічного підтвердження безпеки. Як наслідок, організм продовжує виробляти кортизол, сигналізуючи про стан соціальної ізоляції, попри наявність тисяч віртуальних «друзів».

Це спричиняє суттєву трансформацію соціальних зв'язків, де якість взаємодій поступається їхній кількості, що призводить до зниження активності дзеркальних нейронів та ослаблення механізмів емпатії. Відсутність безпосереднього невербального зворотного зв'язку у віртуальному спілкуванні призводить до деградації нейробіологічних механізмів співпереживання. Як вказує R.M. Sapolsky, це каталізує формування інформаційних бульбашок, де біохімічно опосередкована групова прихильність обмежується вузьким колом однодумців, тоді як інші ідентифікуються як екзогенні суб'єкти [7]. Отже, суспільна згуртованість майбутнього буде детермінуватися здатністю людства гармонізувати фундаментальні біологічні імперативи щодо фізичного контакту

з незворотним прогресом цифрових технологій, зберігаючи при цьому нейрохімічну основу людської довіри.

Висновки. Проведене дослідження обґрунтовує тезу, що людська соціальність є не стільки продуктом культурної еволюції, скільки результатом глибокої біологічної детермінації, сформованої комплексною системою анатомічних, нейрофізіологічних та ендокринних чинників. Еволюційний зсув до біпедальності та виникнення «акушерської дилеми» зумовили підвищену вразливість гомінідів, інституалізувавши колективну опіку як необхідну стратегію збереження виду. Ця морфологічна детермінація спричинила координовану еволюцію центральної нервової системи: розширення неокортексу та розвиток системи дзеркальних нейронів заклали когнітивні передумови для емпатії, тоді як поява мови як форми віддаленої соціальної взаємодії уможливила екстенсивне поширення гру-

пової згуртованості поза рамками безпосереднього фізичного контакту.

Консолідація цих соціальних стратегій проявилася на нейрогуморальному рівні, де окситоцинова та ендорфінова системи винагороди трансформували соціальну приналежність у фундаментальну фізіологічну необхідність. У цьому контексті соціальна взаємодія функціонує не тільки як інструмент комунікації, а також як біологічно інтегрований механізм стрес-редукції, що робить ізоляцію біодеструктивним фактором для підтримки гомеостатичної рівноваги *Homo sapiens*. Отже, сучасна цифрова конвергенція є переважно новим інтерфейсним середовищем для маніфестації еволюційно древніх біологічних програм, де імпліцитні нейробіологічні структури психіки продовжують діяти відповідно до парадигм, сформованих протягом мільйонів років еволюції.

Література:

1. Dunbar R. I. M. How many friends does one person need? Dunbar's number and other evolutionary quirks. London : Faber & Faber, 2010. 320 p.
2. Rosenberg K., Trevathan W. Birth, obstetrics and human evolution. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*. 2002. Vol. 109, No. 11. P. 1199–1206. DOI: 10.1111/j.1471-0528.2002.01157.x.
3. Hrdy S. B. Mothers and others: The evolutionary origins of mutual understanding. Cambridge : Belknap Press, 2009. 432 p.
4. Dunbar R. I. M. The social brain hypothesis. *Evolutionary Anthropology*. 1998. Vol. 6, No. 6. P. 178–190.
5. De Waal F. B. M. Primates – A natural heritage of conflict resolution. *Science*. 2000. Vol. 289, No. 5479. P. 586–590. DOI: 10.1126/science.289.5479.586.
6. Dunbar R. I. M. Grooming, gossip, and the evolution of language. Cambridge : Harvard University Press, 1996. 240 p.
7. Sapolsky R. M. Behave: The biology of humans at our best and worst. New York : Penguin Books, 2017. 800 p.
8. Adolf S., Hochberg Z. Evolutionary medicine of the "fourth trimester" and the child's environment. *The Journal of Pediatrics*. 2011. Vol. 158, No. 3. P. 356–358. DOI: 10.1016/j.jpeds.2010.11.050.
9. Rizzolatti G., Sinigaglia C. Mirrors in the brain: How our minds share actions and emotions. Oxford : Oxford University Press, 2008. 256 p.
10. Zak P. J. The moral molecule: The source of love and prosperity. New York : Dutton Adult, 2012. 256 p.
11. Churchland P. S. Braintrust: What neuroscience tells us about morality. Princeton : Princeton University Press, 2011. 288 p.
12. Alter A. Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. New York : Penguin Press, 2017. 368 p.
13. Turkle S. Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. New York : Basic Books, 2011. 384 p.

References:

1. Dunbar, R. I. M. (2010). *How many friends does one person need? Dunbar's number and other evolutionary quirks*. Faber & Faber.
2. Rosenberg, K., & Trevathan, W. (2002). Birth, obstetrics and human evolution. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 109(11), 1199–1206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2002.01157.x>
3. Hrdy, S. B. (2009). *Mothers and others: The evolutionary origins of mutual understanding*. Belknap Press.
4. Dunbar, R. I. M. (1998). The social brain hypothesis. *Evolutionary Anthropology*, 6(6), 178–190.
5. De Waal, F. B. M. (2000). Primates – A natural heritage of conflict resolution. *Science*, 289(5479), 586–590. <https://doi.org/10.1126/science.289.5479.586>
6. Dunbar, R. I. M. (1996). *Grooming, gossip, and the evolution of language*. Harvard University Press.
7. Sapolsky, R. M. (2017). *Behave: The biology of humans at our best and worst*. Penguin Books.
8. Adolf, S., & Hochberg, Z. (2011). Evolutionary medicine of the "fourth trimester" and the child's environment. *The Journal of Pediatrics*, 158(3), 356–358. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2010.11.050>
9. Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2008). *Mirrors in the brain: How our minds share actions and emotions*. Oxford University Press.
10. Zak, P. J. (2012). *The moral molecule: The source of love and prosperity*. Dutton Adult.
11. Churchland, P. S. (2011). *Braintrust: What neuroscience tells us about morality*. Princeton University Press.
12. Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
13. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

КОУЧИНГОВІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЯК СКЛАДОВА КРИЗОВОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Халік Олена Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології,
ЗВО «Університет Короля Данила»,
доцент кафедри загальної та вікової психології КДПУ
ORCID ID: 0000-0002-0460-6072

Питлюк-Смеречинська Олександра Дмитрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
ЗВО «Університет Короля Данила»
ORCID ID: 0009-0008-7140-7920

Стаття присвячена аналізу коучингових інтервенцій як складової кризової психологічної допомоги в умовах війни. Повномасштабні воєнні дії в Україні зумовили тривалий психоемоційний стрес, зростання рівня невизначеності та виснаження, що актуалізує потребу в диференційованих, ресурсно-орієнтованих формах психологічної підтримки дорослого населення. У цьому контексті коучинг розглядається як комплементарний підхід, спрямований не на опрацювання травматичного досвіду, а на відновлення суб'єктної позиції, внутрішнього контролю, здатності до усвідомлених рішень і цілепокладання в умовах хронічного стресу. У теоретичній частині статті здійснено аналіз сучасних підходів до розуміння коучингу в кризовому контексті, окреслено його відмінності від психологічного консультування та психотерапії, а також визначено межі доцільного застосування коучингових інтервенцій у системі психосоціальної допомоги. Особливу увагу приділено тілесно орієнтованим та арт-коучинговим підходам, які ґрунтуються на ідеї єдності психічних і тілесних процесів та сприяють відновленню саморегуляції без прямого заглиблення у травматичний матеріал. Показано, що коучингові інтервенції можуть виконувати стабілізаційну функцію, актуалізуючи внутрішні ресурси особистості та знижуючи рівень дезорганізації поведінки. Емпірична частина дослідження спрямована на вивчення суб'єктивної ефективності коучингової підтримки в умовах війни. Узагальнення результатів свідчать про позитивну динаміку показників, пов'язаних із відчуттям суб'єктності, внутрішнього контролю, мотиваційної визначеності та ресурсності. Отримані дані свідчать, що коучингові інтервенції сприяють відновленню структурованості дій і здатності до адаптивного функціонування в умовах тривалої воєнної нестабільності. Зроблено висновок про доцільність інтеграції коучингу в систему кризової психологічної допомоги як ресурсно-орієнтованого інструменту підтримки життєздатності та психологічної стійкості особистості.

Ключові слова: коучинг, коучингові інтервенції, кризова психологічна допомога, контекст війни, суб'єктність, психологічні ресурси, резильєнтність, ресурсність.

Khalik Olena, Pytliuk-Smerchynska Oleksandra. Coaching interventions as a component of crisis psychological assistance in wartime conditions

The article analyzes coaching interventions as a component of crisis psychological assistance in wartime conditions. The full-scale war in Ukraine has led to prolonged psycho-emotional stress, heightened uncertainty, and exhaustion, which have intensified the need for differentiated, resource-oriented forms of psychological support for the adult population. In this context, coaching is considered a complementary approach aimed not at processing traumatic experiences, but at restoring the individual's sense of agency, internal locus of control, decision-making capacity, and goal clarity under conditions of chronic stress.

The theoretical part of the article examines contemporary approaches to understanding coaching in a crisis context, outlines its distinctions from psychological counseling and psychotherapy, and defines the boundaries of its appropriate application within the system of psychosocial support. Particular attention is paid to body-oriented and art-based coaching approaches grounded in the unity of mental and bodily processes, which contribute to the restoration of self-regulation without direct immersion in traumatic material. It is argued that coaching interventions can perform a stabilizing function by activating internal personal resources and reducing behavioral disorganization.

The empirical part of the study examines the subjective effectiveness of coaching support in wartime conditions. The findings indicate a positive dynamic in indicators related to sense of agency, internal locus of control, goal clarity, and perceived resourcefulness. The obtained data confirm that coaching interventions contribute to the restoration of structured action and adaptive functioning under conditions of prolonged military instability.

The study concludes that integrating coaching into the system of crisis psychological assistance is appropriate as a resource-oriented tool for supporting psychological resilience and adaptive capacity in wartime conditions.

Key words: coaching, coaching interventions, crisis psychological assistance, wartime conditions, sense of agency, psychological resources, resilience, resourcefulness.



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Вступ. Повномасштабна війна в Україні зумовила значні зміни у психоемоційному стані населення та актуалізувала потребу в ефективних формах кризової психологічної допомоги. Тривалий вплив бойових дій, загроза життю, вимушене переміщення, втрати та невизначеність спричиняють стани хронічного стресу, що виходять за межі гострих кризових реакцій і потребують ресурсно-орієнтованих підходів підтримки.

У практиці психосоціальної допомоги зростає роль інтеграції різних форм психологічного супроводу, зокрема кризового консультування, психоедукації, стабілізаційних технік і коучингових інтервенцій. На відміну від класичної психотерапевтичної допомоги, коучинг спрямований на актуальні життєві завдання, активізацію внутрішніх ресурсів, відновлення суб'єктності, здатності до прийняття рішень та формування внутрішнього локусу контролю, що є критично важливим у ситуації тривалої травматизації.

Коучингові інтервенції в кризовому контексті війни не спрямовані на глибоку роботу з травматичним досвідом, проте можуть виступати ефективним інструментом первинної підтримки та подальшого супроводу, сприяючи стабілізації емоційного стану, зниженню рівня дезорганізації поведінки та актуалізації адаптивних стратегій подолання. Особливого значення вони набувають у роботі з дорослими, які змушені одночасно функціонувати в умовах хронічного стресу, виконувати професійні та сімейні ролі й ухвалювати відповідальні рішення.

Мета статті – теоретично обґрунтувати доцільність використання коучингових інтервенцій як складової кризової психологічної допомоги в умовах війни та емпірично оцінити їх суб'єктивну ефективність.

Теоретичні засади. У теоретичному осмисленні проблеми коучингу він розглядається як інноваційний міждисциплінарний підхід, що ґрунтується на психофізіологічній природі розвитку людини та спрямований на активізацію її внутрішніх ресурсів. Зокрема, у роботі Б. Савчук і Ю. Щербяк коучинг інтерпретується не лише як технологія досягнення результатів, а як цілісна система впливу, у межах якої поєднуються когнітивні, емоційні та тілесні компоненти досвіду особистості. Такий підхід дозволяє працювати зі складними станами дезадаптації, внутрішньої напруги та втрати смислових орієнтирів без прямого втручання в травматичний досвід, що розширює можливості його застосування в умовах підвищеного психологічного навантаження. Коучинг розглядається як простір усвідомлення, саморегуляції та поетапних змін, у якому особистість зберігає активну суб'єктну позицію, а сам процес взаємодії орієнтований на підтримку життєздатності, розвитку та адаптації в умовах нестабільності [1, с. 123–130].

Такий підхід є особливо релевантним у кризових умовах війни, коли психологічні труднощі мають не лише емоційний, а й соматичний та поведінковий виміри. Коучингові моделі, орієнтовані на усвідомлення емоційних станів, тілесних реакцій, внутрішніх ресурсів і життєвих смислів, створюють можливість м'якого відновлення суб'єктності людини без безпосереднього заглиблення у травматичний досвід. У цьому контексті коучингові інтервенції можуть виконувати функцію

стабілізації та підтримки адаптивного функціонування особистості в умовах хронічного стресу, що відповідає завданням кризової психологічної допомоги.

Окрему значущість набувають тілесно орієнтовані коучингові підходи, які ґрунтуються на уявленні про взаємозв'язок психічних процесів і тілесних проявів. У межах тілесно орієнтованих коучингових підходів коучинг осмислюється як процес цілісних змін, у якому тіло розглядається не лише як об'єкт впливу, а як повноцінне джерело усвідомлення, регуляції та трансформації досвіду. Вихідним положенням такого підходу є уявлення про єдність психічних процесів і тілесних проявів, відповідно до якого емоційні стани, когнітивні установки та поведінкові реакції знаходять безпосереднє відображення у позі, диханні, тонусі м'язів і загальній тілесній організації людини. Тілесно орієнтований коучинг спрямований на формування соматичної усвідомленості, що дозволяє клієнтові розпізнавати автоматизовані реакції, знижувати рівень внутрішнього напруження та поступово змінювати неадаптивні моделі функціонування [1, с. 123–129].

В умовах війни тілесний рівень часто стає ключовою ланкою переживання стресу, що зумовлює необхідність залучення інтервенцій, спрямованих на відновлення саморегуляції, зниження напруження та формування відчуття внутрішньої опори. Коучингові техніки, що активізують тілесну усвідомленість і фокус на актуальному досвіді «тут і тепер», можуть розглядатися як допоміжний ресурс у структурі кризової допомоги, особливо на етапах первинної підтримки та стабілізації [2]. Такий підхід дозволяє інтегрувати коучинг у систему кризових втручань як інструмент підтримки життєздатності та відновлення функціональної активності особистості в умовах тривалої воєнної нестабільності.

У кризових умовах особливого значення набуває робота з внутрішньою мотивацією та смисловими орієнтирами особистості, оскільки тривалий стрес, виснаження та невизначеність поступово знижують здатність людини до саморегуляції та усвідомлених дій. Теоретичний аналіз показує, що ефективна психологічна підтримка в кризових умовах має виходити за межі симптомоорієнтованих втручань і спрямовуватися на відновлення ціннісно-смислового рівня функціонування особистості. У цьому контексті значущість набувають підходи, які працюють із внутрішніми образами майбутнього, особистісною значущістю мети, переконаннями та ідентичністю, адже саме ці рівні визначають стійкість мотивації та здатність витримувати тривале психологічне навантаження. Такий підхід детально представлено у дослідженні О. Холоха, де зазначено, що використання ієрархічної моделі внутрішнього досвіду дозволяє структуровано впливати на різні рівні переживання кризи - від зовнішніх умов і поведінки до переконань, ідентичності та екзистенційного сенсу, що концептуально збігається з ресурсно-орієнтованою природою коучингових інтервенцій [3, с. 216–223].

У контексті кризової допомоги коучинг доцільно розглядати як окремий формат психологічної підтримки, що відрізняється від психологічного консультування та психотерапії передусім спрямованістю на

активізацію мотивації та досягнення чітко окреслених, позитивно сформульованих цілей. Якщо терапевтичні підходи зосереджуються на опрацюванні травматичного досвіду, зниженні симптомів дистресу або відновленні психічної рівноваги, то коучингові інтервенції орієнтовані на відновлення суб'єктної позиції, формування відчуття контролю над власним життям і рух до бажаних змін навіть за умов триваючої нестабільності [4]. У воєнному контексті це потребує особливої професійної чіткості у визначенні запиту та меж застосування коучингу, адже ефективність таких інтервенцій залежить від попереднього розрізнення ситуацій, у яких першочерговою є психотерапевтична допомога, і тих, де коучинг може виступати ресурсним компонентом кризової підтримки.

При цьому видове розмаїття коучингу (лайф-, кар'єрний, трансформаційний, хелсі-коучинг тощо) засвідчує його універсальність і здатність адаптуватися до різних сфер життєдіяльності. Особливе значення мають трансформаційні та лайф-орієнтовані коучингові підходи, які спрямовані на переосмислення образу життя, життєвих пріоритетів і особистісної місії. Такі інтервенції передбачають роботу з глибинними переконаннями, внутрішніми обмеженнями та психологічними захисними механізмами, що актуалізуються в умовах тривалого стресу та невизначеності [4]. У цьому сенсі коучинг може розглядатися як ресурсно-орієнтований компонент кризової допомоги, який не замінює психотерапію, але доповнює її, сприяючи мобілізації вольових процесів, підвищенню адаптивності та формуванню життєстійкості навіть за умов воєнної нестабільності.

У дослідженні К. Гавриловської та Ю. Дем'янчука життєстійкість розглядається як інтегративна психологічна якість, що забезпечує здатність людини ефективно функціонувати, зберігати внутрішню рівновагу та досягати значущих цілей у складних і невизначених життєвих обставинах. Вона тісно пов'язана із суб'єктністю, суб'єктивним благополуччям, адаптаційними можливостями та здатністю до життєтворчості, що набуває особливої актуальності в умовах війни як ситуації тривалого стресу та постійного вибору. Життєстійкість включає три взаємопов'язані компоненти: залученість (наявність смислово наповнених цілей і включеність у життя), контроль (переконаність у можливості впливу на власне життя та прийняття відповідальності за вибір) і прийняття виклику (готовність сприймати зміни та ризик як потенціал для розвитку). Саме ці характеристики визначають здатність особистості протистояти дезорганізуючому впливу кризових подій та зберігати активну життєву позицію [5, с. 83–90].

У межах коучингового підходу формування життєстійкості розглядається як цілеспрямований процес активізації внутрішніх ресурсів особистості, що може реалізовуватися через поєднання класичних коучингових інструментів і творчих, арт-орієнтованих технік. Такий підхід дозволяє працювати не лише з когнітивним усвідомленням ситуації, а й із емоційно-образним і тілесним рівнями переживання, що є принципово важливим у кризових умовах війни. Арт-коучингові інтер-

венції створюють безпечний простір для осмислення власного досвіду, актуалізації залученості, відновлення відчуття контролю та формування готовності до прийняття викликів, не заглиблюючись безпосередньо в травматичний матеріал [5, с. 83–90]. У цьому контексті коучинг постає як ресурсно-орієнтована складова кризової допомоги, спрямована на підтримку життєстійкості та збереження психологічної активності особистості в умовах воєнної нестабільності.

Матеріали та методи. Метою емпіричного дослідження було визначення особливостей запиту на коучингові інтервенції в умовах війни та оцінка суб'єктивної ефективності коучингової підтримки як компонента кризової допомоги. Дослідження реалізовувалося в межах дизайну до та після із використанням анкети самооцінювання.

У дослідженні взяли участь 58 дорослих респондентів віком від 23 р. до 46 р. ($M=37,9$; $SD=8,6$), які перебували в умовах хронічного стресу, пов'язаного з війною (освітяни, волонтери, фахівці допоміжних професій). Критеріями включення у вибірку були: наявність актуального життєвого (або професійного запиту), збережена здатність до цілепокладання, відсутність суб'єктивно заявлених симптомів гострої психотравматизації (за скринінговими питаннями анкети).

