**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

*Журнал заснований у 1918 році*

# ВЧЕНІ ЗАПИСКИ

## ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО

**Серія: Психологія**

**Том 37 (76) № 1 2026**

Видавничий дім
«Гельветика»
2026

**Головний редактор:**

**Дробот Ольга Вячеславівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського наукового університету імені В.І. Вернадського.

**Члени редакційної колегії:**

**Бегеза Людмила Євгенівна –** доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин та туризму;
**Біла Ірина Миколаївна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;
**Виноградова Вікторія Євгенівна** – доктор психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»;
**Власенко Олена Олександрівна** – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;
**Ізидорчик Бернадетта (prof. Bernadetta Izydorczyk) –** професор соціальних наук та психології, професор Інституту психології факультету філософії Ягеллонського університету;
**Костюченко Олена Вікторівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Київського національного університету культури і мистецтв;
**Мітіна Світлана Володимирівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;
**Ронгінська Тетяна Іванівна** – доктор психологічних наук, директор Інституту психології Зеленогурського університету (Польща);
**Яблонська Тетяна Миколаївна –** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

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

Мови видання: українська, англійська, польська, німецька, французька, словацька, румунська.

Періодичність: 6 разів на рік.

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet**
**Вченою радою Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського**
**(протокол 8 від 26 лютого 2026 року)**

Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»
зареєстровано відповідно до Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 1136 від 11.04.2024 року.
Ідентифікатор медіа: R30-03998.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
(просп. Берестейський, 10, м. Київ, 01135, e-mail: crimea.tnu@gmail.com, тел.: +38 (044) 529-05-16).

Журнал внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б»)
у галузі психологічних наук (спеціальність С4. Психологія) на підставі наказу
Міністерства освіти і науки України № 1471 від 26.11.2020 р. (додаток 3)

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus International (Республіка Польща)

Сторінка журналу: www.psych.vernadskyjournals.in.ua

**ISSN 2709-3093 (print)**
**ISSN 2709-8796 (online)**

© Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, 2026

# ЗМІСТ

## ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

**Біла І. М.**
УКРАЇНСЬКА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК КУЛЬТУРНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....1

**Бойко П. Ю.**
СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНСТРУКТ.....12

**Голярдик Н. А., Черезова І. О., Сердюк Н. І.**
ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ І ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ.....19

**Даценко О. А.**
МАЙНДФУЛНЕС ЯК МЕХАНІЗМ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....24

**Дмитришин С. Б., Гребінь Н. В.**
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ.....30

**Ковальчук О. С.**
МЕТАКОГНІТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНІ ПІДСТАВИ ДЛЯ АНАЛІЗУ ІМПЛІЦИТНИХ ТЕОРІЙ ІНТЕЛЕКТУ Й ОСОБИСТОСТІ.....38

**Костюченко О. В., Михайлова Р. Д.**
АРТТЕРАПІЯ: КОМПЛЕМЕНТАРНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ І МИСТЕЦТВОЗНАВЧИХ ПІДХОДІВ У ВИЯВЛЕННІ ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТВОРУ (НА ПРИКЛАДІ ЖИВОПИСУ).....44

**Омельченко О. В.**
ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ.....55

**Токарева Н. М., Гапочка Я. О.**
ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ КОНЦЕПТИ СЕНСОУТВОРЕННЯ У ПРАКСИСІ НЕСТАЛОГО СЬОГОДЕННЯ.....61

**Чопко Х. Б.**
ЗВ'ЯЗОК МОТИВАЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ІЗ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ: КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ.....66

## ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

**Власенко О. О., Батурін І. В.**
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ.....71

**Гоян І. М., Петранюк А. І.**
ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЗАСІБ У РОБОТІ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА: РИЗИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ІНТЕГРАЦІЇ.....76

**Каліщук С. М.**
НОМОТЕТИЧНИЙ ТА ІДЕОГРАФІЧНИЙ ПЛАНИ МІЖПАРАДИГМАЛЬНИХ МЕТОДІВ КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ.....82

ISSN 2709-3093 (Print), ISSN 2709-8796 (Online)

**Олексин М. О.**
ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ
У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ З РІЗНИМ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ..... **89**

**Пінська О. Л.**
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКІВ
ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ В ПАРАДИГМІ ДІАЛОГІЗАЦІЇ..... **96**

**Уніятов С. М.**
САМОРЕГУЛЯЦІЯ В КОНТЕКСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ..... **106**

**Федоренко Ю. А., Стасюк В. В.**
ВАЛІДИЗАЦІЯ НАПРЯМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ
ВІЙСЬКОВОЇ ВЕРСІЇ МІССІСІПСЬКОГО ОПИТУВАЛЬНИКА..... **112**

**Шиліна А. А.**
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ АНТИКРИХКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ..... **119**

## СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**Зубіашвілі І. К., Лавренко О. В.**
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... **125**

**Купчишина В. Ч., Сердюк Ю. І.**
ЕМОЦІЙНА ЕМПАТІЯ ЯК ОСНОВА ПОЗИТИВНОЇ МІЖЕТНІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ..... **131**

**Цюпенко Т. А.**
ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ З ПОЗИЦІЇ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ..... **138**

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

**Булгакова Т. М.**
ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ..... **144**

**Дробот О. В., Коминар М. В.**
ВІЗУАЛЬНА ПСИХОСЕМАНТИКА ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ..... **151**

**Кікінежді О. М., Василькевич Я. З., Рик М. С.**
ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК АДАПТИВНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ..... **158**

**Мудрак М. А., Копач Б. В.**
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЛІГІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ..... **165**

**Нодь І. А.**
БУЛІНГ ЯК ВТОРИННА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ДІТЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВІЙНУ..... **171**

**Острянко Т. С.**
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З АГРЕСИВНИМИ РЕАКЦІЯМИ
В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: РЕСУРСНО-СТАБІЛІЗАЦІЙНИЙ ПІДХІД..... **176**

**Періг І. М., Кавецький В. Є., Козак О. В.**
ПРОГРАМА КОМПЛЕКСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ..... **181**

**Ставицька С. О.**
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ ВИКЛАДАЧІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ У ПЕРІОД ОСВІТНІХ ІННОВАЦІЙ.....**187**

**Тихонович В. М.**
ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ГОСТИННОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....**195**

**Токарева Д. І.**
МОДЕЛЬ ІНСТИТУЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ УНІВЕРСИТЕТІВ.....**202**

**Хімчук Л. І., Височан Л. М., Кучера І. В.**
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ПЕДАГОГІВ У СИСТЕМІ ОСВІТИ ДОРОСЛИХ.....**212**

## ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

**Бартошевич О. О.**
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОРУПЦІОГЕННОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....**217**

**Стоцький Я. В.**
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС ПОЛІТИЧНИХ І ЮРИДИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЦЕСУ ТРАНСФОРМАЦІЙ РЕЛІГІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ІЗ УПЦ МП ДО ПЦУ.....**223**

## ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

**Павловська-Кравчук В. А.**
ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД І ТРАВМАТИЧНА СИМПТОМАТИКА У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВТРУЧАННЯ.....**229**

**Ступницька О. Г.**
МОТИВАЦІЯ НОВОБРАНЦІВ ТА БІЙЦІВ БЕЗ БОЙОВОГО ДОСВІДУ.....**235**

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

**Заграй Л. Д.**
ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД І РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ У ЖІНОК, ЯКІ ВТРАТИЛИ ЧОЛОВІКІВ УНАСЛІДОК ВІЙНИ: РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ.....**243**

**Щербатий А. Р., Когутяк Н. М.**
ДИФЕРЕНЦІЙНА ДІАГНОСТИКА РОЗЛАДУ ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ У ДІВЧАТ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ.....**250**

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....**259**

# CONTENTS

## GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

**Bila I. M.**
UKRAINIAN RESILIENCE AS A CULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PHENOMENON..... **1**

**Boyko P. Yu.**
SENSORY LIFE ORIENTATIONS AS A PSYCHOLOGICAL CONSTRUCT..... **12**

**Holiardyk N. A., Cherezova I. O., Serdiuk N. I.**
INTRA-PERSONAL CONFLICT AND DEVIANT BEHAVIOUR: PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF INTERRELATIONSHIP..... **19**

**Datsenko O. A.**
MINDFULNESS AS A MECHANISM FOR SUPPORTING PSYCHOLOGICAL IMMUNITY IN WAR CONDITIONS: A THEORETICAL ANALYSIS..... **24**

**Dmytryshyn S. B., Hrebin N. V.**
RESILIENCE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF SPECIALISTS IN CREATIVE PROFESSIONS..... **30**

**Kovalchuk O. S.**
METACOGNITIVE COMPETENCE AND EMOTIONAL ATTITUDE TO ONLINE LEARNING OF STUDENTS: THEORETICAL AND EMPIRICAL BASES FOR ANALYSING IMPLICIT THEORIES OF INTELLECT AND PERSONALITY..... **38**

**Kostiuchenko O. V., Mikhailova R. D.**
ART THERAPY: COMPLEMENTARITY OF PSYCHOLOGICAL AND ARTISTIC APPROACHES TO REVEALING TEMPERAMENTAL CHARACTERISTICS OF AN ARTWORK (A CASE STUDY OF PAINTING)..... **44**

**Omelchenko O. V.**
PSYCHODIAGNOSTIC RESEARCH OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF SPORTS COACHES..... **55**

**Tokareva N. M., Hapochka Ya. O.**
EXISTENTIAL CONCEPTS OF SENSE-MAKING IN THE PRAXIS OF AN UNSTABLE TODAY..... **61**

**Chopko Kh. B.**
THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATIONAL INTELLIGENCE AND A HEALTHY LIFESTYLE: CORRELATION ANALYSIS..... **66**

## APPLIED PSYCHOLOGY. PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

**Vlasenko O. O., Baturin I. V.**
PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF THE MOTIVATIONAL SPHERE OF SPECIALISTS' ACTIVITY..... **71**

**Hoian I. M., Petraniuk A. I.**
ARTIFICIAL INTELLIGENCE AS A SUPPORT TOOL IN THE WORK OF A CRISIS PSYCHOLOGIST: RISKS AND PROSPECTS OF INTEGRATION..... **76**

**Kalishchuk S. M.**
NOMOTHETIC AND IDEOGRAPHIC PLANS OF INTERPARADIGMATIC METHODS OF COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY..... **82**

**Oleksyn M. O.**
PSYCHOLOGICAL RESOURCES AND DECISION-MAKING FEATURES
IN POLICE OFFICERS WITH DIFFERENT COMBAT EXPERIENCE..... **89**

**Pinska O. L.**
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MANAGEMENT ACTIVITIES OF HEADS
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE PARADIGM OF DIALOGUE..... **96**

**Uniiatov S. M.**
SELF-REGULATION IN THE CONTEXT OF COPING BEHAVIOR
OF MILITARY PERSONNEL IN STRESSFUL SITUATIONS..... **106**

**Fedorenko Yu. A. Stasyuk V. V.**
VALIDATION OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY DIRECTIONS FOR MILITARY
PERSONNEL PARTICIPATING IN COMBAT ACTIONS BASED ON INDICATORS
FROM THE MILITARY VERSION OF THE MISSISSIPPI QUESTIONNAIRE..... **112**

**Shylina A. A.**
RESILIENCE AS A BASIC COMPONENT OF POLICE OFFICERS' ANTIFRAGILITY..... **119**

## SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

**Zubiashvili I. K., Lavrenko O. V.**
EMPIRICAL RESEARCH OF THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURIAL
COMPETENCE OF YOUTH STUDENTS..... **125**