Для збору емпіричних даних у дослідженні було використано авторську анкету оцінки психоемоційного стану та особистісних ресурсів у контексті коучингової підтримки в умовах війни. Розробка анкети ґрунтувалася на теоретичній моделі ресурсно-орієнтованого підходу до кризової психологічної допомоги, відповідно до якої психологічна стійкість у повсякденному функціонуванні в умовах тривалого стресу визначається балансом між рівнем дистресу та доступністю внутрішніх ресурсів, вираженістю суб'єктної позиції та структурованістю мотиваційної сфери.

Анкета складається з чотирьох змістових блоків і включає 28 тверджень, які оцінювалися респондентами за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де 1 бал відповідає повній незгоді з твердженням або його невластивості для респондента, 5 балів – повній згоді з твердженням або високому рівню вираженості відповідної характеристики.

Перший блок анкети оцінює рівень вираженості кризового стану та рівень ресурсності особистості й містить 8 тверджень, що відображають інтенсивність негативних психоемоційних проявів, характерних для ситуації хронічного стресу, суб'єктивне переживання емоційного виснаження, наявність ресурсів для відновлення (Наприклад, «Я відчуваю нестачу сил для повсякденних завдань», «У складних ситуаціях я можу знайти спосіб підтримати себе»). Даний блок дозволяє зафіксувати інтенсивність кризових проявів та вихідний рівень адаптаційних можливостей респондентів у ситуації тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями. Під час обробки даних негативно спрямовані пункти, що описували виснаження та дистрес, кодувалися у зворотному напрямі. Відповідно, вищий сумарний бал за блоком відображає вищу ресурсність і кращу здатність

до саморегуляції, а відповідно й меншу вираженість виснаження та напруження.

Другий блок анкети включає 7 тверджень і спрямований на вимірювання суб'єктності та відчуття контролю над власним життям. Зміст тверджень відображає переконаність респондентів у здатності впливати на значущі події, брати відповідальність за прийняті рішення та зберігати активну позицію в кризових ситуаціях (Наприклад, «Події мого життя переважно визначаються зовнішніми обставинами», «Я можу впливати на важливі для мене рішення навіть за складних обставин»). Частина тверджень було сформульовано у зворотному напрямі для контролю тенденції до згоди з твердженнями та зменшення впливу соціально бажаних відповідей.

Третій блок анкети містить 7 тверджень і спрямований на оцінку здатності до цілепокладання та рівня мотиваційної визначеності. Він охоплює показники наявності усвідомлених цілей, ясності життєвих і професійних пріоритетів, а також готовності до активних дій у короткостроковій перспективі (Наприклад, «Мені складно визначити, чого я прагну найближчим часом», «Я бачу реалістичні можливості для досягнення своїх цілей»). Даний конструкт є особливо важливим у контексті коучингових інтервенцій, оскільки відображає відновлення спрямованості на майбутнє та внутрішньої організованості поведінки в умовах невизначеності.

Четвертий блок анкети (6 тверджень) застосовувався під час повторного вимірювання. Він спрямований на оцінку суб'єктивного сприйняття змін після участі в коучинговій програмі, зокрема рівня задоволеності взаємодією, відчуття практичної корисності інструментів, які застосовувалися, а також змін у структурованості дій і переживанні внутрішнього контролю.

Для оцінки внутрішньої узгодженості блоків анкети обчислювався коефіцієнт α -Кронбаха, який відображає ступінь узгодженості пунктів у межах кожного блоку. Показники для всіх змістових блоків є досить високими: блок «Кризовий стан і ресурсність» ($\alpha = 0,78$), «Суб'єктність і контроль» ($\alpha = 0,75$), «Цілепокладання і мотивація» ($\alpha = 0,81$) та «Оцінка коучингового ефекту» ($\alpha = 0,84$). Прийнятним вважається значення $\alpha \geq 0,70$, що відповідає поширеним психометричним критеріям надійності. Таким чином, отримані значення α свідчать про прийнятну внутрішню узгодженість блоків анкети, що дозволяє використовувати її для дослідницької оцінки заявлених показників у межах даного дизайну.

Процедура дослідження передбачала три послідовні етапи. На першому етапі здійснювалося первинне анкетування до початку коучингового супроводу з метою фіксації вихідного рівня показників. Другий етап включав проведення коучингових інтервенцій у форматі чотирьох групових зустрічей тривалістю 90 хвилин один раз на тиждень. Зміст інтервенцій охоплював уточнення індивідуального запиту, формування реалістичних цілей, роботу з внутрішнім локусом контролю, планування послідовних «малих кроків» та використання ресурсних стабілізаційних практик. На третьому етапі проводилося повторне анкетування після завершення коучингового циклу.

Етичні засади дослідження передбачали добровільну участь, інформовану згоду, конфіденційність та можливість припинення участі на будь-якому етапі. У разі виявлення ознак гострої психотравматизації учасникам було рекомендовано звернутися за спеціалізованою психотерапевтичною допомогою.

Статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням парного t-критерію Стьюдента для залежних вибірок (рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$), оскільки гіпотеза про нормальність розподілу даних була підтверджена за допомогою критерію Шапіро-Вілка. Розмір ефекту оцінювався за Cohen's d для залежних вибірок.

Результати. Результати дослідження показали статистично значущі зміни за ключовими блоками анкети, що свідчить про наявність вираженої позитивної динаміки суб'єктивних психологічних показників після впровадження коучингових інтервенцій. Найбільш виражені зміни були виявлені за блоком «Суб'єктність і контроль», що відображає переживання керованості, відповідальності за прийняті рішення та збереження активної позиції в складних життєвих обставинах. Середній показник за цим блоком статистично значуще підвищився з $M_1 = 2,91$ ($SD = 0,54$) до $M_2 = 3,47$ ($SD = 0,56$), $t(57) = 6,08$, $p \leq 0,001$. Розрахований розмір ефекту ($d = 0,80$) відповідає великій величині ефекту, що узгоджується з припущенням про чутливість показника до змін у межах коучингового супроводу. Зазначена динаміка може бути інтерпретована як зростання усвідомленості власних можливостей впливу на життєві обставини та відновлення внутрішнього локусу контролю, що є критично важливим психологічним ресурсом у ситуації тривалої воєнної невизначеності.

Статистично значущі зміни також зафіксовано за блоком «Цілепокладання і мотивація», яка відображає рівень визначеності життєвих пріоритетів, здатність формулювати реалістичні цілі та готовність до активних дій. Середній показник за цим блоком зріс з $M_1 = 2,76$ ($SD = 0,61$) до $M_2 = 3,38$ ($SD = 0,59$), $t(57) = 6,52$, $p \leq 0,001$, при великому розмірі ефекту ($d = 0,86$). Отримані дані свідчать про те, що коучингові інтервенції сприяли відновленню часової перспективи та орієнтації на майбутнє, зменшенню дезорганізації мотиваційної сфери та підвищенню здатності до планування навіть у ситуації зовнішньої нестабільності.

Позитивна динаміка була також виявлена за блоком «Кризовий стан і ресурсність», що відображає баланс між переживанням напруження, виснаження та наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів для саморегуляції. Після проходження коучингового супроводу середній показник за цим блоком підвищився з $M_1 = 2,64$ ($SD = 0,58$) до $M_2 = 3,12$ ($SD = 0,60$), $t(57) = 4,88$, $p \leq 0,001$, із середнім розміром ефекту ($d = 0,64$). Така динаміка свідчить не стільки про повне зниження кризових переживань, скільки про зростання суб'єктивно відчутної ресурсності та здатності до стабілізації власного стану, що відповідає завданням кризової допомоги на етапі підтримки та адаптації.

Окрему увагу було приділено аналізу результатів повторної діагностики за блоком «Оцінка коучингового ефекту», середнє значення якого становило $M=3,79$ ($SD = 0,63$). Високі показники за цим блоком свідчать про позитивну r^2 ективну оцінку учасниками практичної значущості коучингових інтервенцій. Респонденти відзначали зростання структурованості власних дій, ясності рішень та посилення внутрішнього контролю, що підтверджує відповідність коучингового формату запитам людей, які живуть в умовах тривалого воєнного стресу.

Обговорення. Отримані результати узгоджуються з уявленнями про коучинг як ресурсно-орієнтований підхід, що підтримує суб'єктність і здатність до саморегуляції в умовах нестабільності. Найбільша динаміка за блоком «Суб'єктність і контроль» може свідчити про те, що структуроване цілепокладання та планування «малих кроків» підсилює переживання керуваності подій, що є важливим протекторним чинником при хронічному стресі.

Позитивні зміни за блоками мотиваційної визначеності та ресурсності можуть бути пов'язані з поєднанням когнітивних і стабілізаційних практик, а також з груповим форматом, який додатково забезпечує нормалізацію переживань і соціальну підтримку. Водночас результати слід трактувати обережно через відсутність контрольної групи та можливий вплив зовнішніх чинників (адаптація з часом, зміни життєвих обставин, інші види допомоги).

Обмеженнями дослідження є використання авторського інструментарію самооцінювання, відносно невелика вибірка та коротка тривалість спостереження. Подальші дослідження доцільно доповнити контрольними або порівняльними групами, об'єктивнішими показниками (наприклад, стандартизованими шкалами стресу/резильності) та лонгітюдним дизайном.

Висновки. Результати емпіричного дослідження показали, що коучингові інтервенції в кризовому контексті війни мають найбільш виражений вплив на відновлення суб'єктної позиції та мотиваційної визначеності, водночас виконуючи стабілізаційну функцію щодо психоемоційного стану. Це обґрунтовує доцільність інтеграції коучингового підходу в систему кризової психологічної допомоги як ресурсорієнтованого та адаптаційного інструменту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть бути пов'язані з поглибленим вивченням ефективності коучингових інтервенцій у різних групах дорослого населення, які переживають наслідки війни, з урахуванням вікових, професійних та соціальних відмінностей. Доцільним є розширення емпіричної бази за рахунок лонгітюдних досліджень, що дозволять оцінити стійкість і тривалість позитивних змін після завершення коучингового супроводу, а також порівняльний аналіз коучингу з іншими формами кризової психологічної допомоги.

Література:

1. Савчук Б., Щербяк Ю. Психофізіологічні моделі коучингу: сутність та можливості використання в освітньому процесі ЗВО. *Інноватика у вихованні*. 2022. № 16. С. 123–131. DOI: <https://doi.org/10.35619/iuu.v1i16.497>
2. Strozzi-Heckler, R. *The Art of Somatic Coaching: Embodying Skillful Action, Wisdom, and Compassion*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2014. 192 p.
3. Холох О. Методологічні засади формування «образу перемоги» у свідомості українських військовослужбовців під час відсічі російської збройної агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 5 (87). С. 216–223. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-216-223>
4. Нежинська О., Тименко В. *Основи коучингу: навчальний посібник*. Київ; Харків: ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
5. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. 2019. Вип. 16. С. 83–90..

References:

1. Savchuk, B., & Shcherbiak, Yu. (2022). *Psychophysiological models of coaching: essence and possibilities of application in the educational process of higher education institutions*. *Innovatyka u vykhovanni – Innovatics in Education*, (16), 123–131. <https://doi.org/10.35619/iuu.v1i16.497> [in Ukrainian].
2. Strozzi-Heckler, R. (2014). *The Art of Somatic Coaching: Embodying Skillful Action, Wisdom, and Compassion*. Berkeley, CA: North Atlantic Books. [in English].
3. Kholokh, O. (2025). *Methodological principles of forming the “image of victory” in the consciousness of Ukrainian servicemen during the repulsion of Russian armed aggression*. *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy – Bulletin of the National Defence University of Ukraine*, 5(87), 216–223. [in Ukrainian].
4. Nezhynska, O., & Tymenko, V. (2017). *Osnovy kouchynhu [Fundamentals of coaching]*. Kyiv–Kharkiv: TOV “DISA PLUS”.
5. Havrylovska, K. P., & Demianchuk, Yu. Yu. (2019). *Formuvannia zhyttiistiikosti osobystosti: art-kouchynhovyi pidkhyd [Formation of personal hardiness: an art-coaching approach]*. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuca NAPN Ukrainy, VI (Psycholohiia obdarovanosti)*, 16, 83–90. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 19.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ОСОБИСТІСНІ ТА ДУХОВНІ ЯКОСТІ КАПЕЛАНА, ЩО СПРИЯЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ходаківський Олексій Іванович,

аспірант кафедри загальної та диференціальної психології

Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

ORCID ID: 0009 0000 4850 6017

У статті розглядається актуальна проблема забезпечення ефективної психологічної та духовної підтримки військовослужбовців Сил оборони України в умовах повномасштабної збройної агресії.

Метою дослідження є виявлення та аналіз ключових особистісних і духовних характеристик, які, за експертними уявленнями самих капеланів, забезпечують найбільш виразний позитивний психологічний вплив на військовослужбовців.

Для реалізації мети застосовано змішаний кількісно-якісний дизайн дослідження. Емпіричну базу склали результати опитування 53 респондентів (штатних військових капеланів та капеланів-волонтерів різних конфесій), які мають безпосередній досвід міжособистісної взаємодії з військовими в умовах бойових дій. Збір даних здійснювався за допомогою авторської анкети з подальшим застосуванням індуктивного контент-аналізу відкритих відповідей (виокремлення смислових одиниць) та зваженого рангового аналізу для визначення їхньої пріоритетності.

У результаті дослідження з 265 названих характеристик емпірично виокремлено дев'ять узагальнених категорій: «емпатійне слухання та підтримувальна присутність» (найвищий ранг), «духовна зрілість», «любов, прийняття і повага», «професійна компетентність», «емоційна стійкість», «комунікативність», «автентичність», «практична підтримка» та «конфіденційність». Виявлено, що перші чотири категорії формують базовий кластер найвпливовіших фахових якостей.

Встановлено, що класичні умови терапевтичних змін (емпатія, безумовне прийняття, конгруентність) знаходять специфічне відображення у капеланському служінні. Особлива увага приділяється феномену «духовної зрілості», яка розглядається як глибинний конструкт, що інтегрує в собі двовимірну автентичність: узгодженість зовнішніх проявів із внутрішнім станом та гармонізацію внутрішнього світу з релігійно-моральними ідеалами.

Зроблено висновок, що процес капеланської підтримки є глибоко людиноцентрованим, відносинним і духовно опосередкованим. Отримані результати мають практичне значення і можуть бути імplementовані в систему професійного відбору, спеціалізованої підготовки та підвищення кваліфікації військових капеланів.

Ключові слова: капелан, психологічна підтримка, особистісні якості, емпатійне слухання, любов, прийняття, духовна зрілість, автентичність.

Khodakivskiy Oleksii. Personal and Spiritual Qualities of a Chaplain Facilitating Psychological Support for Military Personnel

The article addresses the pressing issue of providing effective psychological and spiritual support to military personnel of the Defense Forces of Ukraine in the context of full-scale armed aggression.

The aim of the study is to identify and analyze the key personal and spiritual characteristics that, according to the expert views of the chaplains themselves, ensure the most pronounced positive psychological impact on military personnel.

To achieve this goal, a mixed quantitative-qualitative research design was applied. The empirical base consisted of the results of a survey of 53 respondents (staff military chaplains and volunteer chaplains of various denominations) who have direct experience of interpersonal interaction with military personnel in combat conditions. Data collection was carried out using an author-developed questionnaire, followed by the application of inductive content analysis of open-ended responses (extraction of semantic units) and weighted rank analysis to determine their priority.

As a result of the study, nine generalized categories were empirically isolated from 265 named characteristics: "empathic listening and supportive presence" (highest rank), "spiritual maturity", "love, acceptance, and respect", "professional competence", "emotional stability", "communicativeness", "authenticity", "practical support", and "confidentiality". It was found that the first four categories form the core cluster of the most influential professional qualities.

It was established that the classical conditions of therapeutic change (empathy, unconditional positive regard, congruence) find specific reflection in chaplaincy service. Special attention is given to the phenomenon of "spiritual maturity", which is considered as a deep construct integrating two-dimensional authenticity: the consistency of external manifestations with the internal state and the harmonization of the inner world with religious and moral ideals.

It is concluded that the process of chaplaincy support is deeply person-centered, relational, and spiritually mediated. The obtained results have practical value and can be implemented in the system of professional selection, specialized training, and advanced qualification of military chaplains.

Key words: chaplain, psychological support, personal qualities, empathic listening, love, acceptance, spiritual maturity, authenticity.



Вступ. Починаючи з 2014 року, у відповідь на збройну агресію РФ проти України, Сили оборони України зазнали суттєвих кількісних і якісних змін. У процесі трансформації українського війська сформувалася та інституціоналізувалася капеланська служба, яка виросла з волонтерського руху та стала важливою складовою системи підтримки військовослужбовців.

Повномасштабне вторгнення РФ у 2022 році зумовило різке зростання чисельності Сил оборони України та, відповідно, кількості штатних капеланів та капеланів-волонтерів. Це зростання було обумовлене підвищеною потребою у психологічній і духовній підтримці військовослужбовців, які тривалий час перебувають в умовах інтенсивних бойових дій і повторюваного травматичного досвіду.

Ефективність капеланської підтримки значною мірою визначається не лише організаційними чинниками, але й особистісними та духовними якостями капелана, які впливають на рівень довіри, готовність військовослужбовців звертатися по допомогу та суб'єктивну оцінку її дієвості. Подібно до психологічної практики, особистість фахівця допомагаючої професії виступає ключовим чинником позитивних змін у клієнта.

У цьому контексті актуальним є дослідження уявлень самих капеланів щодо особистісних і духовних якостей, які забезпечують позитивний психологічний вплив на військовослужбовців. Розуміння цих якостей має практичне значення для вдосконалення підготовки, відбору та професійного розвитку капеланів у системі підтримки Сил оборони України.

Закон України «Про Службу військового капеланства» [1] визначає чотири основні напрями діяльності військового капелана: душпастирську опіку; релігійно-просвітницьку роботу; соціально-добродійну діяльність; консультування військового командування з релігійних та морально-етичних питань. Реалізація зазначених напрямів передбачає не лише виконання функціональних обов'язків, але й наявність у капелана певних особистісних і духовних якостей, які забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію, довіру та психологічну підтримку військовослужбовців.

Дослідження В.Алещенка та О.Кокуна [2, с.27; 3, с.58] підкреслюють, що професійна діяльність у зоні бойових дій вимагає від фахівця високого рівня стресостійкості та емоційного інтелекту, вимагає від капелана розвитку навичок комунікації для створення довірчої атмосфери у підрозділі та формування «почуття єдності, командного духу та відповідальності за спільну мету». Це передбачає такі особистісні якості, як емпатія, повага, чесність та здатність до активного слухання.

Окремим аспектом є роль духовних якостей фахівців у роботі з моральними травмами війни. Західні дослідники, зокрема Б. Літц та інші [4, с. 703, 704], вказують на те, що психологічні методи часто є недостатніми для зцілення «моральної травми», яка виникає внаслідок конфлікту між діями на війні та внутрішніми цінностями особистості. Тут духовні якості капелана, такі як цілісність, вірність етичним принципам та здатність до трансляції сенсів, стають терапевтичним інструментом.

У праці «Основи капеланства» А. Бейкер [5, с. 65–71] описує діяльність капелана через чотири взаємопов'язані напрями: забезпечення релігійних потреб (provide), сприяння представникам інших конфесій (facilitate), піклування про всіх членів організації незалежно від світогляду (care) та порадицтво керівництву з релігійних і морально-етичних питань (advise). Описуючи умови ефективної реалізації цих функцій, автор наголошує на важливості внутрішньої стійкості, емоційної зрілості, здатності до емпатії, поваги до різних світоглядів і моральної сміливості капелана. Зазначені характеристики значною мірою корелюють з уявленнями психології про ключові особистісні риси фахівців допомагаючих професій.