**Kupchyshyna V. Ch., Serdiuk Yu. I.**
EMOTIONAL EMPATHY AS THE BASIS OF POSITIVE INTERETHNIC INTERACTION..... **131**

**Tsiupenko T. A.**
PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL
INTELLIGENCE IN PARENTS OF CHILDREN WITH DISABILITIES FROM
THE POSITION OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY..... **138**

## PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

**Bulhakova T. M.**
PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF ALCOHOL DEPENDENCY FORMATION
IN ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF WAR TRAUMA..... **144**

**Drobot O. V., Komynar M. V.**
VISUAL PSYCHOSEMANTICS OF EMOTIONAL STATES IN YOUTH..... **151**

**Kikinezhdi O. M., Vasylkevych Ya. Z., Ryk M. S.**
RESEARCH ON ANXIETY AS AN ADAPTIVE RESOURCE OF ADOLESCENTS
IN WAR CONDITIONS..... **158**

**Mudrak M. A., Kopach B. V.**
AGE-RELATED FEATURES OF THE FORMATION OF RELIGIOUS TOLERANCE..... **165**

**Nod I. A.**
BULLYING AS SECONDARY TRAUMATIZATION OF CHILDREN
WHO SURVIVED THE WAR..... **171**

**Ostrianko T. S.**
PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN WITH AGGRESSIVE REACTIONS
IN AN INCLUSIVE ENVIRONMENT: A RESOURCE-BASED
STTABILIZATION APPROACH..... **176**

**Perig I. M., Kavetskyi V. Ye., Kozak O. V.**
PROGRAM OF COMPREHENSIVE RESEARCH OF MENTAL HEALTH OF MODERN YOUTH IN CONDITIONS OF WAR ..... **181**

**Stavytska S. O.**
THEORETICAL ANALYSIS OF FOREIGN APPROACHES TO UNDERSTANDING THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PROFESSIONAL SELF-PERCEPTION OF INSTRUCTORS IN SOCIONOMIC PROFESSIONS DURING A PERIOD OF EDUCATIONAL INNOVATIONS ..... **187**

**Tykhonovych V. M.**
DEVELOPING STRESS RESILIENCE IN FUTURE PROFESSIONALS IN THE HOSPITALITY INDUSTRY IN THE CONTEXT OF DISTANCE LEARNING ..... **195**

**Tokareva D. I.**
MODEL OF INSTITUTIONAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL SELF-REGULATION SKILLS OF UNIVERSITY TEACHERS ..... **202**

**Khimchuk L. I., Vysochan L. M., Kuchera I. V.**
SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FORMING MEDIA LITERACY OF TEACHERS IN THE ADULT EDUCATION SYSTEM ..... **212**

## LEGAL PSYCHOLOGY; POLITICAL PSYCHOLOGY

**Bartoshevych O. O.**
PSYCHOLOGICAL FACTORS OF CORRUPTIOGENICITY PERSONALITY ..... **217**

**Stotckyi Ya. V.**
PSYCHOLOGICAL DISCUSSION OF THE POLITICAL AND LEGAL ASPECTS OF THE TRANSFORMATION PROCESS OF RELIGIOUS ORGANIZATIONS FROM THE UOC-MP TO THE OCU ..... **223**

## PSYCHOLOGY OF NATIONAL SECURITY AND SAFETY PSYCHOLOGY

**Pavlovska-Kravchuk V. A.**
POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AND TRAUMATIC SYMPTOMATOLOGY IN MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF PSYCHOTHERAPEUTIC INTERVENTION ..... **229**

**Stupnytska O. H.**
MOTIVATION OF RECRUITS AND SOLDIERS WITHOUT COMBAT EXPERIENCE ..... **235**

## PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

**Zahrai L. D.**
POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AND REACTIONS TO TRAUMA IN WOMEN WHO LOST THEIR HUSBANDS AS A RESULT OF WAR: RESULTS OF PSYCHODIAGNOSTICS ..... **243**

**Shcherbatyi A. R., Kogutiak N. M.**
DIFFERENTIAL DIAGNOSIS OF ATTENTION-DEFICIT / HYPERACTIVITY DISORDER IN GIRLS: A PSYCHOLOGICAL PROFILE ..... **250**

INFORMATION ABOUT AUTHORS ..... **259**

# ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.922
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/01

***Біла І. М.***
https://orcid.org/0000-0003-2388-0306
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

## УКРАЇНСЬКА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК КУЛЬТУРНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

*У статті досліджується життєстійкість через призму культурології українського народу, історії розвитку його народних обрядових звичаїв та ритуалів. Аналіз джерел дозволяє продемонструвати яким чином українці знаходили способи переживати кризи, відновлювати сили та вибудовувати майбутнє. Подається опис окремих практик та доводиться їхнє значення у формуванні життєстійкості народу. Наприклад, гумор потужно виконує функцію емоційної регуляції, травництво активує сенсорні системи та сприяє зниженню фізіологічного збудження. Українська традиційна лазня виконує психофізіологічну функцію, поєднуючи тілесне очищення з психологічним відновленням. Піст, з психологічної точки зору, – це не лише релігійна практика, а й спосіб очистити організм, відновити всі системи, встановити гармонію між фізіологічними та психологічними процесами. Молитви, заговори у традиційній українській культурі використовувалися як інструмент зцілення тіла та психіки, регуляції психоемоційного стану. Колективний спів, як і обрядове плакання у традиційній українській культурі виконували важливу соціальну та психологічну функцію легалізованого емоційного вираження та регуляції емоцій. Толока у традиційній українській культурі, як спільна праця на благо громади, мала не лише економічну функцію, а й була потужним психоемоційним механізмом підтримки. Обряди народження, шлюбу, смерті допомагали психіці адаптуватися до нових етапів життя. Купальські обряди та практики виконували роль ритуалів очищення та відновлення психофізіологічної енергії. Орієнтація на сезонні зміни та природні ритми допомагала людям правильно планувати навантаження й відпочинок, підтримувати енергетичний баланс і знаходити сенс у повторюваних циклах життя. Вишивання в українській традиції є ритуалом упорядкування думок, емоцій і сенсів життя. Вогонь і свічки у традиційній українській культурі символізували очищення, захист і перехід. Всі ці та інші культурні практики, ритали і традиції враховують роль народного виховання, спільної праці, моральних цінностей та емоційної включеності у формуванні внутрішньої сили особистості. Сучасні адаптації цих практик дозволяють інтегрувати традиційні методи життєстійкості українців в сучасне повсякденне життя для підвищення психологічної стійкості окремої особистості та громади в цілому.*

***Ключові слова:*** *життєстійкість, українські народні практики, ритуали, традиції, адаптація.*

**Постановка проблеми.** У часи суспільних випробувань і швидких змін особливої ваги набуває поняття життєстійкості – здатності людини й спільноти зберігати внутрішню рівновагу, сенс і дієздатність попри втрати, невизначеність та тиск обставин. Сьогодні науковці активно вивчають проблему життєстійкості, її феноменологію та практичні аспекти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наразі сучасні українські дослідження розглядають життєстійкість як інтегральний феномен, що включає індивідуальні, соціальні й культурні ресурси адаптації в умовах кризи, а також розглядають значення національної ідентичності та етнокультурних практик [2; 3; 4;6].

Важливою і недостатньо вивченою залишається проблема формування життєстійкості, її відновлення. Щоб віднайти ефективні засоби реабілітації життєстійкості у сучасних умовах ми обрали

© Біла І. М., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

ефективні методи теоретичного аналізу джерел, інтеграції наукових знань, вивчення життєстійкості через призму культурології українського народу, історії розвитку народних обрядових звичаїв та ритуалів. Розпочинаючи дослідження, ми сподівалися підтвердити гіпотезу про те, що народні практики життєстійкості – це не лише спадок минулого, а й живий ресурс сьогодення. Відомо, що в українській культурі здавна існувала цілісна система зцілення і життєстійкості. Народна система, що поєднувала тіло, психіку і духовний вимір сформувалась у ході історичного шляху випробувань українського народу. І сьогодні важливим є погляд на традиційний досвід українців не як на архаїку, а як на джерело знань та інструментів, що допомагають сучасній людині вистояти, відновитись та реалізувати себе як особистість.

Нагадаємо, що в народній культурі українців життєстійкість формувалася і передавалася через щоденні народні практики, обряди, мову, пісню, гумор, працю та взаємну підтримку. Через прості, на перший погляд, дії (спільну трапезу, ритуали переходу, календарні свята, турботу про землю й пам'ять роду тощо) українці знаходили способи переживати кризи, відновлювати сили та знову вибудовувати майбутнє. Однак, проблема життєстійкості в українському контексті тривалий час не виокремлювалася як самостійний психологічний напрям, хоча й була широко представлена в працях з етнографії, фольклористики, етнопсихології та педагогіки. Українські дослідники зберігали і описували традиційні практики повсякденного життя – обрядовість, родинні звичаї, спільну працю, пісенну та наративну культуру – як механізми збереження цілісності особистості й спільноти в умовах історичних випробувань. Так, етнографічні дослідження кінця XIX – початку XX століття фіксують обрядові та фольклорні форми, що виконували регулятивну, підтримувальну й відновлювальну функції в житті громади [1; 3; 4; 6]. Через ритуали переходу, календарні свята, плачі, думи та жартівливі пісні українці колективно проживали втрати, страх і невизначеність, трансформуючи їх у досвід витримки й надії. У працях з народознавства (О. Воропай) традиція постає як спосіб упорядкування світу та надання сенсу повсякденному існуванню, що відповідає сучасному розумінню життєстійкості як здатності відновлюватися через повторювані, культурно значущі дії [1]. Психолого-педагогічні ідеї Г. Костюка, О. Губко, В. Куєвди, В. Сухомлинського підкреслюють роль народного виховання, спільної праці, моральних цінностей і емоційної включеності у формуванні внутрішньої сили особистості [3; 4; 5; 6].

Таким чином, українські народні практики можуть бути осмислені як культурно зумовлена система життєстійкості, що поєднує індивідуальні та колективні стратегії подолання криз і забезпечує міжпоколінну передачу досвіду витримки. Тому важливо вивчити та осмислити народні практики життєстійкості як культурний, психологічний та соціальний феномен.

**Постановка завдання.** Завданням нашого дослідження є вивчення, аналіз українських народних практик життєстійкості та адаптація їх до сучасних умов.

Аналіз джерел свідчить про те, що українська культура ніколи не вимагала від індивіда постійної незламності, а навпаки декларувала: якщо тобі важко, то це – нормально. Головне знайти спосіб з цим впоратись: виплакатись, поспівати, спертись на інших і відновитись разом.

**Виклад основного матеріалу.** Українські традиції і досі є ефективними, бо вони: не вимагають бути сильним, а повертають відчуття стабільності і впевненості, приналежності тощо [1; 3]. Більшість з них профілактують та відновлюють психіку. Так, ці практики справді є важливою частиною української традиційної культури життєстійкості і можуть розглядатися як комплексні психосоматичні механізми саморегуляції, спрямовані на відновлення рівноваги між тілом, емоціями та середовищем. Вони не були психологічними в сучасному сенсі, але виконували регулятивні й зцілювальні функції – для тіла, нервової системи особи та спільноти. Щоб переконатися у цьому пропонуємо короткий опис та аналіз психоемоційних, тілесних, духовних, соціальних та світоглядних народних практик.

*Гумор.* У психологічному вимірі народний гумор здавна постає як поширена у народі колективна копінг-стратегія, спрямована на регуляцію емоційного напруження та збереження психічної рівноваги в умовах хронічного стресу. В українській культурі гумор функціонує не лише на індивідуальному, а й на груповому рівні, забезпечуючи механізми психологічного захисту, соціальної підтримки та відновлення суб'єктності.