У психологічній літературі важливість особистісних характеристик фахівця як чинника позитивного впливу детально обґрунтована у клієнт-центрованому підході К. Роджерса. У своїй фундаментальній праці «Становлення особистості» [6, с. 61–63] автор виділяє базові умови ефективної допомоги: безумовне прийняття клієнта, конгруентність (внутрішню цілісність і відсутність нещирості) та емпатію (співпереживання). Ці характеристики значною мірою перегукуються з якостями, які приписуються ефективному капелану в богословських і практичних джерелах.

Таким чином, у наукових і прикладних джерелах капеланське служіння розглядається як багатофункціональна діяльність, ефективність якої значною мірою залежить від особистісних і духовних якостей капелана. Водночас попри наявність нормативних документів, богословських і теоретичних описів капеланства, недостатньо дослідженими залишаються уявлення самих капеланів щодо того, які саме якості вони вважають ключовими для позитивного психологічного впливу на військовослужбовців, особливо в умовах повномасштабної війни.

Мета статті – виявити та проаналізувати ключові особистісні й духовні якості капеланів, які, на думку самих капеланів, забезпечують позитивний психологічний вплив на військовослужбовців.

Для досягнення поставленої мети у статті передбачено розв'язання таких **завдань**: проаналізувати уявлення капеланів щодо особистісних і духовних якостей, які вони вважають важливими для позитивного психологічного впливу на військовослужбовців; здійснити індуктивний контент-аналіз відкритих відповідей респондентів та виокремити узагальнені категорії ключових якостей капелана; визначити пріоритетність сформованих категорій шляхом застосування зваженого рангового аналізу.

Матеріали та методи. З метою реалізації поставленої мети в дослідженні було використано змішаний кількісно-якісний підхід. На першому етапі здійснювався збір емпіричних даних за допомогою авторської анкети. Одним з центральних завдань було назвати п'ять якостей капелана, які на думку респондентів, мають найбільший позитивний психологічний вплив на військовослужбовців і проранжувати їх від 1 до 5, де 1 найважливіша якість, а 5 найменш важлива.

На другому етапі було проведено індуктивний контент-аналіз відкритих відповідей. Одиницею аналізу виступала окрема смислова одиниця, що позначала певну особистісну або духовну якість капелана. У результаті аналізу було сформовано узагальнені категорії, які відображають ключові аспекти психологічного впливу капеланської підтримки.

На третьому етапі здійснено рангово-кількісний аналіз з метою визначення пріоритетності сформованих категорій. Для цього використовувався зважений ранговий індекс, який враховував позицію кожної якості в індивідуальних рейтингах респондентів.

У дослідженні взяли участь 53 респонденти, які здійснюють капеланське служіння в контексті військових формувань України. Вибірку склали капелани різних конфесій та форм служіння, зокрема штатні військові капелани (11%), штатні помічники капеланів (6%), капелани-волонтери (72%) та волонтери – помічники капеланів (11%). Усі респонденти залучені до духовної та психологічної підтримки військовослужбовців у бойових підрозділах, тилових частинах і медичних закладах.

Учасники опитування мають безпосередній практичний досвід взаємодії з військовослужбовцями в умовах повномасштабної війни; при цьому 74% респондентів зазначили, що спілкуються з військовими щодня або декілька разів на тиждень. За стажем капеланського служіння вибірка є неоднорідною та включає осіб з різною тривалістю практичної діяльності. Групування стажу здійснювалося з урахуванням тривалості активної фази повномасштабної війни, що дало змогу виокремити респондентів із досвідом входження в служіння, адаптації та тривалого служіння в умовах воєнного часу. Зокрема, 8% респондентів мають досвід служіння до 1 року, 28% – від 1 до 2 років, 51% – від 2 до 4 років і 8% – 5 років і більше.

Така різноманітність вибірки забезпечила охоплення широкого спектру практичного досвіду та дозволяє розглядати отримані відповіді як експертні судження, сформовані на основі особистого досвіду капеланського служіння. Дослідження проводилося на добровільних засадах з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності.

Результати дослідження. У результаті індуктивного контент-аналізу відкритих відповідей 53 респондентів на запитання щодо п'яти якостей капелана, які забезпечують позитивний психологічний вплив на військовослужбовців, із 265 названих якостей було виокремлено дев'ять узагальнених категорій особистісних і духовних якостей капелана – емпатійне слухання та підтримувальна присутність; любов, прийняття і повага; духовна зрілість; компетентність; емоційна стійкість; комунікативність; автентичність; практична підтримка; конфіденційність.

Категорія **«емпатійне слухання та підтримувальна присутність»**. Згідно визначення словника Американської психологічної асоціації, емпатія це здатність розуміти почуття, думки і сприйняття людини з позиції її власної системи відліку [7]. Вона

включає емоційну емпатію – автоматичне співпереживання почуттів іншого; когнітивну емпатію – усвідомлене розуміння переживань, перспектив і смислів іншого; і регулятивний компонент – здатність не «зливатися» з емоціями іншого та зберігати дистанцію [8, с. 73, 75]. Як влучно висловився Карл Роджерс «емпатія – це точне сприйняття внутрішнього світу іншої людини з усіма її емоційними компонентами та смислами, ніби цей світ є твоїм власним, але без втрати відчуття «ніби» [9, с. 140; 6, с. 62].

У відповідях капеланів типовими для цієї категорії є такі формулювання, як «емпатія та вміння слухати», «вміти слухати, бути уважним і не перебивати», «здатність співчувати без зайвої сентиментальності», «вміти перейматись і співчувати», «служіння присутності», «бути поруч і давати відчуття відкритості та залученості капелана у його життя».

Категорія **«любов, прийняття і повага»**. Еріх Фром визначає любов, як «активну цікавість до життя і розвитку того, що ми любимо» [10, с. 54], яка включає турботу, відповідальність, повагу і знання [10, с. 53]. Карл Роджерс говорить про прийняття, як про «безумовне позитивне ставлення», коли психолог (капелан) виявляє тепле прийняття як негативних, «поганих», болісних чи аномальних, так і позитивних, «хороших» і зрілих почуттів, думок і вчинків клієнта (військового) [6, с. 62].

Враховуючі наведені теоретичні положення у межах нашого дослідження категорія **«любов, прийняття і повага»** визначається як здатність активно сприяти духовному, психологічному, фізичному благополуччю військовослужбовця (любов), виявляти безумовне позитивне ставлення (прийняття) та визнавати суверенність його особистості, поглядів і кордонів (повага) незалежно від минулого досвіду чи конфесійної приналежності.

Для відповідей капеланів у межах цієї категорії були характерними такі формулювання: «любов до людей», «самопожертва своїм часом і здоров'ям», «щира любов, бажання допомогти бійцям без засудження», «жертвність», «небайдужість», «милосердя», «доброта», «відкритість і прийняття інших без умов», «не засуджувати та не критикувати», «неупередженість щодо конфесійної приналежності воїна», «повага до кордонів і свободи вибору», «повага до особистих переконань», «добррозичливість», «толерантність», «чутливість», «людяність», «тактовність».

Категорія **«духовна зрілість»**. За Олпортом духовна зрілість («зріле релігійне почуття») це сформована на основі життєвого досвіду стійка внутрішня установка особистості, яка виявляється у послідовному та конструктивному ставленні до тих фундаментальних релігійних цінностей, ідей та смислів, які людина вважає визначальними для свого життя та пояснення світобудови [11, с. 56]. Олпорт визначає шість атрибутів духовної (релігійної) зрілості або зрілої віри [11, с. 57]: 1. Добре диференційована (well-differentiated): зріла віра не є фанатичною чи сліпою, вона критична, здатна розрізняти суттєве від другорядного та усвідомлювати складність релігійних питань. 2. Динамічна за харак-

тером (dynamic in character): на відміну від незрілої релігійності, яка часто є «інструментальною» (використовується для задоволення потреб у безпеці чи статусі), зріла віра є самостійною спонукальною силою. 3. Продуктивна щодо послідовної моралі (productive of a consistent morality): зріла духовність трансформується у щоденну моральну поведінку та стійку етичну позицію. 4. Всеохопна/Комплексна (comprehensive): вона прагне дати відповіді на глобальні питання про сенс життя, страждання та смерть, інтегруючи весь життєвий досвід людини. 5. Цілісна (integral): зріла віра об'єднує різні аспекти особистості в єдину структуру, що гармонійно співіснує з науковим знанням та соціальною активністю. 6. Фундаментально евристична (fundamentally heuristic): людина може діяти з повною переконаністю, водночас визнаючи, що її знання про вищу реальність є неповними та можуть змінюватися; впевненість в істинності власної релігії поєднується із відкритістю до нового досвіду.

Таким чином у межах нашого дослідження категорія «духовна зрілість» визначається нами, як сукупність професійно-особистісних якостей капелана, що охоплюють його щире віру в Бога, особисте слідування Священному Писанню, активне молитовне життя, а також цілісність характеру і високі моральні стандарти. Оскільки капелан є служителем релігії, його духовна зрілість стає важливою вимогою: від нього очікують не лише знання догм, а передусім віри, яка б автентично проявлялася у словах та вчинках, залишаючись вільною від лицемірства чи фальші. Такий стан цілісності дозволяє капелану бути живим прикладом тих цінностей, які він транслює військовослужбовцям.

У відповідях капеланів для цієї категорії найчастіше траплялися такі формулювання «духовність», «віра», «духовна зрілість», «внутрішній духовний стан», «безсумнівна віра в Бога і в своє покликання», «щира віра і довіра Богові», «любов до Бога», «віра самого капелана, його моральний і духовний стан», «щира любов капелана до Бога, щирість його віри і цілісність характеру», «безкомпромісність до гріха», «святість», «високі духовні та моральні цінності», «наполеглива молитва», «вміння прощати».

Категорія «**професійна компетентність**». Аналізуючи різні визначення компетентності [12, с. 30–32], можна сказати, що професійна компетентність – це інтегральна характеристика особистості фахівця, яка відображає рівень сформованості знань, умінь, навичок, професійно важливих якостей, мотивації та здатності ефективно виконувати професійну діяльність і розв'язувати професійні завдання. В межах нашого дослідження ми особливо робимо акцент на знаннях капелана в сфері богослов'я, психології, соціальної роботи, медицини, військової справи та контексту служби, вміння мудро застосовувати ці знання та постійність в навчанні.

Для відповідей капеланів, віднесених до цієї категорії, були типовими такі формулювання: «бути обізнаним у військових діях», «мудрість у відповідях», «духовна освіта», «компетентність», «вміння постійно вчитися і адаптуватися до військової реальності»,

«вміти (мати знання, досвід), щоб правильно надати відповідь на духовні та інші питання», «знати психологію, бути душеопікуном», «спеціалізовані знання капелана (окрім богословських знань це знання з соціальної роботи, психології, медицини)», «вміння надихати, давати надію», «вміння працювати з управлінням частини так і з солдатами та сержантами».

Категорія «**емоційна стійкість**». В сучасній психології існує низка понять, які описують якості особистості у її реакції на стресові фактори, зокрема резильєнтність, життєстійкість, психологічна стійкість, емоційна стійкість, стресостійкість тощо. У науковій літературі представлено різні підходи та дослідження щодо визначення, змістового наповнення й співвідношення цих понять [13; 14; 15].

У дослідженні для характеристики здатності капелана діяти в складних умовах використано категорію «емоційна стійкість», яку розуміємо як здатність підтримувати емоційну рівновагу та саморегуляцію в умовах стресу без порушення психологічного функціонування.

У відповідях капеланів у межах цієї категорії переважали такі формулювання: «емоційна стійкість», «стресостійкість», «внутрішня стійкість, розсудливість, врівноваженість», «терпеливість», «стриманість», «витримка», «вміння себе перезавантажувати», «позитивне мислення», «почуття гумору», «оптимізм».

Категорія «**комунікативність**». Науковці визначають комунікативну компетентність як здатність індивіда успішно здійснювати комунікацію з погляду ефективності (досягнення поставлених цілей) та доречності (прийнятності відповідно до контексту) [16, с.294].

Комунікативність – це здатність особистості до відкритого, доступного та ініціативного спілкування, спрямованого на встановлення і підтримку конструктивних міжособистісних стосунків. У межах даного дослідження комунікативність розглядається не лише як легкість спілкування, а як професійно значуща здатність капелана до побудови довірливих міжособистісних стосунків у складних умовах служіння. Вона виявляється у відкритості та доступності до міжособистісної взаємодії, здатності ініціювати й підтримувати позитивне спілкування, будувати довірливі стосунки з людьми різних соціальних груп, ефективно працювати в команді, виявляти уважність і зацікавленість у житті військовослужбовців.

Відповіді капеланів цієї категорії характеризувалися такими формулюваннями: «дружелюбність», «соціальна активність: вміння встановлювати контакти з людьми будь-яких соціальних груп», «вміння працювати в команді, підвітність», «комунікабельність», «відкритість», «доступність», «простота в спілкуванні», «уважність до людей», «ініціативність в спілкуванні і побудові стосунків».

Категорія «**автентичність**». У гуманістичній психології К. Роджерс використовує поняття конгруентності для опису узгодженості внутрішніх переживань, усвідомлення та поведінки особистості, коли людина є щирою і «без фасаду» у взаємодії з іншими [6, с. 61]. У сучасних психологічних дослідженнях ця ідея отри-

мала подальший розвиток у понятті автентичність, яке розглядається як цілісність і щирість особистості у міжособистісній взаємодії [17, с. 300, 301, 344).

У межах даного дослідження автентичність розуміється як якість капелана, що виявляється у відповідності вчинків і слів капелана його внутрішнім переконанням, у щирості та чесності в стосунках з іншими.

У межах цієї категорії в відповідях капеланів найчастіше фіксувалися такі формулювання: «щирість», «послідовність», «добросесність», «бути живим прикладом», «порядність», «відвертість», «автентичність».

Категорія **«практична підтримка»**. Згідно із Законом України «Про Службу військового капеланства» [1], одним із чотирьох напрямів діяльності капелана є соціально-доброчинна діяльність, яка передбачає надання та організацію практичної допомоги військовослужбовцям і членам їхніх сімей у межах можливостей капелана. Капелан не є відповідальним за матеріальне забезпечення військовослужбовців, проте через увагу до їхніх різних матеріальних потреб засвідчує турботу та небайдужість до них.

Це очікування від капелана проявляється також у відповідях респондентів і стало підґрунтям для виокремлення відповідної категорії. Практична підтримка розглядається нами як якість капелана, що виявляється у готовності помічати потреби військовослужбовців і надавати їм посильну організаційну, матеріальну, фізичну чи іншу допомогу.

Типовими для відповідей капеланів у цій категорії були такі формулювання: «практична допомога», «організаторські здібності (гуманітарна допомога)», «цікавитись потребами, допомагати», «готовність надати посильну допомогу», «подарунки: смаколики, кава»

Категорія **«конфіденційність»**. Незважаючи на відносно невисоку частотність згадувань, дана категорія була виокремлена як самостійна, оскільки вона відображає фундаментальний етичний принцип служіння капелана. Конфіденційність виступає ключовою умовою формування довіри у взаєминах між капеланом і військовослужбовцем, особливо в контексті обговорення особистих, травматичних і духовно чутливих тем. У межах даного дослідження вона розглядається як етична якість капелана, що виявляється у збереженні таємниці спілкування і створенні атмосфери довіри

та безпеки для військовослужбовців. Вона забезпечує можливість реалізації інших аспектів капеланського служіння, зокрема духовної та психологічної підтримки.

Таким чином, її виділення в окрему категорію ми вважаємо методично обґрунтованим, попри обмежену кількість прямих згадувань у відповідях респондентів.

Слід зауважити, що віднесення кожної якості капелана, зазначеної респондентами, до відповідної категорії здійснювалося незалежно від інших характеристик, наведених тим самим респондентом. Таким чином, кодування проводилося на рівні окремих смислових одиниць, унаслідок чого декілька характеристик, названих одним респондентом, могли бути віднесені до однієї категорії.

Після процедури кодування якостей капелана та їх віднесення до відповідних категорій було застосовано зважений ранговий аналіз. У процесі опитування респонденти визначали п'ять якостей капелана за пріоритетністю; відповідно, якостям, розміщеним на першій позиції, надавалося 5 балів, на другій – 4 бали, на третій – 3 бали, на четвертій – 2 бали, на п'ятій – 1 бал.

Застосування зваженого рангового аналізу дозволило визначити пріоритетність сформованих категорій особистісних і духовних якостей капелана; результати подано в таблиці 1.

Для ілюстрації поширеності виокремлених дев'яти категорій якостей капелана додатково було обчислено частоту та відсоток згадувань від загальної кількості позицій (N = 265). Зазначені показники відображають частотність включення відповідних якостей до переліку, тобто їх поширеність серед респондентів, однак не характеризують їх рангову пріоритетність, у зв'язку з чим вони аналізувалися у поєднанні зі зваженими ранговими оцінками. Такий підхід дозволив одночасно врахувати як частотність згадувань, так і суб'єктивну пріоритетність оцінок респондентів.

Найвищу сумарну вагу отримала категорія «емпатійне слухання та підтримувальна присутність» (177 балів), що свідчить про її домінуюче значення у структурі уявлень капеланів про ефективний психологічний вплив. Наступні позиції посіли категорії «духовна зрілість» (135 балів) та «любов, прийняття і повага» (127 балів), які формують другий рівень значущості. Меншу, проте суттєву роль відіграють «професійна компетентність» (110 балів), «емоційна стійкість» (81 бал)

Таблиця 1

Пріоритетність узагальнених категорій якостей капелана

	Категорія	Сума рангових балів	Частота згадування	Відсоток згадувань
1	Емпатійне слухання	177	46	17
2	Духовна зрілість	135	40	15
3	Любов, прийняття і повага	127	43	16
4	Професійна компетентність	110	45	17
5	Емоційна стійкість	81	31	12
6	Комунікативність	70	25	9
7	Автентичність	59	18	7
8	Практична підтримка	22	12	5
9	Конфіденційність	14	5	2
	Загальний результат	795	265	100

і «комунікативність» (70 балів). Найменшу сумарну вагу отримали категорії, пов'язані з «практичною підтримкою» (22 бали) та «конфіденційністю» (14 балів).

Варто зауважити, що незважаючи на різницю в сумарній вазі, відсоток згадувань перших чотирьох категорій «емпатійне слухання та підтримувальна присутність» (17%), «духовна зрілість» (15%), «любов, прийняття і повага» (16%), «професійна компетентність» (17%) є відносно однорідним. Це може свідчити про те, що зазначені характеристики утворюють базове «ядро» якостей: вони однаково часто згадуються капеланами, хоча й отримують різний ступінь пріоритетності при ранжуванні.

Згідно з положенням К. Роджерса емпатійне розуміння, безумовне прийняття та конгруентність (автентичність) психотерапевта є необхідними та достатніми умовами для позитивних психологічних змін клієнта. В даному дослідженні тріада якостей капелана виявляється в категоріях «емпатійне слухання та підтримувальна присутність», «духовна зрілість» та «любов, прийняття і повага». Певна розбіжність фіксується по якостям духовна зрілість та конгруентність (автентичність). Слід зауважити, що в дослідженні «автентичність», як окрема категорія посідає сьоме місце за рівнем значущості серед дев'яти виявлених якостей.

Доцільно розглядати духовну зрілість, як більш глибинну характеристику, що певною мірою включає автентичність. Духовна зрілість передбачає щире віру в Бога, а також цілісність характеру, де релігійні моральні стандарти співпадають зі словами і вчинками капелана. Таким чином духовно зрілий капелан є автентичним в двох вимірах: його поведінка і слова передають те, яким він є зсередини без лицемірства, а його внутрішній світ в свою чергу узгоджений з ідеалами релігії. Автентичність в класичному розумінні означає лише один вимір: узгодженість зовнішнього з внутрішнім.