З погляду психології, гумор виконує насамперед функцію емоційної регуляції. Через жарт, іронію та сміх відбувається зниження інтенсивності негативних афектів – страху, тривоги, безсилля. Це відповідає механізму когнітивної переоцінки: ситуація не заперечується, але набуває іншого смислового ракурсу, що робить її психологічно доступною, зрозумілою [7].

У народній традиції така переоцінка закріплюється у стійких формах – прислів'ях, приказках, анекдотах, казках, що сприяє формуванню установок та настанов, і як наслідок – доступному відновленню емоційної рівноваги, формуванню життєстійкості.

Народний гумор також виконує захисну функцію, близьку до зрілих психологічних захистів. Самоіронія та гротеск дозволяють людині зберігати цілісне «Я» в умовах приниження або втрати контролю, не вдаючись до заперечення реальності. Колективний характер гумору зменшує ризик індивідуальної ізоляції та сприяє нормалізації емоційних реакцій: переживання визнаються допустимими й спільно пережитими. Важливою психологічною функцією гумору є відновлення відчуття контролю та суб'єктності. Сміх над загрозою або над джерелом стресу символічно змінює позицію людини з пасивної на активну. У термінах психології травми це можна розглядати як мікроакт відновлення агентності, що є ключовим чинником життєстійкості. У традиційних формах українського гумору часто присутній мотив «слабкого, який перехитрив сильного», що підтримує уявлення про можливість впливу навіть у несприятливих умовах.

На рівні соціальної психології народний гумор сприяє згуртованості групи та формуванню відчуття приналежності. Спільний сміх активує механізми соціального зв'язку, знижує міжособистісну напругу та посилює довіру. Це особливо важливо в умовах колективної травми, коли підтримка спільноти є одним із головних ресурсів психологічного відновлення [6].

У сучасних умовах традиційна психологічна функція народного гумору зберігається в трансформованих формах – мемах, іронічних наративах, воєнному фольклорі. З точки зору психології, вони виконують ті самі регулятивні та захисні функції, що й класичні фольклорні жанри, забезпечуючи адаптацію до тривалого стресу та підтримуючи життєстійкість на індивідуальному й колективному рівнях. Таким чином, народний гумор можна розглядати як культурно закріплений психологічний механізм, що поєднує емоційну регуляцію, захист і соціальну підтримку, створюючи умови для збереження психічної цілісності в кризових ситуаціях.

*Травництво (знахарство)* функціонувало не лише як система емпіричного лікування, а й як психологічна практика зниження стресу, підвищення відчуття контролю та відновлення суб'єктивної цілісності.

З погляду психології, **травництво** поєднує кілька важливих регулятивних механізмів. По-перше, це **тілесна заземленість**: збір трав, контакт із землею, запахами, текстурами рослин активує сенсорні системи та сприяє зниженню фізіологічного збудження. Такі дії можна розглядати як ранні форми тілесно-орієнтованих практик, що стабілізують нервову систему через повторювані, ритмічні рухи та контакт із природним середовищем. По-друге, народне зцілення має виразний **ритуальний компонент**, який у психології розглядається як спосіб структурування хаотичного або тривожного досвіду. Чітко визначений час збору трав (світанок, повний місяць, календарні свята) створює відчуття передбачуваності та символічного порядку. Це знижує рівень тривоги й підтримує базове почуття безпеки, особливо в умовах невизначеності або хвороби.

Важливим психологічним чинником народного лікування є **ефект очікування та плацебо,** який підсилюється культурним сенсом рослин і передачею знань у родинному колі. Віра в цілющі властивості ромашки, звіробою, чебрецю, меліси, калини чи полину активує механізми позитивної когнітивної установки, що сприяє зменшенню суб'єктивного відчуттю болю, напруження й безпорадності. У цьому сенсі сам ритуал лікування часто має не менший вплив, ніж фармакологічна дія рослин. Вважалось, що ромашка, звіробій, чебрець, меліса, полин, калина – не лише ліки, а й символи. Передача знань про трави, переважно по жіночій лінії, виконує також **функцію емоційної підтримки та прив'язаності**. Спільне збирання, сушіння, заварювання й чаювання формують простір турботи, де тілесні симптоми визнаються й отримують увагу. Це відповідає сучасному розумінню психосоматичного зцілення, де важливу роль відіграє відчуття прийняття та включеності у стосунки. З точки зору сучасної психології, частина народних знань знаходить підтвердження в дослідженнях впливу рослин на психоемоційний стан: звіробій асоціюється зі зниженням симптомів легкої депресії, м'ята й меліса – з редукцією тривожності, валеріана – з покращенням якості сну. Проте навіть у випадках, де лікувальний ефект має переважно символічний характер, психологічна користь практики зберігається через механізми саморегуляції та сенсотворення.

У сучасних умовах збирання трав і заварювання трав'яних чаїв можуть бути осмислені **як адаптовані практики усвідомленості** та самодопомоги. Повільність процесу, увага

до запаху, смаку й тепла напою сприяють переключенню уваги з тривожних думок на тілесні відчуття, що підтримує нервову систему та підвищує загальний рівень життєстійкості. Таким чином, народне тілесне й природне зцілення травами можна розглядати як культурно вкорінену психологічну практику, що поєднує сенсорну регуляцію, ритуал, соціальну підтримку та когнітивні механізми очікування, забезпечуючи м'яке й доступне відновлення психофізичного балансу.

*Українська традиційна баня (лазня)* виконувала не лише гігієнічну функцію, а й психофізіологічну, поєднуючи **тілесне очищення з психологічним відновленням**. Вона застосовувалася при хворобах, після пологів, перед важливими подіями, а також як регулярна практика підтримки рівноваги між тілом і психікою. Використання віників з дуба, берези чи полину супроводжувалося чітко структурованим ритуалом, що підсилювало ефект безпеки та контролю.

З точки зору психології, сьогодні баня може розглядатися як **тілесно-орієнтована терапія**. Адже тепло, що стимулює розслаблення м'язів і зниження фізіологічної напруги, корелює зі зниженням рівня тривоги та активації симпатичної нервової системи. **Контраст температур** (гаряча парова кімната – холодний душ або обливання) активує вегетативну нервову систему, покращує кровообіг та підтримує регуляцію стресових реакцій організму. Психологічно ця процедура формує відчуття «проживання» і виходу стресу, подібно до процесів десенсибілізації у психотерапії. **А ритуальність процесу** (послідовність прогрівання, парування, обтирання віником) створює відчуття передбачуваності та безпеки, що є ключовим фактором зниження тривоги та стабілізації психоемоційного стану.

З позиції сучасної психології, практика лазні має багато спільного з **методами усвідомленого тілесного відчуття**: фокус на диханні, відчутті тепла, ритмічному масажі віником та процесі охолодження допомагає людині перебувати у «тут і зараз», відокремлюючи увагу від тривожних думок і внутрішнього стресу. Спільне відвідування лазні підсилює ефект емоційної підтримки та належності до групи, що також сприяє психічному відновленню.

У сучасній адаптації цю практику застосовують і у домашніх умовах: теплий душ або ванна, повільне глибоке дихання, уявне «змивання» напруги та емоційного стресу повторюють фізіологічні та психологічні ефекти традиційної лазні. Цей процес забезпечує **саморегуляцію психофізіологічного стану**, підвищує життєстійкість і підтримує емоційну рівновагу. Як бачимо, баня/лазня – це приклад культурно закоріненої психофізіологічної практики, де **тілесна терапія**, **ритуал і усвідомленість взаємодіють для підтримки психічного здоров'я та життєстійкості.**

*Піст і тілесне утримання* з психологічної точки зору, – це не лише релігійна практика, а й спосіб очистити організм, відновити всі системи, встановити гармонію між фізіологічними та психологічними процесами. Тимчасове утримання від їжі, м'яса, розваг або певних дій є формою контролю над стимуляцією, що дозволяє організму і нервовій системі відновитися. Загалом, піст виконує кілька ключових функцій. Перша це – самоконтроль і регуляція імпульсів. Тимчасове утримання від звичних задоволень активує механізми когнітивного контролю та самодисципліни, що підвищує відчуття власної ефективності та автономії – психологічно це зміцнює відчуття індивідуальності, суб'єктності. Друга – сенсорна «детоксикація», відмова від надмірних подразників (їжа, новини, соцмережі, шум) дозволяє знизити когнітивне навантаження, зменшити тривогу та відновити концентрацію. Це схоже на сучасні практики mindfulness і цифрового детоксу, які покращують емоційну регуляцію та знижують стрес. Третя – тілесне відновлення. З фізіологічного погляду тимчасове обмеження харчування або активне обмеження стимулів дозволяє організму переключитися на процеси автофагії, травлення та відновлення нервової системи. Поєднання помірного посту з трав'яними напоями (ромашка, м'ята) активує релаксаційні реакції та підтримує баланс вегетативної нервової системи. Четвера функція – ритуалізація часу тиші, у структуруванні періодів утримання, створюють психологічний сигнал безпеки та передбачуваності, допомагаючи організму і психіці переключитися зі стану «боротьби/тікання» на стан відновлення та розслаблення.

Сучасна адаптація посту включає практику «тихої години»: час без їжі, новин та соціальних мереж, з чаєм із заспокійливих трав і повільною або медитативною музикою. Це дозволяє відчути ефект посту на рівні самоконтролю, емоційної регуляції та психофізіологічного відновлення, не потребуючи радикального обмеження харчування. Загалом піст і тілесне утримання можна розглядати як культурно закріплену практику психофізіологічного відновлення, де контроль над стимуляцією, ритуал і усвідомлена пауза сприяють зниженню тривоги, відновленню нервової системи та підвищенню життєстійкості.

*Заговори, примовки, нашіптування* (слово) у традиційній українській культурі використовувалися як інструмент зцілення тіла та психіки. З сучасної психологічної точки зору вони можуть розглядатися як тілесно-орієнтована саморегуляція, що використовує різні психологічні механізми. Такі як от, наприклад, вербальні установки та самонавіювання у вигляді повторюваних фраз, які мають за мету переписати внутрішній діалог, змінити негативні думки та страхи на заспокійливі образи. Це функціонально схоже на сучасні техніки КПТ, де повторення адаптивних фраз («Я зараз у безпеці», «Моє тіло знає, як заспокоїтись») змінює сприйняття загрози та зменшує тривожність. Часте повторення формул стимулює зміцнення нових когнітивних схем, знижує активацію страхових центрів мозку та підтримує регуляцію емоцій. Цей процес схожий на ефект афірмацій або медитативних мантр у сучасній психології. Але важливо, щоб ці ритуали супроводжувалися діями з тілом: дотиком, водою, вогнем іншими символічними предметами. Особливо ефективно ці практики впливали на подолання страхів, безсоння, переляку.

Відомо, що взаємодія вербальної установки з тілесною дією підсилює соматичну регуляцію, знижує напругу м'язів та стабілізує дихання. І справді найефективніші практики включають свідоме глибоке вдихання та видихання під час повторення слів. Бо дихання активує парасимпатичну нервову систему, сприяє зниженню серцевого ритму і фізіологічної тривоги, що робить словесні ритуали комплексною психофізіологічною практикою.

У сучасних умовах ці практики трансформувалися у техніки самонавіювання та когнітивної реструктуризації. Наприклад: короткі заспокійливі фрази, які повторюються кілька разів; одночасне відстеження дихання та тілесних відчуттів; використання цих фраз під час моментів тривоги, безсоння чи стресу. Дослідження показують, що поєднання повторюваних фраз і свідомого дихання ефективно знижує тривожність, посилює відчуття безпеки та покращує саморегуляцію, повторюючи ефекти традиційних народних ритуалів. Таким чином, заговори, примовки та нашіптування можна розглядати як культурно закорінену когнітивно-поведінкову і психосоматичну практику, яка забезпечує психоемоційну стабільність, зменшує страхи та підтримує життєстійкість.

*Обрядове плакання й голосіння* у традиційній українській культурі виконувало важливу соціальну та психологічну функцію: воно дозволяло легалізовано проживати горе, знімати психічну напругу та уникати «застрягання» в болі. В погляду сучасної психології ці практики можна розглядати як колективну, травмоорієнтовану терапію, що структуровано підтримує емоційне вираження та регуляцію. Ця «легалізація емоцій» та їх структуроване вираження у рамках обряду створювало своєрідний «контейнер для горя», де сум і біль могли проявитися без осуду. Це знижувало внутрішнє психологічне напруження, запобігало емоційному «заморожуванню» та дозволяло психіці пройти процес адаптації.

Голосіння часто було груповим, що забезпечувало емоційну підтримку та співпереживання. Відомо, що соціальна присутність і взаємодія активують нейропсихологічні механізми регуляції стресу: колективне вираження емоцій зменшує відчуття ізоляції та підтримує психічну стабільність. Плач і голосіння супроводжується активною соматичною реакцією: роботою діафрагми, змінами дихання, виділенням сліз. Це сприяє фізіологічному «розвантаженню» емоцій і стабілізує нервову систему. Структурованість обряду (чіткий час, слова, дії) створює психологічний ефект безпеки та передбачуваності, що дозволяє психіці розкрити складні емоції без додаткового стресу.

Сучасна психологія пропонує практики, що повторюють ці механізми: Grief therapy (терапевтичне супроводження горя через вираження емоцій); Somatic experiencing (включення тілесних реакцій у роботу з травмою); Контейнер для сліз (виділення конкретного часу (10–20 хвилин) для плачу, письма чи голосу, після чого слідують заспокійливі дії: теплий чай, ковдра, тиха музика. Такі практики дозволяють структуровано проживати складні емоції, знижують психофізіологічне напруження та підтримують психоемоційну життєстійкість.

*Молитви* у традиційній українській культурі виконували роль інструменту регуляції психоемоційного стану. Синтез християнських практик та давніх обрядів дозволяв заспокоїтися, спрямувати увагу та підвищити відчуття контролю над внутрішнім станом. Проговорювання молитов активує когнітивні механізми фокусування на значущому змісті, що допомагає переключитися з тривожних думок на символічно безпечні образи та тексти. Це аналогічно сучасним технікам медитативного фокусування. Регулярність та структурованість молитви формує психологічний ефект безпеки, знижує рівень тривоги та дозволяє нервовій системі «перезавантажитися». Проговорювання молитов активує ефект

очікування (placebo): віра у позитивний результат підтримує емоційну стабільність і зменшує відчуття страху або безпорадності. Цей ефект зміцнюється, якщо практика поєднується з тілесними або сенсорними компонентами (свічка, хресний хід, запах ладану). Звернення до всевишніх сил дозволяє психіці символічно впливати на навколишнє середовище, що підвищує відчуття контролю, ефективності та життєстійкості.

Відвідування обрядових церковних служб сприяє емоційному заспокоєнню та стабілізації психіки, проговорювання коротких заспокійливих фраз чи афірмацій має аналогічний ефект. А включення символічних образів або візуалізацій активує психофізіологічні механізми релаксації. Таким чином, молитви можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну практику, яка через ритуал, повторення та символічне звертання до стихій знижує тривожність, стабілізує психіку та підтримує життєстійкість.

*Толока* у традиційній українській культурі, як спільна праця на благо громади, виконувала не лише економічну функцію, а й була потужним психоемоційним механізмом підтримки. Вона дозволяла людині подолати кризові ситуації через дію та соціальну присутність, запобігаючи ізоляції та психоемоційному «застряванню» у проблемах. Відомо, що спільна діяльність забезпечує емоційну підтримку, а присутність інших дозволяє знизити рівень тривоги та напруження. Це пояснюється тим, що проблема розділена з іншими не лише активує механізми соціальної підтримки, а й долає особистісну тривогу.

Також, фізична праця, що має антидепресивний ефект, підвищує рівень ендорфінів і підтримує мотивацію до активності. З психологічної точки зору це аналог сучасної методики поведінкової активації, яка допомагає виходити з апатії та пасивності через цілеспрямовану дію. Робота у колективі має символічне значення: людина бачить результат своєї праці, відчуває користь для інших і відновлює відчуття власної ефективності та сенсу життя. Це сприяє психологічному відновленню та підвищенню життєстійкості. Фізична активність у поєднанні з соціальною взаємодією також регулює вегетативну нервову систему, знижує рівень стресових гормонів та активує відчуття задоволення і внутрішньої рівноваги.

У сучасних умовах принципи толоки можна реалізувати через волонтерство або дрібні добрі справи для інших: допомога сусіду, участь у громадських проектах; мікро-активності на благо інших (прибирання, догляд, підтримка). Такі дії повторюють механізми традиційної толоки: соціальна підтримка, фізична активність, відчуття ефективності та сенсу, що підвищує стійкість до стресу та покращує емоційний стан.

*Вечорниці* являли собою традиційні народні зібрання, де люди спілкувалися, співали пісні, жартували та танцювали, тобто виконували важливу соціальну та психоемоційну функцію. Ці зібрання дозволяли регулювати психічну напругу, підвищувати настрій та запобігати депресивним станам. Спільна участь у вечорницях забезпечувала відчуття приналежності, підтримки та взаємодії. Це знижувало почуття ізоляції, покращувало емоційний стан і активувало нейропсихологічні механізми регуляції стресу. Природньо, що пісні, танці та гумор дозволяють активно виражати емоції, переживати позитивні переживання та відновлювати психічний баланс. Це схоже на сучасні терапевтичні методи експресивної арт-терапії та терапевтичної гри. Танці та рух під час вечорниць сприяють виділенню ендорфінів, що підвищує стійкість до стресу та профілактично впливає на депресивні стани. Гумор та спільні веселощі створюють позитивні очікування та асоціації, які зміцнюють емоційну стійкість і підвищують рівень життєстійкості.

Сучасні аналоги вечорниць можуть включати: творчі зустрічі, клуби за інтересами, спільні хобі; музичні вечори, танцювальні класи, гумористичні заходи; соціальні заходи для підтримки взаємодії та емоційного відновлення. Таким чином, вечорниці можна розглядати як культурно закріплену соціально-психоемоційну практику, яка через спільну діяльність, гумор, музику і рух підвищує стійкість до стресу, знижує ризик депресії та підтримує психічне здоров'я. Соціальна регуляція напруги у формі народних зібрань мають терапевтичний результат. Пісні, гумор, танець і колись, і зараз не лише заряджають позитивними емоціями, але й профілактикують депресії та негативні емоційні тони.

*Колективний спів* теж є своєрідною психоемоційною та психофізіологічною практикою. Козацькі, чумацькі та обрядові пісні, багатоголосе виконання – у традиційній українській культурі були важливим інструментом емоційної та соціальної регуляції. Сучасна психологія пояснює його ефективність через ряд механізмів. Спів природно координує дихання, що стабілізує вегетативну нервову систему, знижує рівень стресу та тривоги. Синхронізація дихання та нервової системи у групі підсилює ефект колективної регуляції психофізіологічного стану. Протяжний

і багатоголосий спів формує відчуття захищеності та стабільності, дає сигнал безпеки для мозку активувати блукаючий нерв та зменшує активацію «системи загрози». Виконання пісні у групі зміцнює відчуття приналежності та підтримки, що є потужним механізмом зменшення психоемоційного стресу та зниження відчуття ізоляції. Колективний спів підвищує рівень окситоцину, гормону соціальної близькості та безпеки, що сприяє емоційному заспокоєнню, відновленню та формуванню відчуття довіри. Використання рідної мови і традиційних мотивів допомагає відновленню культурної та особистісної ідентичності, підвищує відчуття сенсу та коріння, що особливо важливо у стресових ситуаціях.

У сучасних умовах групова терапія або вокалотерапія можлива у формі практик протяжного гудіння, співу пісень чи колискових, проспівування одного звуку («ооо», «ааа») або протяжного звуку для релаксації. Рідна мова та традиційні пісні використовуються як інструмент відновлення психоемоційного стану та культурної ідентичності. Таким чином, колективний спів можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну практику, що через синхронізацію дихання, соціальну підтримку, виділення окситоцину та відновлення ідентичності знижує тривожність, підтримує психофізіологічне заспокоєння та підвищує життєстійкість. Українські, козацькі, чумацькі, обрядові пісні й, загалом, спів синхронізує дихання й нервову систему. Спів є своєрідним сигналом безпеки для мозку. Рідна мова при цьому є засобом відновлення ідентичності. Колективний спів синхронізує дихання, заспокоює нервову систему, сприяє формуванню відчуття безпеки, зменшенню відчуття ізоляції.

*Обряди народження, шлюбу, смерті* демонстрували чітку структуру переходу в онтогенезі, його логічність і незмінність. У традиційній українській культурі ці обряди виконували роль структурованих маркерів життєвих змін, що допомагали психіці адаптуватися до нових етапів життя. Ритуали переходу, демонстрували визначеність і не лише захищали від травм, пов'язаних із різкими змінами, але й налаштовували психіку на режим спокою. Чітка послідовність ритуалів дозволяє мозку «розпізнати завершення» одного етапу та підготуватися до наступного. Відсутність таких маркерів викликає тривогу та дезорієнтацію, особливо при різких життєвих змінах.

Ритуали переходу допомагають психічно інтегрувати досвід, структурувати емоції та завершити попередній період життя. Це схоже на сучасні практики narrative therapy, де пацієнт усвідомлює життєві етапи через історію, що розповідається або письмово оформлюється. Дія ритуалу (спалення листа, обрядові слова, тілесні жести) активує соматичну регуляцію емоцій, що допомагає психіці «відпустити» попередній стан і зменшує внутрішню напругу. У традиційних обрядах присутність громади, родини чи старших членів спільноти забезпечувала соціальний контекст підтримки, підсилювала ефект стабілізації і зменшувала страх перед новим етапом [4, с. 9].

У сучасних умовах адаптовані особисті ритуали завершення відбуваються у формі написання листа «старому етапу», а потім спалення або знищення зі словами, що налаштовують на завершення. Також практикуються ритуали нових початків: символічні дії при переїзді, зміні роботи чи завершенні проєкту, що позначають завершення старого етапу і початок нового. Таким чином, ритуали переходу можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну практику, що через структуру, символіку, соціальну підтримку та тілесну участь забезпечує психічну інтеграцію змін, знижує тривогу і сприяє життєстійкості.

*Купальські обряди та практики* як психоемоційні та тілесні практики у традиційній українській культурі (використання вогню, води, стрибків через багаття, вінків і трав'яних зборів) виконували роль ритуалів очищення та відновлення психофізіологічної енергії. Вони поєднували символічні, тілесні та соціальні елементи, що дозволяло психіці переживати зміни, знімати напругу та підвищувати життєстійкість. Дії з водою та вогнем створювали сенсорний та символічний ефект очищення, що підсилювало психічне відчуття «нового початку» та контролю над власним станом. Стрибки через вогонь, купання у воді чи плетіння вінків залучали тілесну активність, що сприяло фізіологічному розвантаженню нервової системи та зменшенню стресу. Магічні елементи та символіка ритуалу створювали ефект безпеки і значущості, активували позитивні очікування і стимулювали психоемоційну стабільність. Купальські обряди часто відбувалися у групі, що зміцнювало соціальну підтримку, почуття належності та емоційний зв'язок з іншими [1].