Визначальна роль духовної зрілості зумовлена двома ключовими чинниками. По-перше, вона виступає базисом для прояву таких якостей, як емпатія, любов, безумовне прийняття, повага, емоційна стійкість та комунікативність, які безпосередньо витікають із релігійних ідеалів любові до Бога та ближнього. По-друге, специфіка статусу капелана як представника Бога сприяє тому, що його поведінка та ставлення до військовослужбовця сприймаються як екстраполяція ставлення самого Бога. Усвідомлення цього зв'язку створює потужний психологічний підтримуючий ефект, унаслідок чого емпатійне слухання, підтримувальна присутність, любов, прийняття та повага з боку капе-

лана набувають для військовослужбовців глибшого, трансцендентного значення.

Спираючись на результати попередніх досліджень автора [18; 19], присвячених аналізу психологічного впливу різних форм капеланської підтримки поранених військовослужбовців, було встановлено, що особисте спілкування з капеланом визначається обома референтними групами (як самими капеланами, так і військовослужбовцями) як найбільш значуща форма психологічної допомоги. Поточне дослідження поглиблює цю тезу, деталізуючи якості капелана, що визначають ефективність такої взаємодії. До таких якостей належать визначені категорії: емпатійне слухання; любов, прийняття і повага; духовна зрілість; автентичність та конфіденційність.

Висновки. За результатами проведеного дослідження було виокремлено дев'ять ключових категорій якостей капелана, які здійснюють найвиразніший позитивний психологічний вплив на військовослужбовців: емпатійне слухання та підтримувальна присутність; любов, прийняття і повага; духовна зрілість; компетентність; емоційна стійкість; комунікативність; автентичність; практична підтримка; конфіденційність. Присутність цих характеристик у фінальному переліку, незалежно від їхніх вагових показників, свідчить про їхню значущість для цільової аудиторії.

Вміння емпатійно слухати, співчувати військовослужбовцям визначається як пріоритетна якість капелана, яка є основою для встановлення довіри, створення безпечного простору для переживань, а також виступає передумовою для подальшої духовної та психологічної підтримки військовослужбовців.

«Емпатійне слухання», «духовна зрілість», «любов, прийняття і повага», «професійна компетентність» формують четвірку самих впливових якостей капелана. Духовна зрілість є ключовою якістю на базисі якої формуються інші якості капелана і посилюється їхній загальний терапевтичний ефект. З огляду на це при підготовці чи відборі капеланів слід в першу чергу звертати увагу саме на ці якості характеру.

Загалом результати дослідження дозволяють зробити висновок, що капеланська підтримка військовослужбовців у контексті повномасштабної війни розглядається самими капеланами передусім як людиноцентризований, відносинний і духовно опосередкований процес, у якому особистість капелана є ключовим інструментом психологічного впливу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням сприйняття цих якостей самими військовослужбовцями, а також з аналізом їх зв'язку з показниками психологічного благополуччя та відновлення.

Література:

1. Про Службу військового капеланства : Закон України від 30.11.2021, № 1915-IX : станом на 04.05.2024. *Голос України*. 2021. 21 груд.
2. Алещенко В. І., Кокун О. М. Психологічний супровід військовослужбовців у бойових умовах: виклики сучасності. *Психологічний часопис*. 2025. Т. 11, вип. 1. С. 18–33. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.2>.
3. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник / О. Кокун та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
4. Litz B. T., Stein N., Delaney E. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009. Т. 29. p. 695–706. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>.

5. Бейкер А. Т. Основи капеланства: практичний посібник. Київ : Mission Eurasia, 2025. 408 с.
6. Rogers C. R. On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 с
7. Empathy. APA Dictionary of Psychology. 15.11.2023. URL: <https://dictionary.apa.org/empathy> (дата звернення: 02.01.2026).
8. Decety J., Jackson P. L. The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*. 2004. Т. 3, вип. 2. С. 71–100. URL: <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>.
9. Rogers C. R. A way of being. Boston : Houghton Mifflin, 1995. 395 с.
10. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. В. Кучменко. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.
11. Allport G. W. The individual and his religion, a psychological interpretation. New York : Macmillan, 1950. 148 с.
12. Марченко В. С. Професійна компетентність сучасного вчителя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2016. вип. 26. С. 29–33. (Серія 16 : Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_016_2016_26_9 (дата звернення: 02.01.2026).
13. Кокун О. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
14. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Т. 2, вип. 6 : Серія Психологічні науки. С. 160–165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29_30 (дата звернення: 02.01.2026).
15. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34, вип. 3. С. 7–12. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>.
16. Vorweg C. Communicative Competence: Linguistic Aspects. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. 2015. С. 294–301. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.53042-6>.
17. Kernis M. H., Goldman B. M. A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2006. Т. 38. С. 283–357. URL: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9).
18. Ходаківський О. Капеланська допомога як чинник психологічного відновлення поранених військовослужбовців. *Наукові перспективи*. Київ, 2025. Т. 6. С. 1593–1604. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1593-1604](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1593-1604).
19. Ходаківський О. Психоемоційний вплив різних форм капеланської допомоги на поранених військовослужбовців. *Актуальні проблеми сучасної психології: теорія, досвід, практика*. Одеса, Україна, 24–25 квіт. 2025 / ред. М. Казанжи. Одеса : Університет Ушинського, 2025. С. 611–618.

References:

1. Law of Ukraine No. 1915-IX. (2021). Pro Sluzhbu viiskovoho kapelanstva [On the Military Chaplaincy Service]. Holos Ukrainy. (Original work published November 30, 2021) [in Ukrainian].
2. Aleshchenko, V. I., & Kokun, O. M. (2025). Psykholohichni suprovid viiskovosluzhbovtziv u boiovykh umovakh: vyklyky suchasnosti [Psychological support of military personnel in combat conditions: modern challenges]. *Psykholohichni chasopys [Psychological Journal]*, 11(1), 18–33. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.2> [in Ukrainian].
3. Kokun, O., et al. (2022). Zabezpechennia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtziv v umovakh boiovykh dii: metodychni posibnyk [Ensuring the psychological resilience of military personnel in combat conditions: a methodological manual]. Feniks. [in Ukrainian].
4. Litz, B. T., Stein, N., & Delaney, E. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695–706. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>
5. Baker, A. T. (2025). Osnovy kapelanstva: praktychni posibnyk [Foundations of chaplaincy: a practical guide]. Mission Eurasia. [in Ukrainian].
6. Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.
7. APA Dictionary of Psychology. (2023, November 15). Empathy. <https://dictionary.apa.org/empathy>
8. Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>
9. Rogers, C. R. (1995). A way of being. Houghton Mifflin.
10. Fromm, E. (2017). Mystetstvo liubovi [The art of loving] (V. Kuchmenko, Trans.). Knyzhkovyi Klub "Klub Simeinoho Dozvillia". (Original work published 1956). [in Ukrainian].
11. Allport, G. W. (1950). The individual and his religion: A psychological interpretation. Macmillan.
12. Marchenko, V. S. (2016). Profesiina kompetentnist suchasnoho vchytelia [Professional competence of a modern teacher]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Serii 16: Tvorcha osobystist uchytelia: problemy teorii i praktyky [Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 16: Creative personality of a teacher: problems of theory and practice]*, (26), 29–33. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_016_2016_26_9 [in Ukrainian].
13. Kokun, O. (2025). Zhyttiistiikist i rezyliientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka [Vitality and resilience of a person in the modern world: theory, research, practice]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].
14. Khaminich, O. M. (2016). Rezyliientnist: zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezyliientnist? [Resilience: vitality, viability or resilience?]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii 16: Psykholohichni nauky [Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences]*, 2(6), 160–165. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29_30 [in Ukrainian].

15. Hotych, V. O. (2023). Resiliens, hardiness, psykhologichna stiiikist, zhyttiistiikist: porivnialnyi analiz poniat u sotsialno-psykhologichnykh doslidzhenniakh [Resilience, hardiness, psychological stability, vitality: a comparative analysis of concepts in socio-psychological research]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia* [Scientific Notes of Taurida National V.I. Vernadsky University. Series: Psychology], 34(3), 7–12. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02> [in Ukrainian].
16. Vorwerk, C. (2015). Communicative competence: Linguistic aspects. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 294–301). <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.53042-6>
17. Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283–357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
18. Khodakivskyi, O. (2025). Kapelanska dopomoha yak chynnyk psykhologichnoho vidnovlennia poranenykh viiskovosluzhbovtziv [Chaplaincy assistance as a factor in the psychological recovery of wounded servicemen]. *Naukovi perspektyvy* [Scientific Perspectives], 6(60), 1593–1604. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1593-1604](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1593-1604) [in Ukrainian].
19. Khodakivskyi, O. (2025, April 24–25). Psykhoemotsiinyi vplyv riznykh form kapelanskoï dopomohy na poranenykh viiskovosluzhbovtziv [Psycho-emotional impact of various forms of chaplaincy assistance on wounded servicemen] [Conference presentation]. *Aktualni problemy suchasnoi psykhologii: teoriia, dosvid, praktyka*, Odesa, Ukraine. M. Kazanzy (Ed.). Ushynsky University. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК АВТОНОМНОСТІ ЦІННІСНОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Цьомик Христина Богданівна,
доктор філософії в галузі психології (PhD),
старший викладач кафедри теоретичної та консультативної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
ORCID ID: 0000-0001-6080-3786

У статті досліджувалося взаємозв'язок між саногенним мисленням, ціннісними орієнтаціями, ціннісним вибором та автономністю особистості у юнацькому віці як одному з найбільш чутливих періодів для становлення психологічної зрілості та ціннісного самовизначення. Теоретичну основу дослідження становили концепція саногенного мислення, розроблена в межах педагогіки самопізнання, та теорія самодетермінації особистості. На основі теоретичного аналізу обґрунтовано роль саногенного мислення як психологічного ресурсу, що забезпечує усвідомлений і незалежний ціннісний вибір через трансформацію деструктивних психічних автоматизмів – образи, провини, страху, сорому та заздрості. Описано, що нерозпізнані автоматичні реакції діють як психологічні бар'єри між особистістю та її автентичними цінностями, підмінюючи вільний вибір реактивним захистом або підкоренням зовнішньому тиску. Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема ціннісного самовизначення у юнацькому віці активно досліджувалась українськими вченими однак взаємозв'язок між рефлексивним мисленням та автономністю ціннісного вибору залишається недостатньо дослідженим. Емпіричне дослідження, кореляційний аналіз виявив значущі позитивні зв'язки між рівнем саногенного мислення, автономністю особистості ($r = 0,58, p < 0,01$) та ієрархічною узгодженістю цінностей ($r = 0,46, p < 0,01$). Найсильнішим предиктором автономності серед підкавал виявилась рефлексія страху. Якісний аналіз напівструктурованих інтерв'ю розкрив п'ять феноменологічних тем суб'єктивного досвіду ціннісного вибору залежно від рівня саногенного мислення: здатність розрізняти внутрішню і зовнішню регуляцію, конструктивне ставлення до помилок, усвідомлена робота зі страхом, вихід за межі образи та досягнення ціннісної ясності. Отримані результати мають практичне значення для розробки психологічних програм підтримки юнаків у процесі особистісного самовизначення та впровадження технік розвитку рефлексивного мислення у психологічну практику роботи зі студентською молоддю.

Ключові слова: саногенне мислення, ціннісні орієнтації, автономність особистості, юнацький вік, самодетермінація, ціннісний вибір.

Khrystyna Tsomyk. Sanogenic thinking as a factor in the autonomy of a person's value choice in adolescence

The article investigated the relationship between sanogenic thinking, value orientations, value choice and individual autonomy in adolescence as one of the most sensitive periods for the formation of psychological maturity and value self-determination. The theoretical basis of the study was the concept of sanogenic thinking, developed within the framework of self-knowledge pedagogy, and the theory of personality self-determination. Based on theoretical analysis, the role of sanogenic thinking as a psychological resource that provides conscious and independent value choice through the transformation of destructive mental automatisms – resentment, guilt, fear, shame and envy – is substantiated. It is described that unrecognized automatic reactions act as psychological barriers between the individual and his authentic values, replacing free choice with reactive defense or submission to external pressure. The analysis of scientific literature showed that the problem of value self-determination in adolescence has been actively studied by Ukrainian scientists, however, the relationship between reflective thinking and autonomy of value choice remains insufficiently studied. Empirical research, correlation analysis revealed significant positive relationships between the level of sanogenic thinking, personal autonomy ($r = 0.58, p < 0.01$) and hierarchical consistency of values ($r = 0.46, p < 0.01$). The strongest predictor of autonomy among the subscales was reflection of fear. Qualitative analysis of semi-structured interviews revealed five phenomenological themes of the subjective experience of value choice depending on the level of sanogenic thinking: the ability to distinguish between internal and external regulation, constructive attitude to mistakes, conscious work with fear, going beyond the boundaries of resentment and achieving value clarity. The results obtained have practical significance for the development of psychological programs to support young people in the process of personal self-determination and the introduction of techniques for the development of reflective thinking into the psychological practice of working with student youth.

Key words: sanogenic thinking, value orientations, personal autonomy, adolescence, self-determination, value choice.

Вступ. Юнацький вік є одним із найбільш чутливих періодів для формування стійкої системи цінностей і становлення особистісної автономії. Саме в цей час людина вперше постає перед необхідністю здійснювати усвідомлені, самостійні вибори у сферах освіти, стосунків, ідентичності та сенсу життя. Проте якість цих виборів значною мірою залежить від особливостей мислення

особистості: її здатності рефлексувати, долати негативні автоматичні реакції та генерувати конструктивні відповіді на виклики реальності. Відповідно актуальним у цьому віці саме розвиток саногенного типу мислення.

Варто зазначити, що концепція саногенного мислення виникла у межах педагогіки самопізнання та описує особливий тип мислення особистості, спрямований



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

на подолання її психологічних страждань через усвідомлення і трансформацію руйнівних психічних автоматизмів. На відміну від патогенного мислення, яке продукує хронічну тривогу, провину та образи, саногенне мислення сприяє психологічному здоров'ю людини, її емоційній зрілості та відповідальності за власні рішення. Саме тому воно може розглядатися як важливий ресурс автономного ціннісного вибору.

Автономність особистості у контексті теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна [13] розуміється як здатність особистості діяти відповідно до власних інтеграційних цінностей, а не під тиском зовнішніх вимог чи інтродюкованих норм. Автономна особистість здатна рефлексивно ставитися до своїх потреб і бажань, обираючи ті, що відповідають її автентичному «Я». Логічно припустити, що саногенне мислення, знижуючи вплив деструктивних емоційних автоматизмів, створює умови для більш вільного та усвідомленого ціннісного вибору.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема саногенного мислення та ціннісного самовизначення особистості розроблялась у різних наукових традиціях. В українській психологічній науці питання рефлексивної регуляції психічних станів і ціннісного розвитку особистості досліджували Г. Балл, І. Бех, М. Боришевський, І. Булах, З. Карпенко, С. Максименко, В. Москаленко, О. Саннікова, Т. Титаренко, Л. Міщиха. Зокрема, М. Боришевський обґрунтував роль духовних цінностей у становленні суб'єктивності юнаків, а З. Карпенко розробила аксіологічну концепцію особистості, що розкриває механізми ціннісного самовизначення. Серед зарубіжних вчених проблему автономності ціннісного вибору в контексті самодетермінації розробляли Е. Десі, Р. Раян, М. Ванстенкісте, В. Чірков, а також Ш. Шварц, який запропонував універсальну структуру людських цінностей. Водночас безпосередній емпіричний зв'язок між рівнем саногенного мислення та автономністю ціннісного вибору у юнацькому віці залишається недостатньо висвітленим у психологічних дослідженнях, що й зумовлює актуальність пропонованої роботи.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити зв'язок між рівнем саногенного мислення, ціннісними орієнтаціями та автономністю особистості у юнацькому віці, що підтвердить або спростує гіпотезу про те, що саногенне мислення є чинником, що сприяє автономності ціннісного вибору особистості.

Матеріали та методи. У дослідженні використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, що забезпечують всебічний аналіз досліджуваної проблеми.

Теоретичні методи. Метод теоретичного аналізу наукової літератури, синтезу, порівняння, систематизації, узагальнення та моделювання.

Емпіричні методи. Основним методом збору даних слугувало психодіагностичне дослідження із застосуванням стандартизованих опитувальників. Для поглиблення розуміння суб'єктивного досвіду учасників використано метод напівструктурованого інтерв'ю з подальшим тематичним кодуванням отриманих даних за процедурою В. Брауна та В. Кларка. Для статистичної обробки результатів застосовано: описову статистику (обчислення середніх значень, стандартних

відхилень, частотний аналіз); перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка; кореляційний аналіз Пірсона (для змінних із нормальним розподілом) та Спірмена (для рангових показників); порівняльний аналіз незалежних груп за критерієм Стьюдента (t-критерій). Статистична обробка здійснювалась у програмному середовищі SPSS Statistics 26. Рівень статистичної значущості встановлено на рівні $p < 0,05$.

Результати дослідження. Проблематика саногенного мислення, ціннісного вибору та автономності особистості привертала увагу широкого кола дослідників. Концепція саногенного мислення як здатності особистості до рефлексивного подолання деструктивних психічних автоматизмів сформулась у межах педагогіки самопізнання і активно розвивалася в українській та зарубіжній психологічній науці. Г. Балл [1] досліджував раціогуманістичні засади психологічного аналізу самосвідомості та рефлексії особистості, обґрунтовуючи значення усвідомленого ставлення до власних переживань для особистісного розвитку. О. Саннікова [7] та її наукова школа досліджували індивідуальні відмінності в емоційній регуляції та рефлексивній компетентності – характеристики, що утворюють психологічний профіль саногенного мислення.

Сутність ціннісних орієнтацій особистості в юнацькому віці в українській психологічній традиції вивчали М. Боришевський [3], який розробив концепцію духовного розвитку особистості та її ціннісної самосвідомості, а також В. Москаленко [6], яка досліджувала соціально-психологічні закономірності ціннісного самовизначення молоді в умовах суспільної трансформації. Питання ціннісних пріоритетів студентської молоді в умовах соціальних змін ґрунтовно дослідила Л. Міщиха [5], що дає підстави розглядати її результати як важливий орієнтир для розуміння сучасних тенденцій. Зарубіжні дослідники Ш. Шварц та Б. Біллскі [15] запропонували універсальну структуру людських цінностей, яка набула широкого міжкультурного підтвердження, а М. Рокіч розробив класичну методіку діагностики термінальних та інструментальних цінностей, що і досі залишається одним із найживіших інструментів у цій галузі.

Зміст автономності особистості у контексті теорії самодетермінації розробляли Е. Десі та Р. Раян [13], виокремлюючи автономію як базову психологічну потребу. В. Чірков [12] досліджував крос-культурні аспекти автономії та її зв'язок із благополуччям, зокрема в контексті українських та пострадянських суспільств. Серед українських науковців важливий внесок у дослідження психологічної автономності зробила Т. Титаренко [9], яка розглядала особистісну автономію в контексті конструювання власного життя та психологічного благополуччя. З. Карпенко [4] вивчала аксіопсихологічні засади розвитку особистості, аналізуючи взаємозв'язок між ціннісною сферою та самодетермінацією в юнацькому та дорослому віці.

Таким чином, здійснивши оглядовий теоретичний аналіз понять саногенного мислення, ціннісних орієнтацій, ціннісного вибору та автономності особистості, можемо підсумувати, що зазначені феномени перебу-

вають у тісному взаємозв'язку та утворюють цілісну психологічну систему регуляції поведінки й життєвого самовизначення людини. Саногенне мислення виступає когнітивно-смісловою основою осмислення життєвих пріоритетів, ціннісні орієнтації відображають відносно стійку ієрархію значущого для особистості, тоді як ціннісний вибір є процесуальним проявом реалізації цієї ієрархії у конкретних життєвих ситуаціях. Водночас автономність особистості забезпечує здатність здійснювати такі вибори самостійно, спираючись на внутрішньо прийняті цінності, а не на зовнішній тиск чи ситуативні впливи.