На сучасному етапі використовуються ароматичні свічки, соляні, фітотерапевтичні ванн, плетіння вінків та збирання квітів як ритуали символічного відновлення. Також допомагають знизити тривогу та відновити життєву енергію впровадження домашніх ритуалів з елементами води, вогню та рослин. Таким чином, купальські

практики можна розглядати як культурно закріплену психофізіологічну та психоемоційну практику, що через символіку, тілесність та соціальну участь відновлює життєві сили, знижує стрес і підтримує психологічну стійкість.

*Життя в ритмі природи.* Традиційне життя за аграрним календарем в українській культурі виконувало роль регулятора фізичних та психічних ресурсів. Орієнтація на сезонні зміни та природні ритми допомагала людям правильно планувати навантаження й відпочинок, підтримувати енергетичний баланс і знаходити сенс у повторюваних циклах життя. Природні цикли та свята виступали як «якорі» стабільності, що знижували тривогу і створювали відчуття безпеки. Як відомо, мозок реагує позитивно на передбачувані ритуали та циклічність, і це допомагає регулювати стрес. Святкування, підготовка до обрядів та колективні дії підтримували психоемоційну стійкість, зміцнювали почуття приналежності та соціальної взаємопідтримки. Планування життя за ритмом природи включало радісні події, фізичну активність та підготовку святкових столів, що заповнювало психоемоційний ресурс і підтримувало мотивацію. Природні цикли та свята надавали сенсове підґрунтя життєвим діям, що допомагало справлятися з кризами і труднощами [3].

Сьогодні використання аграрного або місячного календаря теж використовується не лише для занять сільським господарством, але й для планування фізичної активності та відпочинку. Відбувається відзначення сезонних свят, навіть у місті, як спосіб структурувати час та емоційно «позначити» важливі події. Планування відпочинку, харчування та роботи відповідно до природних ритмів сприяє відновленню психофізіологічних ресурсів. Таким чином, життя в ритмі природи можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну та ресурсну практику, що через ритм, соціальні взаємодії та сенсотворення сприяє зниженню стресу, підтримує життєстійкість і оптимізує використання фізичних та психічних ресурсів.

*Вишивання* в українській традиції, – це значно більше, ніж рукоділля. Це – ритуал упорядкування думок, емоцій і сенсів життя. Ритм і повторюваність стібків заспокоюють нервову систему, а символи (дерево життя, зірки, хвилі і т.п.) працюють як когнітивні маркери порядку та стабільності. Передача технік від покоління до покоління створювало відчуття підтримки, що психологічно зміцнює [6, с. 117]. Важливо відмітити, що монотонні рухи рук мають ефект медитації у дії, що знижують тривогу і заспокоюють нервову систему. Візерунки створюють візуальні та концептуальні знаки порядку, допомагаючи впорядкувати внутрішній хаос і концентруватися на важливому. Передача навичок і умінь формує відчуття спільності та опори, що зменшує ізоляцію і страхи. Вишивання часто поєднувалося з тишею або піснями, створюючи умови для медитативного внутрішнього фокусу та психоемоційного відновлення. У сучасній психології будь-яку ручну творчість (вишивання, плетіння, малювання, аплікації) трактують як ефективний засіб зниження тривоги та відновлення концентрації без мети створення ідеального результату. Їх використовують в творчих студіях, шкільних гуртках, волонтерських просторах як спосіб психоемоційного відновлення.

Таким чином, вишивання можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну та медитативну практику, що через ритм, символіку, творчий процес та соціальну підтримку знижує стрес, відновлює психічні ресурси і сприяє внутрішньому балансу.

*Перебирання крупи* на перший погляд виглядає як буденна робота, але вона мала глибоку дію монотонного ритуалу заземлення і психоемоційної стабілізації. Дрібні повторювані рухи та контакт із натуральними матеріалами (зерно, бобові) створювали відчуття контролю, безпеки та присутності в моменті, що допомагало знімати тривогу та напругу. І справді, повторювані дрібні рухи рук мають ефект тактильної медитації, що знижують психоемоційне навантаження і сприяють заспокоєнню нервової системи. Робота з натуральними об'єктами повертає відчуття реальності та стабільності, що психологічно заземлює і допомагає долати хаотичні думки. Часто практику виконували гуртом, створюючи тихий, безпечний простір для мовчання або неспішної розмови, що підсилювало соціальну підтримку та почуття спільності. Загалом, перебирання крупи діяло як структурована пауза після напруги або втрати, що підтримувала життєвий лад навіть у складні часи.

Сьогодні такі практики теж використовуються, починаючи з дошкільного віку. Дрібні, монотонні сенсорні дії (сортування бобових, камінців, складання пазлів, нанизування намистин) сприяють зниженню тривоги. Їх рекомендується застосовувати у тихій компанії або з медитативною музикою для одночасної соціальної підтримки і зосередження. Окрім цього, садівництво, робота з ґрунтом або рослинами теж є способом заземлення та психофізіологічної стабілізації. Таким чином, перебирання крупи можна розглядати

як культурно закріплену психоемоційну і сенсорну практику, що через ритм, тілесність та контакт із природними матеріалами знижує тривогу, заземлює психіку і відновлює ресурс людини.

*Вогонь і свічки* у традиційній українській культурі символізували очищення, захист і перехід. Свічки використовували як точку фокусування уваги і внутрішньої опори. Люди спостерігали, що споглядання полум'я, справді, природно заспокоювало нервову систему, уповільнювало дихання і зменшувало психічне напруження. Вогонь також зігрівав та об'єднував родину, створюючи відчуття межі між зовнішнім хаосом і внутрішнім простором безпеки. Відмічається, що фокус на полум'ї заспокоює думки, уповільнює дихання, знижує рівень тривоги та стресу. А свічка у моменти змін, горя або молитви виконує роль психологічного маркера стабільності, допомагає структурувати внутрішній стан. Збирання родини навколо вогню створює колективне відчуття безпеки та межі, підтримує соціальну і емоційну стабільність. Використання свічок для завершення дня або важливих роздумів формує структуру і ритм, що допомагає психіці відпочивати та відновлюватися.

Зараз люди теж запалюють свічки під час тихих хвилин, роздумів або важких розмов та використовують їх у якості психологічної межі між роботою та відпочинком, завершення дня. Ці ритуали поєднують з глибоким диханням або медитацією. Всі ці ритуали сприяють формуванню відчуття стабільності та безпеки без екранів та відволікаючих факторів. Таким чином, традиційне використання вогню і свічок можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну та медитативну практику, що через споглядання, символіку та соціальні ритуали знижує тривогу, відновлює внутрішню опору та підтримує психічну рівновагу.

*Шанування предків* у традиційній українській культурі виконувало роль психологічного ресурсу і підтримки, формуючи відчуття стабільності та безпеки. Усвідомлення того, що рід переживав складні часи і виживав, допомагає людям подолати страхи, втрати і кризові ситуації, надає сенс труднощам та зміцнює життєстійкість. Усвідомлення спадкоємності та зв'язку з предками створює почуття опори і стабільності, що знижує тривогу перед майбутнім. Поминальні дні та обряди – це структурована форма переживання скорботи, яка дозволяє виражати емоції та уникнути їх пригнічення. Історії про життя предків допомагають усвідомити власне місце у роді та світі, трансформують страх і невизначеність у відчуття зв'язку та життєстійкості. Колективні поминальні обряди зміцнюють соціальні зв'язки і підтримку, зменшують ізоляцію та самотність.

На сьогоднішній день шанування предків відбувається у формі запису сімейних спогадів, створення фотопотоків та сімейних літописів; проговорюванні історій про прабабусь і прадідів як способу збереження пам'яті та відчуття роду; колективних або сімейних заходів пам'яті як способу структурованого проживання втрати і зміцнення психоемоційної стійкості. Таким чином, шанування предків можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну та соціальну практику, що через пам'ять, колективне проживання втрат і відчуття роду підтримує життєстійкість, зменшує тривогу та формує відчуття безпеки.

*Догляд за домашніми тваринами.* У традиційній культурі тварини були не лише господарським ресурсом, а й джерелом психоемоційної підтримки та структуризації життя. Контакт із ними – годування, догляд, спільні прогулянки – природно знижував стрес, формував відчуття сенсу та потрібності, а також регулював біоритми людини відповідно до природних циклів. Спілкування людини з домашніми тваринами відбувається через емоційний та тілесний контакт і сенсорне заземлення. Взаємодія з тваринами активує парасимпатичну нервову систему людини, а також знижує рівень кортизолу та зменшує тривогу. Також догляд за твариною створює систему обов'язків і ритуалів, формує відчуття значущості. Регулярний догляд, прогулянки з тваринами структурують день, допомагають відновлювати біоритми і формують передбачуваність та почуття стабільності. Тварини забезпечують своєрідний терапевтичний контакт, зменшують самотність і підтримують емоційну стабільність.

У сучасному світі догляд за власною твариною є ефективним способом зниження стресу та відновлення ресурсів. Це може бути й волонтерство у притулках, допомога знайомим із тваринами, спостереження за тваринами на природі тощо. Цінним є інтеграція тварин у щоденні ритуали і прогулянки на свіжому повітрі, що поєднує рух, контакт із природою і психоемоційне відновлення. Таким чином, контакт із домашніми тваринами можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну практику, що через тілесний контакт, ритуалізовані дії та соціальну взаємодію знижує тривогу, відновлює психічні ресурси і підвищує життєстійкість.

*Козацькі практики витривалості* були не лише військовою, а й психологічною школою витривалості, самодисципліни та колективної підтримки. Довгі походи, вправи з важкою зброєю,

плавання та вправи на витривалість формували ресурс фізичної та психічної стабільності. До козацьких практик витривалості відносять: загартування холодом, контроль страху, дихання і концентрація перед боєм, спільна дисципліна й побратимство. Спільне життя в куренях навчало довірі, кооперації та підтримці під час стресових ситуацій, що зміцнювало життєстійкість. Ритм, пісня та спільний рух також активували систему соціальної взаємодії, формували відчуття безпеки, навіть в умовах загрози. Прийом на службу, проходження тренувань і випробувань формували психологічну готовність до невизначеності та криз. Виховання сили волі, терпіння, концентрації на завданнях і позитивне мислення в екстремальних умовах були частиною щоденної підготовки. Фактично, це була народна система саморегуляції й відновлення, яка допомагала виживати й жити далі навіть у тривалих кризах.

Українські народні та козацькі практики показують, що життєстійкість формується через поєднання тілесності, ритуалів, символіки, соціальної підтримки та біоритмів. Сучасна психологія підтверджує ефективність цих практик через зниження тривоги і стресу, відновлення психоемоційних ресурсів, посилення соціальної підтримки та почуття сенсу, формування структурованих ритуалів для управління змінами і втратами.

Сучасні адаптації цих практик дозволяють інтегрувати традиційні методи життєстійкості в повсякденне життя для підвищення психологічної стійкості та благополуччя у формі тренінгів витривалості, колективних ігор, спортивних програм, походів, ритмічних фізичних вправ, ментальних вправ на стресостійкість (дихання, медитація, контроль емоцій та інші) тощо.

**Висновки.** Як бачимо, наша гіпотеза про те, що народні практики життєстійкості є не лише спадком минулого, а й живим ресурсом сьогодення, підтвердилась. Українська традиційна культура містить численні тілесні, психоемоційні, духовні, світоглядні та соціальні народні практики, що підтримують стресостійкість, психічну рівновагу і життєву витривалість. Більшість із них поєднують ритуал, символіку, тілесну активність і соціальну підтримку, що створює ефективні механізми подолання криз та формують життєстійкість.

Наше дослідження підтверджує ефективність цих практик здебільшого через тілесність та контакт із природними матеріалами, через ритм, синхронізацію дихання, зарядження позитивними емоціями, відновлення ідентичності, психоемоційних ресурсів, посилення соціальної підтримки та почуття сенсу, формування структурованих ритуалів для управління змінами та втратами. Культурно закріплені психоемоційні практики, перевірені часом і досвідом поколінь, знижують тривожність, покращують емоційний стан, підтримують психофізіологічний стан спокою, забезпечують м'яке й доступне відновлення психофізичного балансу, формують відчуття безпеки, зменшують відчуття ізоляції та підвищують життєстійкість.

**Список літератури:**

1. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис. Київ : Оберіг, 1993. 590 с.

2. Гудзенко О. *Religious Self-Improvement as the Foundation of Cultural Resilience of the Ukrainian People*. *Skhid*, 2025, Vol. 7, No. 4, с. 49–55.

3. Губко О. Т. Психологія українського народу. Том перший, Друге видання. К. : Видавець Сергій Наливайко, 2010. 504 с.

4. Історико-психологічна реконструкція психологічної думки в етнокультурному просторі України : колективна монографія ; за ред. В. Т.Куєвди, В. В.Турбан. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 205 с.

5. Костюк Г. С. *Психологія особистості*. Київ : Радянська школа, 1989. 304 с.

6. Куєвда В. Міфологічні джерела української етнокультурної моделі: психологічний аспект : монографія. Донецьк : Український культурологічний центр, 2007. 264 с.

7. Kuiper N. *Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth, Europe's Journal of Psychology*, 2012. URL: https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/article/view/464 (дата звернення: 22.12.2025).

**Bila I. M. UKRAINIAN RESILIENCE AS A CULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PHENOMENON**

*The article examines resilience through the prism of the culturology of the Ukrainian people, the history of the development of its folk ceremonial customs and rituals. The analysis of sources allows us to demonstrate how Ukrainians found ways to survive crises, restore strength and build the future. A description of individual practices is given and their importance in the formation of the resilience of the people is proven. For example, humor powerfully performs the function of emotional regulation, herbalism activates sensory systems and helps reduce physiological arousal. The Ukrainian traditional bath performs a psychophysiological function,*

*combining bodily cleansing with psychological recovery. Fasting, from a psychological point of view, is not only a religious practice, but also a way to cleanse the body, restore all systems, and establish harmony between physiological and psychological processes. Prayers and conspiracies in traditional Ukrainian culture were used as a tool for healing the body and psyche, regulating the psycho-emotional state. Collective singing, as well as ritual crying in traditional Ukrainian culture, performed an important social and psychological function of legalized emotional expression and regulation of emotions. Toloka in traditional Ukrainian culture, as joint work for the benefit of the community, had not only an economic function, but also was a powerful psycho-emotional support mechanism. The rites of birth, marriage, and death helped the psyche adapt to new stages of life. Kupala rites and practices served as rituals of purification and restoration of psycho-physiological energy. Orientation to seasonal changes and natural rhythms helped people correctly plan their workload and rest, maintain energy balance, and find meaning in the recurring cycles of life. Embroidery in the Ukrainian tradition is a ritual of ordering thoughts, emotions, and the meaning of life. Fire and candles in traditional Ukrainian culture symbolized purification, protection, and transition. All these and other cultural practices, rituals and traditions take into account the role of folk education, joint work, moral values and emotional inclusion in the formation of the inner strength of the individual. Modern adaptations of these practices allow integrating traditional methods of resilience of Ukrainians into modern everyday life to increase the psychological resilience of an individual and the community as a whole.*

***Key words:*** *resilience, Ukrainian folk practices, rituals, traditions, adaptation.*

Дата першого надходження статті до видання: 12.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.923:316.6
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/02

***Бойко П. Ю.***
https://orcid.org/009-0008-2702-6178
Західноукраїнський національний університет

# СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНСТРУКТ

*У статті здійснено теоретико-психологічний аналіз сенсожиттєвих орієнтацій як інтегрального психологічного конструкта, що відображає здатність особистості усвідомлювати власний життєвий шлях, визначати ціннісні пріоритети та регулювати поведінку в ситуаціях життєвого вибору. Обґрунтовано актуальність проблеми сенсожиттєвих орієнтацій у контексті сучасних соціокультурних трансформацій, зростання екзистенційної невизначеності та потреби в психологічних ресурсах особистісної стійкості.*

*Проаналізовано основні наукові підходи до вивчення смисложиттєвої сфери особистості в межах гуманістичної, екзистенційної, наративної та позитивної психології. Показано, що сенсожиттєві орієнтації не зводяться до окремих життєвих цілей або декларативних цінностей, а постають як динамічна система взаємопов'язаних смислових утворень, які інтегрують уявлення про минуле, теперішнє та майбутнє.*

*У статті уточнено структурну організацію сенсожиттєвих орієнтацій, до якої віднесено ціннісно-смисловий, цільово-перспективний, екзистенційно-процесуальний, рефлексивно-інтегративний і суб'єктно-регуляторний компоненти. Наголошено, що узгодженість зазначених компонентів визначає інтегральний рівень осмисленості життя та виступає показником особистісної зрілості.*

*Окрему увагу приділено аналізу чинників формування сенсожиттєвих орієнтацій, серед яких провідну роль відіграють вікові особливості, освітній досвід і професійне становлення. Обґрунтовано, що сенсожиттєві орієнтації виконують регулятивну, інтегративну та ресурсну функції, сприяючи психологічній стійкості, самодетермінації та адаптації особистості до умов невизначеності. Запропонована авторська концептуалізація створює методологічне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень смисложиттєвої сфери особистості.*

***Ключові слова:*** *сенсожиттєві орієнтації, сенс життя, психологія особистості, осмисленість життя, самодетермінація, особистісний розвиток.*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах соціокультурної нестабільності, трансформації ціннісних орієнтирів та зростання екзистенційної напруги проблема осмислення людиною власного життя набуває особливої наукової та практичної значущості. Здатність особистості визначати життєві цілі, усвідомлювати власну відповідальність за життєвий вибір, інтегрувати минулий досвід і проектувати майбутнє безпосередньо пов'язана з розвитком сенсожиттєвих орієнтацій як цілісного психологічного утворення.

У психологічній науці сенс життя розглядається не лише як світоглядна або філософська категорія, а як внутрішній регулятор активності, що визначає спрямованість поведінки, стійкість до життєвих труднощів і здатність до самореалізації. Саме наявність або дефіцит осмисленості життя значною мірою зумовлює рівень психологічного благополуччя, суб'єктивного контролю та життєвої задоволеності особистості [12, с. 24].

Особливої актуальності дослідження сенсожиттєвих орієнтацій набуває у зв'язку з необхідністю психологічного супроводу молоді та осіб, що перебувають на етапах життєвого й професійного самовизначення. Періоди інтенсивних виборів, переосмислення життєвих пріоритетів і формування ідентичності супроводжуються підвищеною вразливістю смислової сфери, що може призводити як до особистісного зростання, так і до кризових переживань [7, с. 58].

У прикладному аспекті сенсожиттєві орієнтації розглядаються як важливий ресурс психологічної резильєнтності, здатності до подолання стресу та адаптації до складних життєвих обставин. Саме тому вивчення цього конструкта має значний потенціал для розвитку психопрофілактичних, консультативних і тренінгових програм, спрямованих на підтримку особистісної зрілості та відповідального життєвого самовизначення [15, с. 91].

© Бойко П. Ю., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У зарубіжній психології проблема сенсу життя та смислової організації життєвого шляху особистості розробляється в межах кількох взаємопов'язаних наукових традицій. Значний внесок у становлення цього напряму зроблено в межах екзистенційно-гуманістичної психології, де сенс життя розглядається як фундаментальна умова психічного здоров'я та внутрішньої свободи людини. У працях В. Франкла смисл постає як індивідуально відкривана цінність, що надає життю спрямованості та дозволяє людині зберігати гідність і суб'єктність навіть у граничних умовах існування [18, с. 112].

Подальший розвиток проблематики відбувався в контексті когнітивно-мотиваційних підходів, у межах яких смисл життя інтерпретується як система значень і цілей, що забезпечує відчуття цілісності життєвого досвіду. Так, у працях Р. Баумайстера сенс життя розглядається як психологічний механізм, що підтримує саморегуляцію, мотивацію та соціальну інтегрованість особистості [5, с. 37].

У сучасній позитивній психології проблема сенсу життя отримала емпіричне наповнення завдяки розробці валідних психодіагностичних моделей. Зокрема, М. Стегер запропонував розмежування двох відносно самостійних вимірів – наявності смислу життя та його активного пошуку, що дозволило глибше зрозуміти динаміку смислотворення на різних етапах життєвого розвитку [21, с. 64]. Дослідження в цьому напрямі переконливо демонструють зв'язок осмисленості життя з психологічним благополуччям, життєвою задоволеністю та стійкістю до стресу [9, с. 148].

Суміжною є і теорія самодетермінації, в межах якої сенс життя розглядається як похідний феномен реалізації базових психологічних потреб – автономії, компетентності та соціальної пов'язаності. Задоволення цих потреб створює психологічні умови для переживання власного життя як осмисленого й ціннісно наповненого [14, с. 203].

В українській психологічній науці проблема сенсожиттєвих орієнтацій розглядається в контексті досліджень особистісного розвитку, духовності, самодетермінації та життєвого шляху. Значна увага приділяється аналізу смислової сфери як внутрішнього ядра особистості, що визначає її ціннісні орієнтації, життєві вибори та ставлення до власного майбутнього [3, с. 56].

У працях Т. Титаренко життєвий шлях особистості інтерпретується як смислова наративна конструкція, що формується в процесі рефлексивного осмислення подій власного життя. Авторка підкреслює, що сенс життя не є статичною характеристикою, а має динамічний характер і змінюється відповідно до життєвого досвіду та соціального контексту [11, с. 79].

Вагомий внесок у розробку проблеми зроблено в межах досліджень духовно-ціннісного розвитку особистості. Зокрема, І. Бех розглядає смисложиттєві орієнтації як прояв духовної зрілості, здатності особистості виходити за межі ситуативних потреб і орієнтуватися на внутрішні моральні регулятори поведінки [2, с. 134].

Сучасні українські емпіричні дослідження також засвідчують тісний зв'язок сенсожиттєвих орієнтацій із психологічним благополуччям, професійним самовизначенням і життєвими перспективами молоді, що підтверджує актуальність подальшого теоретичного осмислення цього конструкта [16, с. 92].

**Постановка завдання.** Мета статті – здійснити теоретико-психологічний аналіз сенсожиттєвих орієнтацій як психологічного конструкта, розкрити його зміст, структуру та функціональне значення в системі особистісного розвитку, а також узагальнити сучасні наукові підходи до дослідження смисложиттєвої сфери особистості в межах гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасній психології поняття сенсожиттєвих орієнтацій використовується для позначення інтегрального утворення смислової сфери особистості, яке відображає її здатність усвідомлювати власне життя як цілісне, внутрішньо впорядковане й ціннісно наповнене. На відміну від окремих життєвих цілей або ситуативних мотивів, сенсожиттєві орієнтації охоплюють узагальнене ставлення людини до власного буття, включаючи оцінку минулого досвіду, переживання теперішнього та проектування майбутнього [12, с. 27].

Як психологічний конструкт сенсожиттєві орієнтації поєднують когнітивні, емоційно-оцінні та мотиваційно-регуляторні компоненти. У когнітивному вимірі вони проявляються у сформованості уявлень про життєві цілі, особистісні цінності та смислові пріоритети. Емоційний компонент відображає суб'єктивне переживання насиченості й значущості життя, рівень життєвої задоволеності та прийняття власного життєвого шляху. Мотиваційно-регуляторний компонент пов'язаний зі здатністю до відповідального вибору, внутрішнього контролю та активного впливу на перебіг власного життя [7, с. 61].