Отже, взаємодія зазначених конструктів визначає характер особистісного саморегулювання, відповідальності та смислової цілісності поведінки. У подальшому доцільно перейти до більш детального розгляду сутнісних характеристик кожного з означених феноменів з метою їх концептуального уточнення та обґрунтування логіки подальшого емпіричного дослідження.

Саногенне мислення у науковій літературі визначається як здатність особистості рефлексивно досліджувати і трансформувати деструктивні психічні автоматизми – автоматичні реакції на певні ситуації, що виникають без свідомого наміру і породжують страждання. До таких автоматизмів належать: образа, провина, сором, заздрість, гордість, страх – кожен із яких має свою структуру і механізм дії. Ключовою відмінністю саногенного мислення від патогенного є не придушення емоцій, а їх розуміння і усвідомлена трансформація. Особистість з розвиненим саногенним мисленням не просто переживає емоції, а спостерігає за ними, розпізнає їх природу і свідомо обирає свою реакцію.

Саногенне мислення, за З. Карпенко [4], визначається як здатність рефлексивно досліджувати власні психічні стани, розпізнавати механізми їх виникнення й трансформувати деструктивні патерни у більш адаптивні. Ключовою ознакою є усвідомленість: людина не просто переживає емоції, а спостерігає за ними, розуміє їх природу та обирає свою реакцію. Це принципово відрізняє саногенне мислення від звичайного емоційного контролю – йдеться не про придушення, а про розуміння. Вчена наголошувала, що саме здатність до рефлексивного ставлення до власних психічних станів є фундаментальною умовою особистісної свободи та відповідального вибору.

За науковою позицією Т. Хомуленко [10], у контексті ціннісного вибору саногенне мислення набуває особливого значення. Дослідники у галузі психології цінностей зазначають, що справді автономний ціннісний вибір можливий лише тоді, коли особистість здатна відокремити власні автентичні цінності від тих, що були засвоєні під тиском зовнішнього середовища або через страх соціального несхвалення. Для цього необхідна певна психологічна дистанція від власних автоматичних реакцій – саме саногенне мислення забезпечує цю дистанцію.

В теорії самодетермінації виокремлюється три базові психологічні потреби: автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Потреба в автономії передбачає переживання себе як ініціатора власних дій, а не як об'єкта зовнішнього управління. Внутрішньо моти-

вована діяльність, підкріплена усвідомленими цінностями, є ознакою психологічно здорової особистості. Т. Титаренко [9] підкреслювала, що переживання автономії є передумовою конструктивного «авторства» власного життя – здатності свідомо будувати власний життєвий проєкт, а не підкорятися обставинам.

Отже, саногенне мислення, знижуючи вплив тривоги, страхів і соціального тиску на прийняття рішень, може безпосередньо підтримувати переживання автономії.

Ціннісні орієнтації у юнацькому віці перебувають у стані активного формування. Як зазначають М. Борисевський [3] та В. Москаленко [6], юнаки та юнки часто демонструють суперечливість і нестійкість ціннісних ієрархій, що зумовлено як відмовою від дитячих ідентифікацій, так і ще несформованою дорослою системою переконань. Наявність саногенного мислення у цей період може відігравати роль стабілізуючого фактора, сприяючи більшій узгодженості та ієрархічній структурованості цінностей.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє висунути гіпотезу про те, що рівень саногенного мислення позитивно пов'язаний із рівнем автономності особистості та узгодженістю ціннісних орієнтацій у юнацькому віці. Перевірка цієї гіпотези потребує емпіричного дослідження.

В емпіричному дослідженні вибірку склали 120 осіб юнацького віку від 18 до 25 років ($M = 20,8$; $SD = 1,9$): 68 жінок (56,7%) та 52 чоловіки (43,3%), студенти закладів вищої освіти м. Києва. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною.

Для вимірювання досліджуваних конструктів використано такий психодіагностичний інструментарій:

1. Опитувальник саногенного мислення (адаптований варіант, адаптація для україномовної вибірки здійснена О. Санніковою) – 60 тверджень, що діагностують здатність до рефлексії психічних автоматизмів (образи, провини, сорому, страху, заздрості). Підшкали: рефлексія образи, рефлексія провини, рефлексія страху, рефлексія сорому, рефлексія заздрості. Загальний показник саногенного мислення розраховується як середнє значення за усіма підшкалами. Внутрішня узгодженість (α Кронбаха = 0,83).

2. Методика діагностики ціннісних орієнтацій М. Рокіча (адаптація для україномовної аудиторії за процедурою В. Лозової та Г. Троцько) – 36 тверджень (18 термінальних і 18 інструментальних цінностей), які ранжуються за ступенем значущості.

3. Шкала автономності з багатовимірною опитувальника самодетермінації (Deci & Ryan, адаптація для україномовної аудиторії, здійснена О. Блиновою та Т. Хомуленко) – 15 тверджень із 7-бальною шкалою відповідей (від «зовсім не згоден» до «цілком згоден»). Оцінює переживання себе як ініціатора власних дій, незалежність від зовнішнього тиску при прийнятті рішень та узгодженість поведінки з власними цінностями (α Кронбаха = 0,79).

Статистична обробка даних здійснена у програмному середовищі SPSS Statistics 26. Для аналізу зв'язків між змінними використовувалася кореляційний аналіз Пірсона (для показників із нормальним розподілом, що

підтверджено критерієм Шапіро-Вілکا) та Спірмена (для показників рангового типу). Рівень статистичної значущості встановлено на рівні $p < 0,05$.

Перед представленням емпіричних результатів доцільно окреслити загальну картину сформованості саногенного мислення у досліджуваних юнацького віку. Оцінювання рівня саногенного мислення дозволяє визначити ступінь здатності молоді до усвідомленого опрацювання власних переживань, конструктивної інтерпретації життєвих подій та підтримання внутрішньої психологічної рівноваги. Аналіз розподілу респондентів за рівнями самогенного мислення створює підґрунтя для подальшого зіставлення цього показника з іншими психологічними характеристиками, зокрема особливостями ціннісної сфери та автономності особистості. У таблиці нижче подано розподіл досліджуваних за рівнем саногенного мислення (табл. 1).

Аналіз результатів свідчить, що переважна більшість юнаків та юнок (44,1%) демонструє низький або нижче середнього рівень саногенного мислення, що вказує на схильність до патогенних психічних автоматизмів. Лише близько чверті вибірки (24,2%) характеризується рівнем вище середнього або високим. Середнє значення по вибірці становить 50,4 бали ($SD = 11,7$), що відповідає середньому рівню і вказує на наявність певного потенціалу для розвитку рефлексивних здібностей.

Серед підшкал найнижчі показники зафіксовано для рефлексії образи ($M = 9,1$) та рефлексії провини ($M = 9,4$), тоді як рефлексія страху продемонструвала дещо вищі значення ($M = 11,2$). Це узгоджується з даними досліджень О. Саннікової [7] про те, що образа і провини є найбільш стійкими і найважчими для усвідомлення психічними автоматизмами, оскільки глибоко вкорінені у системі соціальних взаємодій особистості.

Наступним етапом емпіричного аналізу стало вивчення особливостей автономності особистості та рівня ціннісної узгодженості досліджуваних, що відображає ступінь відповідності їхніх ціннісних орієнтацій внутрішнім переконанням і реальним поведінковим проявам. Дослідження зазначених показників дозволяє глибше зрозуміти, наскільки юнаки та юнки здатні здійснювати самостійні рішення, спираючись

на власну систему цінностей, а також оцінити рівень інтегрованості ціннісної сфери особистості. Аналіз розподілу респондентів за рівнями автономності та ціннісної узгодженості створює підґрунтя для подальшого встановлення взаємозв'язків між цими характеристиками та показниками саногенного мислення. У таблиці нижче подано розподіл досліджуваних за рівнем автономності та ціннісної узгодженості (табл. 2).

Результати показують, що більшість юнаків характеризується середнім рівнем автономності (60,0%) та середньою узгодженістю ціннісних ієрархій (53,3%). Разом із тим значна частка досліджуваних (17,5%) демонструє низьку автономність, що може свідчити про залежність від зовнішніх норм і очікувань при прийнятті важливих рішень. У структурі термінальних цінностей найвищі ранги отримали «здоров'я», «кохання» та «щасливе сімейне життя»; серед інструментальних – «чесність», «відповідальність» та «освіченість». Ці пріоритети загалом узгоджуються з даними Л. Міцхи [5] щодо ціннісних переваг сучасної студентської молоді.

З метою поглибленого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними психологічними конструктами наступним кроком стало здійснення кореляційного аналізу показників саногенного мислення, автономності особистості та ціннісних орієнтацій. Такий підхід дозволяє не лише виявити наявність статистично значущих зв'язків між змінними, але й окреслити можливий напрям впливу саногенного мислення як внутрішнього ресурсу особистості на формування автономності та особливості функціонування її ціннісної сфери. Представлена нижче матриця кореляцій відображає систему взаємозалежностей між зазначеними показниками та створює підґрунтя для подальшої інтерпретації отриманих емпіричних результатів (табл. 3).

Кореляційний аналіз виявив низку значущих зв'язків між досліджуваними змінними. Загальний показник саногенного мислення позитивно та статистично значуще пов'язаний з автономністю особистості ($r = 0,58$, $p < 0,01$) та узгодженістю ціннісних орієнтацій ($r = 0,46$, $p < 0,01$). Це означає, що юнаки з вищим рівнем саногенного мислення характеризуються більшою переживаною автономією у прийнятті рішень і більш узгодже-

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за рівнем саногенного мислення ($n = 120$)

Рівень	Кількість осіб	% від вибірки	Характеристика
Низький (< 40 балів)	22	18,3%	Переважання патогенних автоматизмів, висока реактивність
Нижче середнього (40–49)	31	25,8%	Слабка рефлексія психічних станів
Середній (50–59)	38	31,7%	Помірна здатність до саногенної рефлексії
Вище середнього (60–69)	20	16,7%	Добра рефлексія, рідкісне застрягання в автоматизмах
Високий (≥ 70 балів)	9	7,5%	Виражена саногенна компетентність

Таблиця 2

Середні показники та розподіл за рівнями автономності та ціннісної узгодженості

Показник	M	SD	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Автономність	68,4	12,3	21 (17,5%)	72 (60,0%)	27 (22,5%)
Узгодженість цінностей	0,54	0,18	28 (23,3%)	64 (53,3%)	28 (23,3%)
Термінальні цінності	–	–	25 (20,8%)	66 (55,0%)	29 (24,2%)
Інструментальні цінності	–	–	30 (25,0%)	61 (50,8%)	29 (24,2%)

Матриця кореляцій між саногенним мисленням, автономністю та ціннісними орієнтаціями (n = 120)

Змінна	1	2	3	4	5	6
1. СМ загальний	–					
2. Рефлексія образи	.71**	–				
3. Рефлексія провини	.68**	.54**	–			
4. Рефлексія страху	.73**	.49**	.51**	–		
5. Автономність	.58**	.44**	.39**	.47**	–	
6. Узгодженість цінностей	.46**	.38**	.31*	.40**	.52**	–
7. Задоволеність вибором	.49**	.35**	.33*	.41**	.61**	.48**

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; СМ – саногенне мислення.

ною, ієрархічно структурованою системою цінностей.

Найсильніший зв'язок із загальним показником саногенного мислення продемонструвала підшкала рефлексії страху ($r = 0,73$, $p < 0,01$). Це підтверджує теоретичне положення про те, що страх є одним із найпотужніших чинників, що порушує автономію ціннісного вибору: коли людина діє переважно зі страху, а не з усвідомленого вибору, її рішення відображають тривожний захист, а не автентичні цінності. Розвиток здатності до рефлексії страху дозволяє «розпакувати» цей автоматизм і відновити здатність обирати вільно.

Автономність особистості, своєю чергою, виявилася позитивно пов'язаною з узгодженістю ціннісних орієнтацій ($r = 0,52$, $p < 0,01$) та задоволеністю власними виборами ($r = 0,61$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що переживання автономії не лише супроводжується більш структурованою системою цінностей, але й позначається на суб'єктивному відчутті правильності і свободи своїх рішень. Отриманий результат узгоджується з даними З. Карпенко [4], яка встановила, що аксіологічна узгодженість є важливою умовою суб'єктивного благополуччя молоді.

Зв'язок між саногенним мисленням і задоволеністю ціннісним вибором ($r = 0,49$, $p < 0,01$) є дещо слабшим, ніж зв'язок із автономністю, але залишається значущим. Це дає підстави вважати, що саногенне мислення впливає на якість ціннісного вибору опосередковано завдяки підвищенню переживаної автономії.

Важливим напрямом подальшого емпіричного аналізу стало врахування гендерного аспекту прояву досліджуваних психологічних характеристик, оскільки особливості соціалізації, ролі очікування та специфіка емоційно-когнітивного розвитку можуть зумовлювати відмінності у рівнях саногенного мислення та автономності особистості. Звернення до гендерних відмінностей дозволяє поглибити розуміння варіативності

функціонування внутрішніх регуляторних механізмів у юнацькому віці та уточнити умови їх формування. У таблиці нижче подано результати порівняльного аналізу гендерних відмінностей у показниках саногенного мислення та автономності особистості (табл. 4).

Порівняльний аналіз виявив, що статистично значуща гендерна відмінність зафіксована лише щодо рефлексії образи ($t = 2,11$, $p = 0,037$): жінки демонструють вищу здатність до рефлексії цього автоматизму. За загальним показником саногенного мислення, автономністю та узгодженістю цінностей гендерних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що основні досліджувані закономірності є інваріантними до статі й відображають загальні тенденції юнацького розвитку.

Для поглибленого розуміння механізмів зв'язку між саногенним мисленням та автономністю ціннісного вибору додатково було проведено якісне дослідження. З числа учасників кількісного етапу відібрано 24 особи, що представляли різні рівні саногенного мислення: по 8 осіб із низьким, середнім та високим рівнями. З кожним учасником проведено напівструктуроване інтерв'ю тривалістю 45–60 хвилин. Запитання стосувалися досвіду прийняття важливих рішень, переживання внутрішніх конфліктів при ціннісному виборі, ставлення до власних помилок та зовнішніх очікувань. Аналіз даних здійснено методом тематичного кодування за процедурою В. Брауна і В. Кларка.

За результатами якісного аналізу виокремлено чотири ключові теми, що диференціюють суб'єктивний досвід ціннісного вибору особистості юнацького віку залежно від її рівня саногенного мислення.

У першій темі «Внутрішній голос проти зовнішнього шуму» учасники з високим рівнем саногенного мислення описували виразну здатність чути і впізнавати власні ціннісні пріоритети навіть в умовах соці-

Таблиця 4

Гендерні відмінності у показниках саногенного мислення та автономності

Показник	Жінки (n=68) M±SD	Чоловіки (n=52) M±SD	t	p
СМ загальний	51,8 ± 11,2	48,6 ± 12,3	1,54	0,127
Рефлексія образи	9,6 ± 2,8	8,5 ± 3,1	2,11	0,037*
Рефлексія провини	9,8 ± 2,4	8,9 ± 2,7	1,98	0,050
Рефлексія страху	11,6 ± 2,6	10,7 ± 2,9	1,87	0,064
Автономність	69,1 ± 11,8	67,4 ± 13,1	0,77	0,441
Узгодженість цінностей	0,56 ± 0,17	0,51 ± 0,19	1,58	0,117

Примітка: * $p < 0,05$.

ального тиску. Вони вживали метафори «внутрішнього компаса», «тихого голосу всередині», «відчуття правильного шляху». Характерно, що вони чітко розрізняли, коли діють зі страху або для отримання схвалення, і коли – з глибинної особистісної переконаності. *«Я помітила, що коли обираю щось через страх що скажуть батьки, що подумают однокурсники – всередині залишається якийсь дискомфорт, ніби неправильно застібнутий гудзик. А коли вибір йде звідкись глибоко інше відчуття, спокійне. Я вже навчилася розрізняти ці два стани»* (жінка, 22 роки, високий рівень СМ).

Натомість учасники з низьким рівнем саногенного мислення не описували подібного внутрішнього розрізнення. Їхній досвід вибору характеризувався злиттям власних прагнень і зовнішніх вимог – вони або не помічали різниці між «хочу» і «повинен», або усвідомлювали її лише після прийнятого рішення, коли відчували невдоволення і спустошеність. *«Я вступив на юридичний, бо всі так сказали – і батьки, і школа. Чи хотів я сам? Не знаю. Мені здавалося, що так треба. Тільки зараз починаю розуміти, що це було не зовсім моє»* (чоловік, 21 рік, низький рівень СМ).

У другій темі «Ставлення до помилки як маркер автономії» значущим диференціальним аспектом виявилось ставлення до власних помилок у виборі. Учасники з розвиненим саногенним мисленням сприймали помилки як інформацію – щось, що варто проаналізувати, зрозуміти і врахувати в майбутньому. Вони не уникали відповідальності, але їй не поринали у тривалу самокритику та провину. Ця особливість узгоджується з позицією М. Боришевського [3], який наголошував, що духовно зріла особистість здатна сприймати власні невдачі як досвід, не руйнуючи при цьому самооцінки. *«Якщо я обрав щось і воно не спрацювало – намагаюся зрозуміти, чому так сталося. Що я не врахував? Що тоді думав? Це цікаво, навіть якщо боляче. Не люблю зависати в думці «який же я дурень» – це нікуди не веде»* (чоловік, 24 роки, високий рівень СМ).

Учасники з низьким рівнем саногенного мислення, навпаки, описували виражену схильність до самозвинування та румінації. Помилка для них означала підтвердження особистісної неспроможності, що змушувало уникати самостійних рішень або перекладати відповідальність на інших. Показово, що саме ця група найчастіше згадувала, що приймає рішення «щоб потім не жалкувати і не звинувачувати себе», – тобто уникнення провини, а не власні цінності, слугували основним мотивом вибору. *«Коли щось йде не так довго не можу відпустити. Думаю: навіщо я так зробила, що мені заважало зробити інакше, чому я така. Це може тривати тижнями»* (жінка, 20 років, низький рівень СМ).

У третій темі «Страх і свобода: два полюси ціннісного вибору» практично всі учасники, незалежно від рівня саногенного мислення, визнавали вплив страху на свої рішення. Проте якісна різниця полягала у здатності цей страх розпізнавати і усвідомлено з ним працювати. Учасники з високим рівнем саногенного мислення описували страх як «сигнал, що варто придивитися», тоді як учасники з низьким рівнем сприймали страх як непорушний факт, що автоматично

визначає їхню поведінку. Цей феномен тісно перегукується з позицією Т. Титаренко [9], яка розглядає рефлексію екзистенційних страхів як важливий крок до особистісної автономії. *«Буває, що дуже хочу щось зробити, але лякає що не вийде, що осміють. Тоді намагаюся зрозуміти: це справді небезпека, чи просто звичний страх? Якщо другий варіант – роблю попри страх. Він потім зменшується»* (жінка, 23 роки, рівень СМ вище середнього). *«Якщо боюся значить, краще не ризикувати. Страх зазвичай говорить, що щось не так»* (чоловік, 19 років, низький рівень СМ).

Ці відмінності у ставленні до страху безпосередньо проявляються у характері ціннісного вибору: перша група частіше обирає відповідно до власних прагнень, друга – відповідно до уникнення дискомфорту, що є формою зовнішнього, а не автономного регулювання.

У четвертій темі «Образ як пастка: застрягання у стосунках та ціннісна дезорієнтація» окремою значущою темою стала роль образи у процесі ціннісного вибору. Учасники з низькою рефлексією образи описували типові ситуації, коли незавершені образи на близьких (батьків, партнерів, друзів) фактично «заморожували» їхню здатність обирати вільно: вони або діяли всупереч очікуванню ображаючої людини заради принципу, або, навпаки, повністю підкорялися, намагаючись уникнути нових образ. В обох випадках відправною точкою слугувала образа, а не власні цінності. *«Батько завжди казав, що я нічого не доможуся. Я обрала свій шлях але тепер сама не знаю, хочу цього, чи просто хочу довести йому. Іноді думаю, що всі мої вибори це просто бунт проти нього»* (жінка, 22 роки, низький рівень СМ).

Учасники з розвинутою рефлексією образи описували здатність «відокремлювати» незавершені стосункові конфлікти від процесу прийняття рішень. Вони визнавали образу, але не дозволяли їй ставати визначальним мотивом вибору. Це дає змогу розглядати рефлексію образи як важливий механізм «очищення» простору для автентичного ціннісного самовизначення.

Узагальнення якісних даних дозволяє стверджувати, що саногенне мислення функціонує як своєрідний «психологічний фільтр» між зовнішніми впливами та ціннісним самовизначенням особистості. Здатність розпізнавати і рефлексувати автоматичні психічні реакції: страх, образу, провину звільняє внутрішній простір для справжнього, автентичного вибору. Якісні дані не лише підтверджують кількісні знахідки, але й розкривають конкретні механізми та феноменологію цього процесу, недоступні для суто статистичного аналізу.

Отримані результати як кількісні, так і якісні загалом підтверджують висунуту гіпотезу і суттєво розширюють розуміння ролі саногенного мислення у психологічному розвитку особистості в юнацькому віці. Встановлений позитивний зв'язок між саногенним мисленням та автономністю ($r = 0,58$) узгоджується з теоретичними положеннями концепції саногенного мислення, теорії самодетермінації Десі та Раяна.

З позиції теорії самодетермінації, автономія виникає тоді, коли поведінка людини регулюється її власними, глибинно інтегрованими цінностями, а не зовнішніми

вимогами або інтродюкованими страхами. Якісні дані переконливо ілюструють цей механізм: учасники з розвиненим саногенним мисленням описували чітко феноменологічне розрізнення між «дією зі страху» і «дією з вибору». Натомість учасники з низьким рівнем саногенного мислення такого розрізнення не усвідомлювали або усвідомлювали лише постфактум.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє сформулювати наступні висновки.

По-перше, рівень саногенного мислення у більшості юнаків та юнок є середнім або нижче середнього, що свідчить про наявність значного простору для психологічного розвитку в цій сфері. Найменш розвиненими є здатності до рефлексії образи та провини двох ключових автоматизмів, що найбільш поширені у міжособистісних стосунках.

По-друге, кореляційний аналіз підтвердив значущий позитивний зв'язок між саногенним мисленням та автономністю особистості ($r = 0,58, p < 0,01$), а також між саногенним мисленням та узгодженістю ціннісних орієнтацій ($r = 0,46, p < 0,01$). Це означає, що рефлексивна здатність розпізнавати та трансформувати патогенні мисленнєві автоматизми пов'язана із більш зрілою та автономною позицією у ціннісному самовизначенні.

По-третє, рефлексія страху виявилась найбільш значущим компонентом саногенного мислення у його зв'язку з автономністю, що підкреслює центральну роль страху як бар'єру для вільного ціннісного вибору в юнацькому віці.

По-четверте, гендерні відмінності виявлені лише у підшкалі рефлексії образи (на користь жінок), тоді як за більшістю показників статеві відмінності є незначущими, що підкреслює загальний характер виявлених закономірностей.

По-п'яте, якісний аналіз розкрив чотири феноменологічних тем, що характеризують суб'єктивний досвід ціннісного вибору залежно від рівня саногенного мислення: здатність розрізняти внутрішній і зовнішній регуляторний вплив, рефлексивне ставлення до власних помилок, усвідомлена робота зі страхом, здатність виходити за межі образи у стосунках та досягнення ціннісної ясності через внутрішній пошук.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні динаміки саногенного мислення в умовах спеціально організованих розвивальних програм, а також у дослідженні його зв'язку з іншими аспектами особистісної зрілості рефлексивністю, толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям.

Література:

1. Балл Г. О. Раціогуманізм як сучасна форма гуманізму і орієнтир гуманізації освіти і науки. *Психологія і суспільство*. 2006. № 4. С. 21–45.
2. Блінова О. Є. Психологія самодетермінації особистості в умовах соціальних змін : монографія. Херсон : РПО, 2013. 398 с.
3. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності. Київ : Академвидав, 2011. 416 с.
4. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.
5. Міщиха Л. І. Ціннісні орієнтації студентської молоді в умовах соціальних трансформацій. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 25. С. 168–179.
6. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
7. Саннікова О. П. Феноменологія особистості : вибрані психологічні праці. Одеса : СМФ, 2003. 256 с.
8. Саннікова О. П., Щербак І. В. Адаптація опитувальника саногенного мислення для україномовної вибірки. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 112–117.
9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ : НАПН України, 2014. 126 с.
10. Хомуленко Т. О., Блінова О. Є. Адаптація україномовної версії шкал самодетермінації Е. Десі і Р. Раяна. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2011. Вип. 43. С. 197–207.
11. Braun V., Clarke V. Thematic analysis. *APA Handbook of Research Methods in Psychology* / ed. H. Cooper. Washington : APA, 2012. Vol. 2. P. 57–71.
12. Chirkov V. I. A cross-cultural analysis of autonomy in education: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*. 2009. Vol. 7 (2). P. 253–262.
13. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55 (1). P. 68–78.
14. Ryan R. M., Lynch M. G., Vansteenkiste M., Deci E. L. Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*. 2011. Vol. 9 (2). P. 107–121.
15. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25. P. 1–65.
16. Schwartz S. H. An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2012. Vol. 2 (1). P. 1–20.
17. Sheldon K. M., Kasser T. Self-determination theory in the clinic: Motivating physical and mental health. New Haven : Yale University Press, 2001. 288 p.
18. Vansteenkiste M., Simons J., Lens W., Sheldon K. M., Deci E. L. Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 87 (2). P. 246–260.

References:

1. Ball, H. O. (2006). Ratsiohumanizm yak suchasna forma humanizmu i oriientyr humanizatsii osvity i nauky [Rational humanism as a modern form of humanism and a guideline for humanization of education and science]. *Psykholohiia i suspilstvo*, 4, 21–45. [in Ukrainian]
2. Blynova, O. Ye. (2013). Psykholohiia samodetrminatsii osobystosti v umovakh sotsialnykh zmin [Psychology of self-determination of personality in conditions of social changes]. Kherson : RIPO. [in Ukrainian]
3. Boryshevskyi, M. Y. (2011). Doroha do sebe: vid osnov subiektnosti do vershyn dukhovnosti [The path to oneself: from the foundations of subjectivity to the peaks of spirituality]. Kyiv : Akademvydav. [in Ukrainian]
4. Karpenko, Z. S. (2009). Aksiolohichna psykholohiia osobystosti [Axiological psychology of personality]. Ivano-Frankivsk : Lileia-NV. [in Ukrainian]
5. Mishchykha, L. I. (2015). Tsinnisni oriientsatsii studentskoi molodi v umovakh sotsialnykh transformatsii [Value orientations of student youth in conditions of social transformations]. *Psykholohichni perspektyvy*, 25, 168–179. [in Ukrainian]
6. Moskalenko, V. V. (2008). Sotsialna psykholohiia [Social psychology]. Kyiv : Tsentр uchbovoi literatury. [in Ukrainian]
7. Sannikova, O. P. (2003). Fenomenolohiia osobystosti: vybrani psykholohichni pratsi [Phenomenology of personality: selected psychological works]. Odesa : SMF. [in Ukrainian]
8. Sannikova, O. P., & Shcherbak, I. V. (2010). Adaptatsiia opytuvalnyka sanohennoho myslennia dlia ukrainomovnoi vybirky [Adaptation of the sanogenic thinking questionnaire for Ukrainian-speaking sample]. *Nauka i osvita*, 3, 112–117. [in Ukrainian]
9. Tytarenko, T. M. (2014). Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii [Psychological health of personality: self-help tools under conditions of prolonged traumatization]. Kyiv : NAPS of Ukraine. [in Ukrainian]
10. Khomulenko, T. O., & Blynova, O. Ye. (2011). Adaptatsiia ukrainomovnoi versii shkal samodetrminatsii E. Deci i R. Raiana [Adaptation of Ukrainian-language version of Deci and Ryan self-determination scales]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody*. *Psykholohiia*, 43, 197–207. [in Ukrainian]
11. Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper (Ed.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology* (Vol. 2, pp. 57–71). Washington : APA. [in English]
12. Chirkov, V. I. (2009). A cross-cultural analysis of autonomy in education: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7(2), 253–262. [in English]
13. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. [in English]
14. Ryan, R. M., Lynch, M. G., Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2011). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 9(2), 107–121. [in English]
15. Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65. [in English]
16. Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 1–20. [in English]
17. Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). *Self-determination theory in the clinic: Motivating physical and mental health*. New Haven : Yale University Press. [in English]
18. Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246–260. [in English]

Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ЗМІНИ У ДОВІРІ ОСОБИСТОСТІ ДО СВІТУ, ЛЮДЕЙ, СЕБЕ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Чайка Галина Василівна,

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник лабораторії психології особистості

Інститут психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

ORCID ID: 0000-0001-7799-1314

У статті був розглянутий такий внутрішній ресурс особистості як базова довіра до світу, інших людей, самої себе та її зміни протягом дії військового стану у країні. Мета роботи: провести дослідження базових припущень українців щодо світу, інших людей, себе, порівняти результати з попередніми дослідженнями, проведеними у 2023 році для виявлення як базові припущення змінювалися протягом кількох років війни. В опитування взяли участь громадяни України з усіх областей, залучені на добровільній основі через механізм соціальної реклами на Фейсбуці. Базові припущення вивчалися за відповідною методикою Р.Янов-Бульман в українському перекладі. Результати: Дослідження 2025 виявило зниження показників базових припущень у порівнянні із нормативними (довоєнними) даними. Додатково у дослідженні 2025 низка показників змінилися на статистично значимому рівні порівняно з 2023 роком і при цьому результати вивчення базових припущень погіршилися. Сам факт війни викликав появу сумнів щодо світу навкруги. Подальше погіршення показника Доброта людей можна пояснити розвитком загального виснаження через війну. Зниження показника Контрольованість світу вказує на те, що все більше зникає в українців віра, що власних зусиль достатньо, щоб налагодити своє життя. Показник Випадковість у світі трохи зріс, що говорить про те, що війна вже не трактується як «випадковість» і швидко закінчиться, а стала негативним життєвим фоном. Хоч в цілому по вибірці ми не виявили подальшого погіршення показників, які входять до інтегрального показника Власна цінність, проте таке погіршення спостерігалось у підгрупі респондентів, які фізично постраждали від час військових дій. Прямі фізичні страждання суттєво знижують довіру людини до самої себе, оскільки руйнується невидимий контракт між волею людини та її можливостями. Отримані результати вказують на суттєве погіршення психічного здоров'я українців, вичерпування їх психічних резервів.

Ключові слова: довіра до світу, людей, себе, базові припущення, психічне здоров'я, військовий стан.

Chaika Galyna. Changes in an individual's trust in the world, people, and self during military actions

The article examines an individual's internal resource such as basic trust in the world, other people, oneself and its changes during the martial law in the country. The work purpose was to conduct a study on Ukrainians' fundamental assumptions about the world, other people, and oneself, to compare its results with those of the previous study conducted in 2023 in order to identify how fundamental assumptions has changed during several years of the war. Citizens of Ukraine from all regions, recruited on a voluntary basis through the mechanism of social advertising on Facebook, took part in the survey. Fundamental assumptions were studied using the appropriate scale of R. Janoff-Bulman in Ukrainian translation. Results: The 2025 study revealed a decrease in fundamental assumptions compared of to the normative (pre-war) data. Additionally, in the 2025 study, some indicators changed at a statistically significant level compared to the study-2023, and at the same time, the results as for fundamental assumptions worsened. The very fact of the war caused doubts about the world around. The further deterioration of the Benevolence of People indicator can be explained by the development of general exhaustion due to the war. The decreased Controllability indicator indicates that Ukrainians are increasingly losing faith that their own efforts are enough to improve their lives. The Randomness indicator has increased slightly, which suggests that the war is no longer understood as an "accident" and it will end quickly, but has become a negative life background. Although in general, we did not find a further deterioration in the indicators included in the integral Self-worth indicator in the sample, a deterioration was observed in a subgroup of respondents who were physically injured during military operations. Direct physical suffering significantly reduces a person's self-confidence, since the invisible contract between a person's will and their capabilities is destroyed. The results obtained indicate a significant deterioration in the mental health of Ukrainians, the depletion of their mental reserves.

Key words: trust in the world, people, oneself, basic assumptions, mental health, martial law.

Вступ. Через військову агресію РФ Україна вже котрий рік перебуває у стані війни. Це стає життєвим викликом для військовослужбовців і приносить незичені страждання цивільному населенню: смерть рідних і близьких, фізичні травми, вимушене переселення, переживання ворожих нальотів, втрата майна або роботи, вимкнення електрики та проблеми з іншими комунальними службами. Цей стан у деяких випадках різко, водночас, а у деяких – поступово, але розмиває той внутрішній особистісний ресурс

людини, який дає їй змогу протистояти зовнішнім негативним впливам, аж до ситуації, коли людина перестає здатною ефективно функціонувати.

У пропонованій статті ми розглянемо такий внутрішній ресурс особистості як базова довіра до світу, інших людей, самої себе та її зміни протягом дії військового стану у країні.

Довіра – це соціально-психологічний феномен, це позитивне ставлення та певні оптимістичні очікування



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

щодо результатів взаємодії із об'єктом навколишнього світу, або з іншими людьми, або позитивні очікування людини стосовно самої себе. Д. Лисенко розглядає довіру як соціально-психологічне відношення, яке полягає в особливому ставленні суб'єкта до об'єкта довіри, що виникає в результаті безпосередньої або опосередкованої взаємодії та відображає внутрішню позицію суб'єкта, зумовлену прогнозованою оцінкою результатів цієї взаємодії [2].

Традиційно виділяються три види довіри: до світу, людей та себе [4]. Довіра до світу проявляється у відчутті безпеки та комфорту у взаємодії людини з об'єктами зовнішнього світу, оскільки людина ставить до світу як до безпечного та незагрозливого місця, де можна досягти поставлених цілей або задоволити значущі потреби. Довіра до інших проявляється у відчутті безпеки, комфорту, спокою при взаємодії з іншими людьми, оскільки інші сприймаються як надійні та відповідальні особистості, завдяки чому підтримується конструктивна взаємодія з іншими та зберігаються позитивних відносин з ними. Довіра до себе – це відчуття поваги до себе та самоцінності, це ставлення до себе як до надійної особистості та достовірного джерела інформації, що допомагає швидкій орієнтації у невизначених ситуаціях.

Важливим є віднаходження балансу між цими трьома видами довіри. Як зазначає Єрмакова Н.О. [1] переважання довіри до себе над довірою до інших і світу загалом є небезпечним для особистості, оскільки надмірна самовпевненість, небажання поступатися, шукати компромісу і конфліктній ситуації призводять до формування домінуючої або відстороненої позиції щодо інших, що відштовхує інших людей від взаємодії з такими індивідами та зрештою призводить до погіршення взаємин з іншими, звуження кола довірчого спілкування. В іншого боку, абсолютизація довіри до інших призводить до надмірної орієнтації на інших і самозречення, неможливості довіряти своїм почуттям і думкам. Це знижує самооцінку та підвищує тривожність через постійне бажання в усьому відповідати очікуванням інших. Додатково після невдалої міжособистісної взаємодії, після травматичної життєвої ситуації в особистості може спостерігатися зменшення довіри як до себе, так і до інших, що проявляється в одночасному прагненні бути осторонь інших людей, ставитися до них, як до предметів, і не бажанні заглиблюватися у власні переживання, щоб уникнути травматичних спогадів. Така відчуженість проявляється як криза довіри.

Криза довіри детально розглядається у теорії розбитих базових (фундаментальних) припущень, запропонованої Р. Янофф-Бульман [8].

Поняття «базові припущення» виникло і розвивається на перетині когнітивної, соціальної, клінічної психології, які намагаються відповісти на питання про те, яким чином особистість конструює свої уявлення про навколишній світ і власне Я. Базові припущення – це імпліцитні, глобальні, стійкі уявлення людини про світ і про себе, які впливають на її мислення, емоційні стани та поведінку. Припущення про доброзич-

ливість-ворожість навколишнього світу відображає переконання людини щодо можливості довіряти навколишньому світу. Припущення про доброзичливість-ворожість людей поряд відображає переконання людини щодо можливості довіряти іншим людям. Припущення про справедливість навколишнього світу – це переконання в тому, що добрі та погані події розподіляються між людьми за принципом справедливості: кожен отримує те, що заслуговує. Припущення про контрольованість світу навколо – це переконання людини в тому, що вона може контролювати події, що відбуваються з нею. Припущення про цінність і значущість власного Я розкриває переконання людини у цьому, що вона добра, гідна любові і поваги людини. Припущення про власну вдачу – це переконання людини у тому, що їй загалом таланить у житті.

Людям властиво тлумачити події, що відбуваються з ними так, щоб підтримувати стабільність суб'єктивної картини світу, що забезпечує необхідну опору в постійно мінливій реальності; особистість конструює свій життєвий досвід, намагаючись досягти почуття безпеки, ґрунтуючись на описаній системі базових припущень. Цей концепт широко застосовується у психології посттравматичного стресу при дослідженні механізмів психічної травми та виходу з неї, оскільки вираженим симптомом посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є переконання про ворожість та небезпеку зовнішнього світу, а також уявлення про власне Я як слабке і некомпетентне.

Нами вже досліджувалися базові припущення українців на початку 2023 року, коли у населення України ще переважно були очікування про досить швидке закінчення війни, при цьому за умови перемоги України. Але вже тоді були виявлені негативні тенденції [5]. Так, усі показники, що описують базові припущення особистості, за винятком показника «випадковість у світі», за результатами нашого опитування 2023 року виявилися суттєво нижчими у порівнянні з нормативними значеннями. Війна сприймалася як повна несправедливість і остаточна невдача, з якою нічого не можна зробити і ніяк не можна виправити, а власна судьба стала сприйматися як обставина непереборної сили, незалежна від волі людини. Найменше похитнувся показник «Власне Я», тобто війна сприймалася як щось зовнішнє відносно самої людини, що не призводить до істотного порушення характеристик, пов'язаних із ставленням людини до самої себе, таких як самоставлення, Я-концепція тощо. У 2023 році ми вже спостерігали картину, характерну для ситуації після гострої психологічно травматичної події або у стані під хронічним стресом.

Ці результати відповідали результатами, отриманим у роботі А.М. Османової, О.О. Дробіленко [3], де було виявлено, що найбільша частка досліджуваних мала високий рівень стресу, що свідчить про виражений деструктивний вплив воєнних подій на їх психоемоційний стан. А особливо показовим стало те, що дві третини мали вибірки високий або дуже високий рівень стресу, що суттєво перевищує нормативні показники, характерні для загальної популяції.

Мета цієї роботи – повторно провести дослідження базових припущень українців для виявлення чи стабілізувалася ситуація, або, навпаки, ще більше погіршилася.

Матеріали та методи. В опитуванні взяли участь громадяни України з усіх областей, залучені на добровільній основі через механізм соціальної реклами на Фейсбукці. Для залучення до опитування респондентам пообіцяли і надали результати за їх відповідями. Перше опитування проводилося у травні-червні 2023 року. Всього вибірка складалася із 115 осіб, віком від 18 до 65 років, середній вік – 47 років. Чоловіків – 30, решта – жінки. Друге опитування проводилося у вересні 2025 року. Всього вибірка складалася із 45 осіб, віком від 18 до 70 років, середній вік – 41 років. Чоловіків – 12, решта – жінки.