У межах екзистенційно-гуманістичної традиції сенсожиттєві орієнтації розглядаються як результат особистісного смислотворення, що формується у процесі взаємодії людини зі світом і реалізується через прийняття життєвих рішень. Сенс життя в цьому підході не задається зовнішніми нормами, а відкривається індивідом у конкретних життєвих ситуаціях, виступаючи внутрішнім критерієм автентичності та зрілості [18, с. 119]. Важливо підкреслити, що відсутність або розмитість смислових орієнтирів у цій логіці розглядається як фактор підвищеної екзистенційної тривоги та внутрішньої дезінтеграції особистості.

У діяльнісно-смисловому підході сенсожиттєві орієнтації трактуються як система внутрішніх регуляторів, що опосередковують цілепокладання та забезпечують зв'язок між особистісними цінностями й реальною поведінкою. У цьому контексті смисл життя постає не лише як переживання, а як фактор організації діяльності, який визначає вибір цілей, способів їх досягнення та оцінку результатів [5, с. 39]. Такий підхід дозволяє розглядати сенсожиттєві орієнтації як відносно стійку, але водночас динамічну систему, чутливу до змін життєвого контексту.

Важливе місце в сучасних дослідженнях посідає наративний підхід, у межах якого сенсожиттєві орієнтації інтерпретуються як результат смислового конструювання життєвого досвіду в формі особистісного наративу. Життя людини постає як історія, що постійно переписується через рефлексію, переоцінку подій та інтеграцію кризових переживань. Саме через наратив відбувається узгодження минулого, теперішнього й майбутнього, що забезпечує відчуття безперервності та цілісності життєвого шляху [11, с. 82].

У межах позитивної психології сенсожиттєві орієнтації розглядаються як один із ключових предикторів психологічного благополуччя. Дослідження переконливо свідчать, що високий рівень осмисленості життя пов'язаний із позитивним емоційним фоном, суб'єктивною життєвою задоволеністю, особистісним зростанням і стійкістю до стресових впливів [9, с. 151]. Водночас наголошується, що пошук смислу може мати амбівалентний характер: у періоди життєвих криз він може супроводжуватися зниженням благополуччя, але водночас виступати передумовою подальшого особистісного розвитку [21, с. 68].

З позицій теорії самодетермінації сенсожиттєві орієнтації формуються на основі переживання автономії, компетентності та значущих соціальних зв'язків. У цьому підході смисл життя розглядається не як зовнішня ідея, а як суб'єктивний досвід, що виникає внаслідок узгодження внутрішніх потреб особистості з її реальними життєвими виборами [14, с. 207]. Такий погляд дозволяє інтегрувати смисложиттєву проблематику з дослідженнями мотивації, самореалізації та психологічної стійкості.

Отже, сенсожиттєві орієнтації як психологічний конструкт є багатовимірним утворенням, що поєднує смислові, мотиваційні та регуляторні аспекти особистості. Їх теоретичне осмислення вимагає інтеграції різних наукових підходів, що дозволяє розкрити як внутрішні механізми смислотворення, так і його роль у життєвій активності та особистісному розвитку.

Аналіз наукових підходів до вивчення смисложиттєвої сфери особистості дає підстави розглядати сенсожиттєві орієнтації як багатокомпонентний психологічний конструкт, що інтегрує когнітивні, емоційно-оцінні та регуляторно-мотиваційні аспекти життєдіяльності. Така структурна багатовимірність відображає складність процесів смислотворення та дозволяє пояснити індивідуальні відмінності в переживанні осмисленості життя [12, с. 29].

Ключовим елементом структури сенсожиттєвих орієнтацій є цільовий (перспективний) компонент, який відображає спрямованість особистості в майбутнє та здатність формулювати значущі життєві цілі. Саме наявність усвідомлених і суб'єктивно значущих цілей забезпечує відчуття життєвої перспективи, смислової визначеності та мотиваційної наповненості діяльності. Відсутність або нечіткість життєвих цілей, навпаки, зумовлює переживання екзистенційної порожнечі та втрати життєвої орієнтації [18, с. 121].

Другим важливим компонентом є процесуально-екзистенційний, що відображає переживання життя як цінного й емоційно насиченого процесу «тут і тепер». Цей компонент пов'язаний зі здатністю особистості отримувати задоволення від самого процесу життєдіяльності, усвідомлювати значущість повсякденних подій і відчувати включеність у власне життя. Дослідження показують, що навіть за наявності чітких життєвих цілей дефіцит позитивного переживання теперішнього знижує загальний рівень осмисленості життя [9, с. 153].

Важливе місце у структурі сенсожиттєвих орієнтацій посідає рефлексивно-оцінний компонент, який пов'язаний з інтерпретацією минулого життєвого досвіду та його інтеграцією в цілісну життєву історію. Цей компонент проявляється

у здатності особистості приймати прожите життя, надавати сенс навіть складним або травматичним подіям, а також зберігати відчуття внутрішньої узгодженості власного життєвого шляху. Позитивна оцінка прожитого корелює з вищим рівнем психологічного благополуччя та життєвої стабільності [11, с. 84].

Наступним структурним елементом є локус контролю – Я, який відображає рівень суб'єктивної відповідальності за власне життя та віру у власну здатність впливати на перебіг життєвих подій. Особи з вираженим внутрішнім локусом контролю схильні розглядати себе як активних суб'єктів життєтворення, що сприяє формуванню стійких сенсожиттєвих орієнтацій. Натомість зовнішній локус контролю пов'язаний із фрагментарністю смислової сфери та залежністю від зовнішніх обставин [5, с. 41].

Тісно пов'язаним із попереднім є локус контролю – життя, який характеризує загальне уявлення особистості про керованість життєвого шляху та можливість реалізації власних життєвих задумів. Цей компонент відображає віру людини в те, що життя піддається усвідомленому плануванню, а зусилля мають смисл і здатні призводити до бажаних результатів. Сформованість цього компонента виступає важливим психологічним ресурсом життєвої активності та наполегливості [14, с. 210].

Узагальнюючим показником структури сенсожиттєвих орієнтацій є інтегральний рівень осмисленості життя, який відображає узгодженість між цілями, переживанням теперішнього, оцінкою минулого та суб'єктивним контролем. Високий інтегральний рівень осмисленості свідчить про внутрішню цілісність особистості, здатність до саморегуляції та конструктивного подолання життєвих труднощів [21, с. 71].

Таким чином, структура сенсожиттєвих орієнтацій постає як багаторівнева система взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують цілісне переживання життя як значущого, керованого й ціннісно наповненого. Розуміння цієї структури створює теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку смислової стабільності та особистісного розвитку.

Формування сенсожиттєвих орієнтацій є тривалим і динамічним процесом, що зумовлюється сукупністю вікових, освітніх, соціокультурних та професійних чинників. На відміну від відносно стабільних особистісних рис, сенсожиттєві орієнтації характеризуються пластичністю та чутливістю до змін життєвого контексту, що зумовлює їхню залежність від ключових етапів життєвого шляху [12, с. 33].

Одним із базових чинників формування сенсожиттєвих орієнтацій є вік, який визначає специфіку смислових запитів, домінуючих цінностей та способів інтерпретації життєвого досвіду. У юнацькому та ранньому дорослому віці смисложиттєва сфера перебуває в активній стадії становлення, що пов'язано з процесами ідентифікації, вибору життєвих цілей і формування образу майбутнього. Саме на цьому етапі сенсожиттєві орієнтації часто мають пошуковий, нестабільний характер і супроводжуються сумнівами, внутрішніми суперечностями та переоцінкою цінностей [7, с. 63].

У період дорослості сенсожиттєві орієнтації, як правило, набувають більшої визначеності й інтегрованості, що зумовлено накопиченням життєвого досвіду та реалізацією ключових життєвих ролей. Водночас саме в цей період можливі глибокі смислові кризи, пов'язані з невідповідністю між очікуваннями та реальними досягненнями, що стимулює повторне осмислення життєвих цілей і пріоритетів [18, с. 125].

Освітнє середовище відіграє важливу роль у формуванні сенсожиттєвих орієнтацій, оскільки воно не лише забезпечує засвоєння знань і професійних компетентностей, а й створює умови для розвитку рефлексії, критичного мислення та ціннісного самовизначення. У процесі навчання особистість залучається до осмислення соціальних, етичних і професійних норм, що сприяє формуванню узагальнених смислових орієнтирів [3, с. 59].

Особливого значення набуває вища освіта, яка часто збігається з періодом інтенсивного особистісного та світоглядного розвитку. Саме в цей час відбувається активне переосмислення життєвих цілей, співвіднесення власних можливостей із соціальними очікуваннями та формування відповідальності за майбутній життєвий вибір. Дослідження засвідчують, що освітній простір, орієнтований на суб'єктність і саморозвиток, сприяє зростанню рівня осмисленості життя та внутрішнього локусу контролю [16, с. 95].

Професійне становлення є одним із ключових контекстів формування та трансформації сенсожиттєвих орієнтацій у дорослому віці. Професійна діяльність не лише забезпечує матеріальну основу існування, а й виступає важливим джерелом соціального визнання, самореалізації та підтвердження життєвих смислів. Успішна інтеграція

професійної ролі в структуру Я-концепції сприяє зміцненню відчуття життєвої значущості та суб'єктної спроможності [5, с. 43].

Водночас професійні труднощі, невизначеність кар'єрних перспектив або розчарування в обраній сфері діяльності можуть призводити до смислових криз і переоцінки життєвих орієнтирів. У таких ситуаціях сенсожиттєві орієнтації виконують регуляторну функцію, сприяючи пошуку нових смислів, корекції цілей і відновленню внутрішньої цілісності особистості [21, с. 73].

Особливої уваги в сучасних дослідженнях набуває проблема професійного становлення фахівців допоміжних професій, зокрема психологів, для яких питання сенсу діяльності, ціннісної відповідальності та особистісної залученості є центральними. У цьому контексті сенсожиттєві орієнтації виступають важливим чинником професійної стійкості та запобігання емоційному вигоранню [15, с. 98].

Таким чином, формування сенсожиттєвих орієнтацій зумовлюється взаємодією вікових особливостей, освітнього впливу та професійного становлення, що підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення цього психологічного феномена. Усвідомлення ролі зазначених чинників створює теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень та розробки цільових психологічних інтервенцій.

У межах даного дослідження сенсожиттєві орієнтації розглядаються як інтегральний психологічний конструкт, що відображає індивідуально сформовану систему смислів, цінностей і життєвих цілей, за допомогою яких особистість інтерпретує власний життєвий досвід, визначає спрямованість життєвого шляху та регулює поведінку в ситуаціях вибору й невизначеності. Така інтерпретація ґрунтується на поєднанні гуманістичного, наративного та самодетермінаційного підходів і дозволяє розглядати сенсожиттєві орієнтації як внутрішній механізм життєтворення [12, с. 36].

На відміну від підходів, у яких сенс життя трактується як відносно стабільна світоглядна установка, у даному дослідженні сенсожиттєві орієнтації розуміються як динамічна система, що формується й трансформується у процесі взаємодії особистості з життєвими подіями, соціальними вимогами та власними внутрішніми ресурсами. Вони не зводяться до окремих життєвих цілей або цінностей, а відображають рівень їхньої узгодженості, суб'єктивної значущості та включеності у реальну життєву практику [7, с. 66].

У структурному вимірі сенсожиттєві орієнтації в авторській концептуалізації охоплюють такі взаємопов'язані компоненти:

– ціннісно-смисловий, що відображає домінуючі життєві цінності та узагальнені смислові пріоритети;

– цільово-перспективний, пов'язаний із здатністю особистості формулювати життєві цілі та проектувати власне майбутнє;

– екзистенційно-процесуальний, який характеризує переживання життя як емоційно значущого та внутрішньо наповненого процесу;

– рефлексивно-інтегративний, що забезпечує осмислення минулого досвіду та його включення в цілісну життєву історію;

– суб'єктно-регуляторний, який відображає рівень відповідальності, внутрішнього контролю та активної життєвої позиції [11, с. 86].