Базові припущення вивчалися за відповідною методикою Р.Янов-Бульман в українському перекладі [6; 7]. За допомогою цієї методики вимірюються такі вихідні показники: доброта світу, доброта людей, справедливість світу, контрольованість світу, випадковість у світі, власне Я, самоконтроль, ступінь удачі. Ці показники об'єднуються у три узагальнені індикатори: загальна доброта, загальна осмисленість, власна цінність, що відповідають трьом категоріям базових припущень, як вони розуміються Р.Янов-Бульман.

Додатково, у 2025 році респондентів запитали про зміни в їх житті під впливом війни в Україні. Для цього було поставлено запитання «На скільки ви постраждали від війни? Можливі кілька відповідей», можливі відповіді були: «Хтось із ваших рідних загинув», «Ви або хтось із ваших близьких отримали травми», «Ви або хтось із ваших близьких зараз або були на передовій», «Ви були вимушені бігти з рідних місць через вій-

ськові дії», «Ви втратили роботу або місце навчання», «Рівень вашого матеріального благополуччя знизився через зростання цін», «Ви потерпаєте від відключення комунальних сервісів (електрики, води, тощо)», «Ви маєте регулярно ховатись від ворожих обстрілів». Була надана можливість вибрати кілька відповідей.

Для статистичної обробки даних використовувався статистичний пакет IBM SPSS Statistics v.23. Застосовувалися такі методи: виявлення середнього і дисперсії, аналіз нормальності розподілу, критерій Манна-Уїтні для підгруп загальної вибірки.

Результати й обговорення. У таблиці 1 надані середні значення для досліджуваних показників базових припущень у двох зрізах – травень-червень 2023 та вересень 2025.

Як видно з таблиці більшість показників у 2025 знизилася, деякі досить суттєво, інші незначним чином. Проведемо статистичний аналіз на наявність статистично значимих відмінностей за показниками в опитуваннях, проведених у 2023 та 2025 роках.

На початку визначимо, чи є розподіл показників, що вивчається нормальним. Для цього використовувався критерій Шапиро-Уїлка. Результат вивчення нормальності представлений у таблиці 2.

Розподіл вважається нормальним, якщо значимість більше 0.05. В нашому випадку цій вимозі відповідають лише показники Загальна осмисленість та Справедливість світу. Тому надалі будемо використовувати непараметричні методи дослідження. Для порівняння показників за 2023 та 2025 використовувався критерій Манна-Уїтні, оскільки вибірка розділялась на дві підгрупи (2023 та 2025 рік), результати статистичного аналізу наведені у таблиці 3.

Таблиця 1

Базові припущення за методикою Р.Янов-Бульман

	Рік дослідження	Середнє	Ст. відх.
Доброзичливість світу	2025	15.138	4.5804
	2023	16.313	4.0961
Доброта людей	2025	13.069	3.8999
	2023	14.583	3.3717
Справедливість світу	2025	12.655	4.5456
	2023	13.157	3.5752
Контрольованість світу	2025	13.310	4.6760
	2023	14.322	3.5133
Випадковість подій	2025	14.759	2.9235
	2023	15.148	3.5299
Власне Я	2025	15.000	5.1755
	2023	16.417	4.1337
Самоконтроль	2025	15.517	3.2472
	2023	15.948	2.9613
Ступінь вдачі	2025	12.724	4.6744
	2023	12.957	1.7188
Загальна доброта	2025	14.103	3.8785
	2023	15.448	3.4223
Загальна осмисленість	2025	11.735	3.0594
	2023	12.110	2.3942
Власна цінність	2025	14.413	3.8859
	2023	15.107	2.1446

Вивчення нормальності розподілу для показників базових припущень за методикою Р.Янов-Бульман

	Критерій Шапиро-Уїлка		
	Статистика	ст. св.	Значимість
Доброзичливість світу	,964	130	,002
Доброта людей	,980	130	,047
Справедливість світу	,986	130	,204
Контрольованість світу	,978	130	,031
Випадковість подій	,952	130	,000
Власне Я	,978	130	,031
Самоконтроль	,964	130	,002
Ступінь вдачі	,604	130	,000
Загальна доброта	,958	130	,001
Загальна осмисленість	,983	130	,116
Власна цінність	,945	130	,000

Таблиця 3

Порівняння результатів за 2023 та 2025 роки для показників базових припущень за методикою Р. Янов-Бульман

Нульова гіпотеза: розподіл за досліджуваними показниками є однаковим для 2023 та 2025 років.	Критерій Манна-Уїтні	
	Значимість	Висновок
Доброзичливість світу	0,180	Нульова гіпотеза приймається
Доброта людей	0,038	Нульова гіпотеза не приймається
Справедливість світу	0,53	Нульова гіпотеза приймається
Контрольованість світу	0,091	Нульова гіпотеза не приймається
Випадковість подій	0,095	Нульова гіпотеза не приймається
Власне Я	0,132	Нульова гіпотеза приймається
Самоконтроль	0,265	Нульова гіпотеза приймається
Ступінь вдачі	0,260	Нульова гіпотеза приймається
Загальна доброта	0,058	Нульова гіпотеза не приймається
Загальна осмисленість	0,59	Нульова гіпотеза приймається
Власна цінність	0,198	Нульова гіпотеза приймається

Примітка: Рівень значимості для прийняття/відхилення гіпотези = 0.1.

Як видно з таблиці, є низка показників, що змінилися на статистично значимому рівні і при цьому результати вивчення базових припущень погіршилися. Так, у порівнянні з дослідженням 2023 року показник Доброта людей, і відповідний інтегральний показник Загальна доброта знизилася; ті самі показники знизилася і в дослідженні, проведеному у 2023 року у порівнянні з нормативними (тобто довоєнними) результатами (це детально було показано у роботі [5]). Можна сказати, що сам факт війни заставив українців замислитися над добротою світу, в якому вони живуть, викликав появу сумнів щодо світу навкруги, адже війну ніяк не можна назвати доброю подією, так само як не можна назвати добрими людей, які її розпочали. Подальше погіршення показника Доброта людей можна пояснити розвитком загального виснаження через війну: на перших етапах здавалося, що війна закінчиться досить швидко і люди були налаштовані на активне переборення навали «всім світом», завдяки чому активно розвивалася волонтерська діяльність, допомога біженцям, іншим постраждалим. Наприкінці 2025 року в людей вже не вистачає психологічних ресурсів на таку громадянську допомогу, кожен все більше замикається у вузькому колі рідних та близьких на противагу «ворожому» оточенні. Саме тому показник Доброта світу продовжив знижуватись.

У 2025 році у порівнянні з 2023 продовжив знижуватись показник Контрольованість світу, який сильно знизився у 2023 у порівнянні з нормативними даними (це було показано у роботі [5]). Іншими словами все більше зникає в українців віра, що власних зусиль достатньо, щоб налагодити своє життя, що події навколо можна контролювати, негативні – виправити, досягти поставлених цілей тощо.

На противагу дослідженню 2023 року показник Випадковість у світі трохи зріс. Цей показник описує на скільки людина відчуває, що події в її житті випадкові, тобто не залежать від її власних зусиль або здібностей; зниження цього показника нібито-то вказує на підвищення віри у результативність власних зусиль. Проте можливо й інше пояснення: у 2023 році ще добре пам'ятався початок війни, саме він розумівся як нещасний випадок, ніяк не зв'язаний із діями, бажаннями, намаганнями самої людини, і саме такі переживання відобразилися у показнику Випадковість у світі. Наприкінці 2025 року, війна сприймається як подія, яка вже триває нескінченно довго і ще триватиме невідомо скільки, і це треба брати до уваги при плануванні своїх дій і свого життя. Іншими словами, війна не трактується як «випадковість», а стала життєвим фоном і саме тому показник Випадковість у світі трохи зріс.

**Середні значення показників базових припущень для двох підгруп,
утворених залежно від наслідків воєнних дій**

	Вплив війни	Середнє	Ст. відх.
Доброзичливість світу	Фізичні наслідки	15.250	3.8876
	Матеріальні наслідки	15.032	4.9765
Доброта людей	Фізичні наслідки	11.667	4.7354
	Матеріальні наслідки	13.516	3.5107
Справедливість світу	Фізичні наслідки	13.250	5.9103
	Матеріальні наслідки	12.290	4.1004
Контрольованість світу	Фізичні наслідки	12.500	5.7604
	Матеріальні наслідки	13.581	4.2566
Випадковість подій	Фізичні наслідки	14.417	1.6765
	Матеріальні наслідки	15.032	3.3415
Власне Я	Фізичні наслідки	11.500	3.8494
	Матеріальні наслідки	16.355	5.0302
Самоконтроль	Фізичні наслідки	13.417	1.6214
	Матеріальні наслідки	16.355	3.3620
Ступінь вдачі	Фізичні наслідки	10.750	3.8406
	Матеріальні наслідки	13.452	4.8086
Загальна доброта	Фізичні наслідки	13.458	3.9855
	Матеріальні наслідки	14.274	3.9557
Загальна осмисленість	Фізичні наслідки	11.777	4.065
	Матеріальні наслідки	11.612	2.714
Власна цінність	Фізичні наслідки	11.888	2.495
	Матеріальні наслідки	15.387	3.916

Виходячи з проаналізованого можна сказати, що ситуація із довірою до світу, людей, себе продовжує погіршуватись, хоч і не з такою швидкістю як у першій-другій роки війни.

Додатково, ми зробили спробу виявити, які саме події протягом війни і яким чином вплинули на показники базових припущень. Відповідні запитання були описані у п. «Методи дослідження». Оскільки вибірка не була досить великою, то ми не вивчали відмінності за кожним запитанням, а розділили вибірку на дві підгрупи. По першій підгрупі увійшли ті, хто фізично постраждав під час військових дій (в них загинув хтось із рідних, або вони самі отримали травму, або перебувають зараз на передовій) – 14 респондентів. До другої групи увійшли ті, хто постраждав скоріше матеріально (став переселенцем, втратив майно або роботу, страждає від відключень комунальної інфраструктури) – 31 респондент. Середні значення показників базових припущень для двох підгруп показані у таблиці 4.

Як видно з таблиці результати досліджуваних з першої підгрупи (фізично постраждали від час військових дій) дещо нижчі за результати другої групи (мають матеріальні збитки) за цілою низкою показників. Проте, проведений статистичний аналіз за критерієм Манна-Уїтні для підгруп загальної вибірки показав наявність розбіжностей лише за 3 показниками: Власне Я ($p=0.005$), Самоконтроль ($p=0.015$) та відповідний інтегральний показник Власна цінність ($p=0.023$). Це вказує на те, що прямі фізичні страждання суттєво знижують довіру людини до самої себе, оскільки руйнується невидимий контракт між волею людини та її можливостями. У стані фізичних переживань важко приймати зважені

рішення, що призводить до помилок, а помилки – до зростання самокритики.

Висновки. В роботі було проведено вивчення базових припущень українців та порівняння отриманих результатів із дослідженням, проведеним у 2023 році. Було виявлено таке:

Як дослідження 2023 року, так і дослідження 2025 виявило зниження показників базових припущень у порівнянні із нормативними (довоєнними) даними. Додатково у дослідженні 2025 низка показників змінилася на статистично значимому рівні порівняно з 2023 роком і при цьому результати вивчення базових припущень погіршилися.

Сам факт війни заставив українців замислитися над добротою світу, в якому вони живуть, викликав появу сумнів щодо світу навкруги. Подальше погіршення показника Доброта людей можна пояснити розвитком загального виснаження через війну. Зниження показника Контрольованість світу вказує на те, що все більше зникає в українців віра, що власних зусиль достатньо, щоб налагодити своє життя, що події навколо можна контролювати, негативні – виправити, досягти поставлених цілей тощо. Показник Випадковість у світі трохи зріс, що говорить про те, що війна вже не трактується як «випадковість» і швидко закінчиться, а стала негативним життєвим фоном.

Хоч в цілому по вибірці ми не виявили подальшого погіршення показників, які входять до інтегрального показника Власна цінність, проте таке погіршення спостерігалось у підгрупі респондентів, які фізично постраждали від час військових дій. Прямі фізичні страждання суттєво знижують довіру людини до самої

себе, оскільки руйнується невидимий контракт між волею людини та її можливостями.

Отримані результати вказують на суттєве погіршення психологічного здоров'я українців, вичерпування їх психічних резервів. Ми не можемо зараз говорити про ПТСР, оскільки ПРСТ розвивається

після переживання травматичного досвіду, тобто після завершення впливу травмівної ситуації, а Україна зараз перебуває у самому розпалі такої ситуації (у стані військово конфлікту), що, відповідно, суттєво погіршує перспективи для психологічної підтримки з метою виходу на пост-травматичне зростання.

Література:

1. Єрмакова Н.О. Особливості проявів довіри до інших та до себе у студентів юнацького віку. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, 2023, випуск 1. С. 10–16 DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.2>
2. Лисенко Д.П. Довіра як соціальн о-психологічний феномен. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 123–126. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/26.pdf, с. 126
3. Османова А.М., Дробіленко О.О. Емпіричне вивчення психологічного стану осіб, постраждалих від війни, як підстава для впровадження онлайн-консультування. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2025, № 2. С. 113–117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.20>
4. Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакова А. В. Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія*. 2022. Випуск 5. С. 17–22. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.3>
5. Чайка, Г. В. Вплив військової агресії на базові припущення особистості. *Журнал сучасної психології*, 2024. № 1. С. 108–114. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-12>
6. Чайка Г.В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р.Янов-Булман. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74), № 2. С. 18–24. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/04>
7. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 1988. Vol. 7, P. 113–136.
8. Janoff-Bulman R. *Shattered Assumptions*. Simon and Schuster, 2010. 272 p.

References:

1. Ermakova N.O. (2023) Osoblyvosti proyaviv doviry do inshykh ta do sebe u studentiv yunats'koho viku [The peculiarities of manifestations of trust in others and in oneself in young students]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Psychology Series*. 1, 10–16. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.2>
2. Lysenko D.P. (2018) Dovira yak sotsial'no-psykholohichnyy fenomen. [Trust as a socio-psychological phenomenon]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi*. 3, 123–126. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/26.pdf, p. 126
3. Osmanova A.M., Drobilenko O.O. (2025) Empirychne vyvchennya psykholohichnoho stanu osib, postrazhdalykh vid viyny, yak pidstava dlya vprovadzhennya onlayn-konsul'tuvannya [Empirical Study of the Psychological State of War-Affected Individuals as a Basis for Implementing Online Counseling]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Series: Psychology*. 2, 113–117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.20>
4. Savchenko O. V., Petrenko V. V., Timakova A. V. (2022) Metodyka doviry / nedoviry osobystosti do svitu, do inshykh lyudey, do sebe» (A. Kupreychenko): ukrainomovna adaptatsiya, validyzatsiya ta standartyzatsiya [The tool for trust / distrust by an individual in the world, other people, in oneself "(A. Kupreychenko): its Ukrainian adaptation, validation and standardization]. *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu, Psychology Series*. 5, 17–22. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.3>
5. Chaika, G. V. (2024) Vplyv viys'kovoyi ahresiyi na bazovi prypushchennya osobystosti [The influence of military aggression on an individual' fundamental assumptions]. *Zhurnal suchasnoyi psykholohiyi*. 1, 108–114. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-12>
6. Chaika G.V. (2024) Ukrayins'kyy pereklad metodyky vyvchennya fundamental'nykh prypushchen' R. Janoff-Bulman [Ukrainian translation of Janoff-Bulman's fundamental assumptions scale]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernads'koho. Series: Psychology*. 35 (74), 18–24. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/04>
7. Janoff-Bulman R. (1988) Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*. 7, 113–136.
8. Janoff-Bulman R. (2010) *Shattered Assumptions*. Simon and Schuster.

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

ОСОБИСТІСНІ РИСИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ АНТИКРИХКОСТІ

Шиліна Алла Андріївна,

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри соціології та психології ННІ № 5
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0001-7377-0776

У статті здійснено теоретико-емпіричний аналіз особистісних передумов антикрихкості поліцейських у контексті їхньої професійної діяльності. Антикрихкість розглянуто як здатність не лише зберігати функціональність в умовах професійного стресу, а й трансформувати складний досвід у ресурс особистісно-професійного зростання. Мета дослідження – емпірично визначити особистісні предиктори антикрихкості поліцейських та з'ясувати роль базових рис особистості у здатності трансформувати професійні стресори в ресурс розвитку. У дослідженні взяли участь 128 поліцейських різних підрозділів Національної поліції України (75% чоловіків, 25% жінок) віком від 18 до 65 років. 60,9% респондентів мали досвід роботи в умовах підвищеного професійного ризику. Для вивчення особистісних характеристик застосовано короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI-UKR). Обробку даних здійснено з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу (р Спірмена).

Емпіричні результати засвідчили наявність статистично значущих позитивних зв'язків між антикрихкістю та відкритістю досвіду, добросовісністю й екстраверсією. Найбільш виражений кореляційний зв'язок встановлено з відкритістю досвіду, що дозволяє розглядати її як ключову когнітивно-сміслову передумову розвитку під впливом професійних викликів. Добросовісність пов'язана з поведінковою саморегуляцією, відповідальністю та структурованістю діяльності, що сприяє продуктивному використанню стресових ситуацій. Екстраверсія опосередковує соціальний вимір антикрихкості, забезпечуючи активну взаємодію та мобілізацію соціальної підтримки. Водночас дружельюбність та емоційна стабільність не продемонстрували статистично значущих асоціацій із показниками антикрихкості, що свідчить про їх менш визначальну роль у процесах трансформації стресу в ресурс розвитку. Отримані дані підтверджують, що антикрихкість поліцейських має виразне особистісне підґрунтя та формується на перетині когнітивної гнучкості, саморегуляції та соціальної активності.

Ключові слова: антикрихкість, екстремальні умови, поліцейські, особистісні риси, модель Великої п'ятірки, відкритість досвіду, професійний стрес, особистісно-професійне зростання, психологічні ресурси.

Shylyna Alla. Personality traits of police officers as psychological preconditions of antifragility

The article presents a theoretical and empirical analysis of the personality-based preconditions of police officers' antifragility within the context of their professional activity. Antifragility is conceptualized not merely as the ability to maintain functioning under professional stress, but as the capacity to transform challenging experiences into a resource for personal and professional growth. The aim of the study was to empirically identify the personality predictors of police officers' antifragility and to determine the role of basic personality traits in transforming professional stressors into developmental resources. The sample consisted of 128 police officers from various units of the National Police of Ukraine (75% men, 25% women) aged between 18 and 65 years. A total of 60.9% of respondents had experience working under conditions of increased professional risk. Personality traits were assessed using the Ten-Item Personality Inventory (TIPI-UKR). Data were analyzed using descriptive statistics and Spearman's rank correlation coefficient (ρ).

The empirical findings revealed statistically significant positive associations between antifragility and openness to experience, conscientiousness, and extraversion. The strongest correlation was observed with openness to experience, which may be interpreted as a key cognitive and meaning-related precondition for development under professional challenges. Conscientiousness was associated with behavioral self-regulation, responsibility, and structured activity, facilitating the productive use of stressful situations. Extraversion mediated the social dimension of antifragility by promoting active interaction and mobilization of social support. In contrast, agreeableness and emotional stability did not demonstrate statistically significant associations with antifragility, suggesting their comparatively limited role in transforming stress into developmental resources. The findings confirm that police officers' antifragility has a distinct dispositional foundation and emerges at the intersection of cognitive flexibility, self-regulation, and social activity.

Key words: antifragility, extreme environments, police officers, personality traits, Big Five model, openness to experience, professional stress, personal and professional growth, psychological resources.

Вступ. Професійна діяльність поліцейських здійснюється в умовах підвищеної невизначеності, ризику, емоційного напруження та постійної готовності до реагування на кризові події. Традиційно психологічні дослідження в цьому контексті зосереджуються на феноменах стресу, професійного вигорання та резильєнтності як здатності зберігати стабільність функціону-

вання. Водночас сучасні соціальні та безпекові виклики актуалізують необхідність переходу від парадигми «витримування навантаження» до парадигми розвитку під впливом складних умов.

У цьому контексті особливої уваги набуває концепція антикрихкості, яка передбачає здатність особистості не лише протистояти стресорам, а й посилювати власну



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

функціональну спроможність у відповідь на них. Попри зростання інтересу до цього феномену, особистісні передумови антикрихкості поліцейських залишаються недостатньо дослідженими, що зумовлює актуальність емпіричного вивчення ролі базових рис особистості у формуванні здатності до конструктивної трансформації професійного досвіду.

Проблематика особистісних детермінант професійної ефективності поліцейських посідає важливе місце в сучасній психології, оскільки діяльність у сфері правопорядку відбувається в умовах підвищеної невизначеності, ризику та емоційної напруги. У цьому контексті дедалі більшої уваги набуває феномен антикрихкості як здатності не лише витримувати вплив стресорів, а й використовувати їх як ресурс розвитку. Теоретичні засади вивчення цієї здатності ґрунтуються як на дослідженнях структури особистості, так і на концепціях професійної здійсненності. Одним із найбільш валідних підходів до аналізу диспозиційних характеристик є п'ятифакторна модель особистості, емпірично підтверджена у працях Р. МакКрея та П. Кости [10]. Дослідження стабільності та змін рис упродовж життєвого шляху засвідчують, що базові риси зберігають відносну сталість, водночас демонструючи потенціал до розвитку та взаємопов'язаних змін особистісних характеристик [7], що створює підґрунтя для їх розгляду як структурних передумов професійної адаптації. Узагальнення П. Кости та Р. МакКрея щодо розвитку особистості впродовж життя [8] підкреслюють, що риси не є фіксованими конструктами, а взаємодіють із соціальним досвідом, що особливо актуально для професій із високим рівнем стресогенності. Метааналіз А. Ошю та співавт. [11] демонструє стійкі зв'язки між рисами «Великої п'ятірки» та резильєнтністю, зокрема позитивну роль відкритості досвіду, добросовісності та емоційної стабільності. Це дає підстави розглядати зазначені риси як потенційні психологічні ресурси, що опосередковують здатність до відновлення й розвитку. Водночас у специфіці поліцейської діяльності важливими постають не лише стабілізуючі характеристики, а й ті, що забезпечують гнучкість і готовність до змін. Дослідження І. Марковичі [9] засвідчують, що професійний профіль поліцейських відзначається поєднанням екстраверсії, відповідальності та емоційної врівноваженості, що формує основу ефективного реагування на службові виклики.

У вітчизняному науковому дискурсі питання особистісно-професійної здійсненності поліцейських концептуалізовано у працях Я. Пономаренко, де здійснено аналіз психологічної структури особистості в контексті професійної реалізації [1] та показано взаємозв'язок особистісних рис із здатністю до прогнозування як складником професійної компетентності [2]. Ці результати розширюють розуміння диспозиційних механізмів, що забезпечують не лише адаптацію, а й активне конструювання професійного майбутнього. Розвиток концепції антикрихкості в поліцейському середовищі представлений у сучасних дослідженнях, у яких цей феномен розглядається крізь призму низки особистіс-

них та професійних характеристик. Зокрема, антикрихкість пов'язується з толерантністю до невизначеності як здатністю ефективно функціонувати в умовах нестабільності [3], а також із готовністю до інноваційної діяльності як індикатором відкритості до змін і розвитку [4]. Окремо акцентується роль самоспівчуття як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості та особистісної інтеграції [5], що розширює традиційні уявлення про професійну витривалість. У дослідженні комунікативної толерантності [6] підкреслюється її вікова динаміка та значення для підтримання ефективної взаємодії, що є важливою складовою соціального виміру антикрихкості. Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про інтегративний характер антикрихкості як феномену, що формується на перетині стабільних особистісних диспозицій і професійного досвіду. П'ятифакторна модель забезпечує структурне підґрунтя для розуміння індивідуальних відмінностей [10; 8], тоді як сучасні емпіричні дослідження демонструють зв'язок цих рис із здатністю до подолання труднощів і розвитку [11; 3]. Вітчизняні розвідки конкретизують цей зв'язок у контексті професійної здійсненності поліцейських [1; 2], доповнюючи його показниками інноваційності, самоспівчуття та комунікативної толерантності [4; 5; 6]. Отже, антикрихкість доцільно розглядати як складну багатовимірну характеристику особистості поліцейського, що поєднує диспозиційну основу та динамічні процеси професійного розвитку.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 128 поліцейських різних підрозділів Національної поліції України. За гендерною ознакою вибірка була представлена чоловіками – 96 осіб (75,0%) та жінками – 32 особи (25,0%). Віковий розподіл респондентів охоплював різні періоди дорослості: 18–25 років – 18 осіб (14,1%), 26–35 років – 46 осіб (35,9%), 36–45 років – 38 осіб (29,7%), 46–55 років – 20 осіб (15,6%), 56–65 років – 6 осіб (4,7%). Такий розподіл забезпечив представлення різних етапів професійного становлення – від початкового періоду входження у професію до зрілого етапу професійної реалізації. Стаж служби варювався від 1 до 25 років, що дозволило врахувати як особливості ранньої професійної соціалізації, так і сформованої професійної ідентичності. Досвід роботи в умовах підвищеного професійного ризику (екстремальні та бойові умови) мали 78 поліцейських (60,9%), тоді як 50 осіб (39,1%) такого досвіду не мали. Урахування цієї змінної дало змогу проаналізувати вплив інтенсивного стресового навантаження на формування антикрихкості. Для вивчення базових особистісних характеристик було використано короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR, який ґрунтується на моделі «Великої п'ятірки». Методика дозволяє оцінити такі диспозиційні риси, як: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість досвіду. Для оцінювання рівня психологічної резильєнтності використано коротку версію шкали К. Коннор та Дж. Девідсон – CD-RISC-10. Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням методів описової статистики (обчислення

середніх значень та стандартних відхилень), а також кореляційного аналізу (ρ Спірмена) з метою виявлення зв'язків між особистісними рисами та показниками антикрихкості. Для аналізу впливу соціально-професійних змінних (вік, стаж служби, досвід роботи в екстремальних умовах) застосовувалися непараметричні критерії перевірки статистичних гіпотез. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$.

Метою дослідження – емпірично визначити особистісні передумови антикрихкості поліцейських та з'ясувати роль базових рис особистості у здатності трансформувати професійні стресори в ресурс розвитку.

Результати. Важливим етапом емпіричного дослідження стало вивчення базових особистісних характеристик поліцейських як індивідуально-психологічних передумов формування антикрихкості. Якщо резильєнтність передбачає збереження функціонування в умовах стресу, то антикрихкість означає здатність не лише витримувати напруження, а й трансформувати його у ресурс розвитку, професійного зростання та зміцнення особистісної структури. У сучасних психологічних дослідженнях модель «Великої п'ятірки» розглядається як одна з найбільш валідних і універсальних моделей структури особистості, що дозволяє оцінити стабільні диспозиційні риси, які опосередковують характер реагування на професійні виклики, ризик, невизначеність та кризові події, притаманні поліцейській діяльності.

На першому етапі було здійснено аналіз описової статистики основних особистісних рис, результати якого наведені у таблиці 1.

Таблиця 1
Описова статистика показників п'ятифакторної моделі особистості

Риса	M	SD
Екстраверсія	5,25	0,96
Дружелюбність	4,38	1,15
Добросовісність	4,97	1,22
Емоційна стабільність	3,32	0,93
Відкритість досвіду	5,18	0,80

Отримані результати свідчать, що поліцейські характеризуються відносно високими показниками екстраверсії, відкритості до досвіду та добросовісності. У контексті антикрихкості це набуває особливого значення. Висока відкритість досвіду може виступати когнітивною основою антикрихкості, оскільки забезпечує гнучкість мислення, готовність до переосмислення подій та інтеграцію складного професійного досвіду у власну систему смислів. Екстраверсія сприяє активному включенню в соціальну взаємодію, мобілізації підтримки та ефективній командній взаємодії, що створює соціальний контекст для перетворення стресових подій на досвід зростання. Добросовісність відображає здатність до саморегуляції, відповідального прийняття рішень та стратегічного планування, що є важливим чинником стабільності поведінки в умовах ризику та невизначеності. Відносно нижчі показники емоційної стабільності можуть відображати вплив хронічного

професійного напруження, однак у межах концепції антикрихкості певна чутливість до емоційних стимулів може слугувати передумовою глибшої рефлексії та особистісної трансформації.

Наступним кроком стало дослідження взаємозв'язку між особистісними рисами та рівнем резильєнтності поліцейських (табл. 2).

Таблиця 2
Взаємозв'язок рис моделі «Велика п'ятірка» з показниками резильєнтності (ρ Спірмена)

Риса	ρ
Екстраверсія	0,29
Дружелюбність	0,31
Добросовісність	0,34
Емоційна стабільність	-0,12
Відкритість досвіду	0,48

Кореляційний аналіз виявив позитивні зв'язки між показниками антикрихкості та такими рисами, як екстраверсія ($\rho = 0,29$), дружелюбність ($\rho = 0,31$), добросовісність ($\rho = 0,34$) та найбільш виражено – відкритість досвіду ($\rho = 0,48$). Найбільш вагомий внесок відкритості досвіду підтверджує її роль як ключової диспозиційної передумови антикрихкості. Саме когнітивна гнучкість, толерантність до невизначеності та здатність до смислової реконструкції подій створюють умови, за яких професійні труднощі стають катализаторами розвитку, а не чинниками дезорганізації. Позитивні зв'язки з добросовісністю свідчать, що структурованість поведінки, самодисципліна та орієнтація на відповідальне виконання професійних обов'язків підсилюють здатність перетворювати напружені ситуації на досвід зміцнення професійної ідентичності. Екстраверсія та дружелюбність опосередковують соціальний компонент антикрихкості – здатність залучати підтримку, підтримувати ефективну комунікацію та зберігати продуктивну взаємодію в умовах підвищеної напруги. Слабкий негативний зв'язок з емоційною стабільністю ($\rho = -0,12$) може свідчити про складність взаємодії між емоційною реактивністю та процесами розвитку. У межах антикрихкості емоційна чутливість не обов'язково є деструктивною; вона може створювати підґрунтя для глибшого переживання, осмислення та подальшої інтеграції складного досвіду.

Додатково було проаналізовано зв'язок особистісних рис із соціально-демографічними характеристиками поліцейських (табл. 3).

Таблиця 3
Взаємозв'язок рис п'ятифакторної моделі особистості із соціально-демографічними змінними

Змінна	Найчутливіша риса	ρ
Вік	Відкритість	0,041
Стаж служби	Добросовісність	0,038
Бойовий досвід	Екстраверсія	0,049

Зв'язок відкритості з віком може свідчити про накопичення когнітивних стратегій осмислення про-

фесійного досвіду та розширення репертуару адаптивних реакцій. Добросовісність, пов'язана зі стажем служби, відображає процес професійної соціалізації та формування зрілої професійної відповідальності як структурної складової антикрихкості. Досвід роботи в екстремальних умовах корелює з екстраверсією, що підкреслює значущість соціальної активності та командної взаємодії як ресурсів розвитку в умовах ризику.

Отримані результати дозволяють розглядати базові особистісні риси як диспозиційні передумови антикрихкості поліцейських. Найбільш виражений внесок у формування здатності до розвитку під впливом професійних викликів має відкритість досвіду, що виступає когнітивно-смысловим ресурсом трансформації стресу у зростання. Екстраверсія та добросовісність формують поведінкову та соціальну основу антикрихкості, забезпечуючи активну життєву позицію, відповідальність і здатність до продуктивної взаємодії.

Таким чином, антикрихкість поліцейських має виразне особистісне підґрунтя та може розглядатися як інтегративна характеристика, що формується на основі поєднання когнітивної гнучкості, соціальної активності та саморегуляції, які дозволяють не лише витримувати професійний стрес, а й перетворювати його на ресурс особистісно-професійного розвитку.

Висновки. У статті було здійснено теоретико-емпіричний аналіз особистісних передумов антикрихкості поліцейських у контексті їхньої професійної діяльності, що характеризується високим рівнем невизначеності, ризику та хронічного психоемоційного напруження. Антикрихкість розглядалася не як синонім резильєнтності, а як здатність особистості посилювати власну функціональну спроможність і розширювати ресурсність під впливом стресорів професійного середовища.

Отримані емпіричні результати засвідчили, що базові особистісні риси є значущими диспозиційними предикторами антикрихкості поліцейських. Найбільш виражений позитивний зв'язок з показниками антикрихкості продемонструвала відкритість досвіду, що дозволяє інтерпретувати її як ключову когнітивно-смыслову передумову трансформації професійних труднощів у ресурс розвитку. Когнітивна гнучкість, толерантність до невизначеності та готовність до переосмислення подій створюють умови для конструктив-

ної інтеграції складного досвіду у структуру професійної ідентичності.

Добросовісність виявилася важливим поведінково-регулятивним чинником антикрихкості, що забезпечує структурованість діяльності, відповідальність і здатність до стратегічного самоконтролю в умовах підвищеного навантаження. Екстраверсія та дружельюбність опосередковують соціальний вимір антикрихкості, сприяючи мобілізації підтримки, підтриманню ефективної взаємодії та формуванню командної згуртованості як ресурсу професійного зростання. Виявлений слабкий негативний зв'язок із емоційною стабільністю свідчить про складність ролі емоційної реактивності у процесах особистісної трансформації. У межах концепції антикрихкості певна емоційна чутливість може виступати не лише фактором уразливості, а й підґрунтям для глибшої рефлексії та смислової реконструкції професійного досвіду.

Додатковий аналіз соціально-професійних змінних показав, що відкритість досвіду пов'язана з віком, добросовісність – зі стажем служби, а екстраверсія – з досвідом роботи в екстремальних умовах. Це дозволяє припустити, що антикрихкість формується у процесі професійної соціалізації та накопичення досвіду, набуваючи рис динамічної, еволюційної характеристики особистості.

Загалом результати дослідження підтверджують, що антикрихкість поліцейських має виразне особистісне підґрунтя та може розглядатися як інтегративна характеристика, що формується на основі поєднання когнітивної гнучкості, соціальної активності та саморегуляції. Теоретичне значення роботи полягає в уточненні психологічного змісту антикрихкості в контексті поліцейської діяльності та розмежуванні її з резильєнтністю. Практичне значення полягає у можливості врахування виявлених диспозиційних предикторів під час професійного відбору, психологічного супроводу та розроблення програм розвитку антикрихкості поліцейських в умовах підвищеного професійного ризику.

Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є розширення вибірки та проведення лонгітюдних досліджень з метою вивчення динаміки формування антикрихкості в процесі професійної соціалізації поліцейських.

Література:

1. Пономаренко Я.С. Психологічна структура особистості поліцейських в контексті професійної здійсненності. *Габітус*. 2022. № 36. С. 283–288. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.47>
2. Пономаренко Я.С. Психологічний аналіз особистісних рис та їх взаємодія зі здатністю до прогнозування в контексті особистісно-професійної здійсненності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 172–177. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/28>
3. Шиліна А.А. Антикрихкість поліцейських у контексті толерантності до невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36(75), № 5. С. 144–149. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/22>
4. Шиліна А.А. Готовність до інноваційної діяльності як маркер антикрихкості працівників поліції. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. № 3 (68) 2025 С. 134–139 <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.19>
5. Шиліна А.А. Самоспівчуття як особистісний ресурс антикрихкості поліцейських. *Габітус* Вип. 78, Т. 2. 2025. С. 154–157. <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.29>

6. Шиліна А.А., Греса Н.В., Пономаренко Я.С. Комунікативна толерантність поліцейських різного віку у контексті антикрихкості. *Ментальне здоров'я*. № 4, 2025 С. 235–240 <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.39>
7. Borghuis J., Denissen J., Oberski D., Sijtsma K., Meeus W., Branje S., Koot H. M., Bleidorn W. Big Five personality stability, change, and codevelopment across adolescence and early adulthood. *Journal of personality and social psychology*. 2017. №113(4). P. 641–657. <https://doi.org/10.1037/pspp0000138>
8. Costa P.T., Jr, McCrae R.R., Löckenhoff C.E. Personality Across the Life Span. *Annual review of psychology*. 2019. № 70. P. 423–448. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev-psych-010418-103244>
9. Marcovici I. Police Officers and Personality Characteristics. Undergraduate Honors Theses. College of William & Mary. Williamsburg, VA, 2018. 45 p. URI: <https://scholarworks.wm.edu/handle/internal/10655>
10. McCrae R. R., Costa P. T. Validation of the Five Factor model of personality across instrument and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52. P. 81–90. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.52.1.81>
11. Oshio A., Taku K., Hirano M., Saeed G. Resilience and Big Five personality traits: a meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2018. № 127. P. 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>

References

1. Ponomarenko, Ya. S. (2022). Psyholohichna struktura osobystosti politseiskykh v konteksti profesiinoi zdiisnennosti [Psychological structure of police officers' personality in the context of professional fulfillment]. *Habitus*, 36, 283–288. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.47> [in Ukrainian].
2. Ponomarenko, Ya. S. (2022). Psyholohichnyi analiz osobystisnykh rys ta yikh vzaiemodiiia zi zdattistiu do prohnozuvannia v konteksti osobystisno-profesiinoi zdiisnennosti [Psychological analysis of personality traits and their interaction with forecasting ability in the context of personal and professional fulfillment]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 33(72)(2), 172–177. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/28> [in Ukrainian].
3. Shylina, A. A. (2025). Antykrykhkost politseiskykh u konteksti tolerantnosti do nevyznachenosti [Antifragility of police officers in the context of tolerance to uncertainty]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 36(75)(5), 144–149. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/22> [in Ukrainian].
4. Shylina, A. A. (2025). Hotovnist do innovatsiinoi diialnosti yak marker antykrykhkosti pratsivnykiv politsii [Readiness for innovative activity as a marker of police officers' antifragility]. *Naukovi pratsi Mizhreionalnoi akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia*, 3(68), 134–139. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.19> [in Ukrainian].
5. Shylina, A. A. (2025). Samospiivchuttia yak osobystisnyi resurs antykrykhkosti politseiskykh [Self-compassion as a personal resource of police officers' antifragility]. *Habitus*, 78(2), 154–157. <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.29> [in Ukrainian].
6. Shylina, A. A., Hresa, N. V., & Ponomarenko, Ya. S. (2025). Komunikatyvna tolerantnist politseiskykh riznoho viku u konteksti antykrykhkosti [Communicative tolerance of police officers of different ages in the context of antifragility]. *Mentalne zdorovia*, 4, 235–240. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.39> [in Ukrainian].
7. Borghuis, J., Denissen, J., Oberski, D., Sijtsma, K., Meeus, W., Branje, S., Koot, H. M., & Bleidorn, W. (2017). Big Five personality stability, change, and codevelopment across adolescence and early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(4), 641–657. <https://doi.org/10.1037/pspp0000138>
8. Costa, P. T., Jr., McCrae, R. R., & Löckenhoff, C. E. (2019). Personality across the life span. *Annual Review of Psychology*, 70, 423–448. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev-psych-010418-103244>
9. Marcovici, I. (2018). *Police officers and personality characteristics* (Undergraduate honors thesis). College of William & Mary, Williamsburg, VA. <https://scholarworks.wm.edu/handle/internal/10655>
10. McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.52.1.81>
11. Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>

Дата першого надходження статті до видання: 26.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026

Наукове видання

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК

Серія: Психологія

Науковий журнал

Випуск 1, 2026

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *С. Калабухова*

Дата розміщення онлайн – 23.04.2026 р.

Дата друку – 30.04.2026 р.

Формат 60x84/8. Times New Roman.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 23,71.

Замов. № 0426/315. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»

65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.