У межах запропонованої концептуалізації сенсожиттєві орієнтації виконують низку ключових психологічних функцій. По-перше, вони забезпечують регуляцію життєдіяльності, виступаючи внутрішнім критерієм вибору цілей і способів дії. По-друге, вони виконують інтегративну функцію, узгоджуючи минулий досвід, теперішні переживання та уявлення про майбутнє в єдину смислову систему. По-третє, сенсожиттєві орієнтації мають ресурсну функцію, сприяючи збереженню психологічної стійкості в умовах стресу, життєвих криз і професійних викликів [15, с. 101].

Принципово важливим для даного дослідження є положення про те, що рівень сформованості сенсожиттєвих орієнтацій безпосередньо пов'язаний зі здатністю особистості до самодетермінації та відповідального життєвого вибору. Осмисленість життя розглядається не як зовнішньо заданий ідеал, а як суб'єктивний досвід, що виникає внаслідок узгодження внутрішніх потреб, цінностей і реальних життєвих дій [14, с. 213].

У контексті майбутнього емпіричного дослідження сенсожиттєві орієнтації розглядаються як психологічний показник особистісної зрілості, який опосередковує зв'язок між освітнім і професійним досвідом та психологічним благополуччям особистості. Це дозволяє використовувати зазначений конструкт як теоретичну основу для аналізу індивідуальних відмінностей у життєвому самовизначенні, професійній мотивації та здатності до подолання кризових ситуацій [16, с. 99].

Таким чином, запропонована авторська концептуалізація сенсожиттєвих орієнтацій створює цілісне методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення смисложиттєвої сфери

особистості та визначає логіку побудови дослідницької програми.

**Висновки.** Проведений теоретико-психологічний аналіз дозволив уточнити зміст і науковий статус сенсожиттєвих орієнтацій як складного інтегрального психологічного конструкта, що відображає здатність особистості осмислювати власний життєвий шлях, визначати ціннісні пріоритети та регулювати поведінку в ситуаціях життєвого вибору. У сучасній психології сенсожиттєві орієнтації розглядаються як внутрішній механізм життєтворення, тісно пов'язаний із процесами самодетермінації, особистісної зрілості та психологічного благополуччя.

У результаті аналізу зарубіжних і вітчизняних наукових підходів встановлено, що сенсожиттєві орієнтації не зводяться до окремих життєвих цілей або декларативних цінностей, а постають як динамічна система взаємопов'язаних смислових компонентів. Вони формуються у процесі взаємодії особистості з життєвими подіями та соціальним середовищем і можуть зазнавати трансформацій під впливом вікових змін, освітнього досвіду та професійного становлення.

Обґрунтовано структурну організацію сенсожиттєвих орієнтацій, яка включає ціннісно-смисловий, цільово-перспективний, екзистенційно-процесуальний, рефлексивно-інтегративний та суб'єктно-регуляторний компоненти. Узгодженість зазначених компонентів визначає інтегральний рівень осмисленості життя та виступає важливим показником внутрішньої цілісності особистості.

Показано, що сенсожиттєві орієнтації виконують низку ключових психологічних функцій, зокрема регулятивну, інтегративну та ресурсну. Вони забезпечують смислову організацію життєдіяльності, сприяють подоланню кризових ситуацій та виступають внутрішнім ресурсом психологічної стійкості й адаптації до умов невизначеності.

Встановлено, що формування сенсожиттєвих орієнтацій має контекстуально зумовлений характер і залежить від сукупності чинників, серед яких провідну роль відіграють вікові особливості, освітній вплив і професійне становлення. Особливої значущості ці чинники набувають у періоди життєвого та професійного самовизначення, коли відбувається активна перебудова смислової сфери особистості.

Запропонована авторська концептуалізація сенсожиттєвих орієнтацій створює методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та дозволяє розглядати зазначений конструкт як психологічний індикатор особистісної зрілості, самодетермінації та психологічного благополуччя. Це відкриває перспективи для експериментальної перевірки висунутих положень і розробки прикладних психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку смислової стабільності та розвитку особистості в сучасних умовах.

**Список літератури:**

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. Київ : Академвидав, 2012. 256 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/741648/

2. Бех І. Д. Духовні цінності в розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2014. № 3. С. 5–14. URL: https://lib.iitta.gov.ua/7054/

3. Максименко с. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2006. 240 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/1942/

4. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості: наративний підхід. *Психологічні перспективи.* 2010. № 16. С. 45–56. URL: https://www.irbis-nbuv.gov.ua/ujrn/pp_2010_16_7

5. Титаренко Т. М. Особистість у кризових умовах життя : монографія. Київ : Агропромвидав України, 2016. 304 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/709710/

6. Pomytkina L. V. Meaning-of-life orientations as a factor of personal self-determination. *Psychological Journal*. 2019. Vol. 5, No. 2. P. 34–42. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2019.5.2.4

7. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

8. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry.* 1998. Vol. 9, No. 1. P. 1–28. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

9. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. Vol. 25, No. 1. P. 54–67. DOI: https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020

10. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist.* 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

11. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. – Boston : Beacon Press, 2006. 184 p. URL: https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/mans-search-for-meaning.pdf

12. Baumeister R. F. Meanings of Life. New York : Guilford Press, 1991. 333 p. URL: https://books.google.com/books?id=1aIAIPGvqb8C

13. Steger M. F., Frazier P., Oishi S., Kaler M. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology.* 2006. Vol. 53, No. 1. P. 80–93. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

14. Steger M. F. Meaning in Life. Oxford Handbook of Positive Psychology / ed. by S. J. Lopez, C. R. Snyder. Oxford : Oxford University Press, 2011. P. 679–687. DOI: https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0064

15. Wong P. T. P. The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications. New York : Routledge, 2012. 520 p. DOI: https://doi.org/10.4324/9780203146286

16. Park C. L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin.* 2010. Vol. 136, No. 2. P. 257–301. DOI: https://doi.org/10.1037/a0018301

17. King L. A., Hicks J. A. The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 561–584. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921

18. Martela F., Steger M. F. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*. 2016. Vol. 11, No. 5. P. 531–545. DOI: https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623

**Boyko P. Yu. SENSORY LIFE ORIENTATIONS AS A PSYCHOLOGICAL CONSTRUCT**

*The article presents a theoretical and psychological analysis of life-meaning orientations as an integral psychological construct that reflects an individual's ability to comprehend their life path, define value priorities, and regulate behavior in situations of life choice. The relevance of the problem is substantiated in the context of contemporary sociocultural transformations, increasing existential uncertainty, and the growing need for psychological resources that support personal stability and self-determination.*

*The main scientific approaches to the study of the meaning-of-life sphere are analyzed within the frameworks of humanistic, existential, narrative, and positive psychology. It is shown that life-meaning orientations cannot be reduced to isolated life goals or declarative values; instead, they represent a dynamic system of interconnected meaning formations that integrate perceptions of the past, experiences of the present, and projections of the future.*

*The structural organization of life-meaning orientations is clarified, including value-meaning, goal-oriented, existential-processual, reflective-integrative, and subject-regulatory components. The coherence of these components determines the integral level of life meaningfulness and serves as an indicator of personal maturity and internal integrity.*

*Special attention is paid to the factors influencing the formation of life-meaning orientations, particularly age-related characteristics, educational experience, and professional development. It is argued that life-meaning orientations perform regulatory, integrative, and resource functions, contributing to psychological resilience, self-determination, and adaptive functioning under conditions of uncertainty. The author's conceptualization proposed in the article provides a methodological basis for further empirical research on the meaning-of-life domain of personality.*

***Key words:*** *life-meaning orientations, meaning in life, personality psychology, life meaningfulness, self-determination, personal development.*

Дата першого надходження статті до видання: 02.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.01.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.923:159.964.2
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/03

***Голярдик Н. А.***
https://orcid.org/0000-0001-9624-7582
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова

***Черезова І. О.***
https://orcid.org/0000-0001-6155-6297
Бердянський державний педагогічний університет

***Сердюк Н. І.***
https://orcid.org/0000-0002-8395-674X
Бердянський державний педагогічний університет

# ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ І ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

*У процесі дослідження авторами проведено теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до вивчення внутрішньоособистісного конфлікту та його взаємозв'язку з девіантною поведінкою. Актуальність теми зумовлена зростанням соціальної нестабільності, трансформацією ціннісних орієнтацій і підвищенням рівня психологічної напруги, що посилює ризики формування девіантних форм поведінки на тлі внутрішніх суперечностей особистості. Зазначено, що в умовах трансформації ціннісних орієнтацій, соціальних норм, зразків поведінки та усталених стереотипів, що визначають життєвий вибір індивіда, внутрішньоособистісний конфлікт набуває особливої гостроти. Одним з деструктивних наслідків внутрішньоособистісного конфлікту може бути девіантна поведінка.*

*У статті узагальнено класичні й сучасні теорії внутрішньоособистісного конфлікту, окреслено його структурні компоненти та психологічні детермінанти, а також проаналізовано основні підходи до пояснення девіантної поведінки. Наукова новизна полягає у систематизації психологічних механізмів, що опосередковують взаємодію внутрішньоособистісного конфлікту й девіантної поведінки, зокрема через призму індивідуально-психологічних і соціальних детермінант. Методологія дослідження включала системний і теоретико-аналітичний підходи, що дозволило розглядати досліджуваний феномен як багатовимірне психологічне утворення, зумовлене взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників.*

*У результаті дослідження авторами встановлено, що внутрішньоособистісний конфлікт може виступати як значущий психологічний предиктор девіантної поведінки, оскільки сприяє порушенню особистісної цілісності, зниженню рівня саморегуляції та формуванню неадаптивних поведінкових стратегій. Обґрунтовано положення про те, що девіантна поведінка в окремих випадках виконує компенсаторну або адаптаційну функцію, слугуючи способом зниження внутрішньої напруги. Зроблено висновок про доцільність урахування психологічних механізмів внутрішньоособистісного конфлікту у процесі профілактики, психологічної корекції та психосоціальної підтримки осіб з проявами девіантної поведінки.*

***Ключові слова:*** *внутрішньоособистісний конфлікт, суперечність, девіантна поведінка, психологічні механізми, особистісна дезадаптація.*

**Постановка проблеми.** Проблема взаємозв'язку психологічних конфліктів і девіантної поведінки привертає увагу науковців, оскільки вона поєднує внутрішні психічні процеси з соціально значущими формами поведінки індивіда. Девіантна поведінка традиційно трактується як відхилення від норм, правил і очікувань суспільства, що може мати негативні наслідки для адаптації особистості й соціального середовища [2]. Внутрішньоособистісний конфлікт визначається як психологічна суперечність, що виникає внаслідок протистояння внутрішніх мотивів, цінностей, потреб і ролей, які одночасно існують у структурі особистості [8].

© Голярдик Н. А., Черезова І. О., Сердюк Н. І., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

У сучасних реаліях проблематика внутрішньоособистісних конфліктів набуває особливої актуальності, що зумовлено динамічними трансформаціями суспільного життя, економічною нестабільністю та змінами характеру соціально-економічних відносин. Такі процеси спричиняють підвищене психологічне навантаження на особистість і можуть призводити до дестабілізації її внутрішнього світу. У цьому контексті самовизначення постає як одна з ключових проблем, з якою стикається особистість у процесі самоактуалізації та побудови життєвої стратегії.

В умовах трансформації ціннісних орієнтацій, соціальних норм, зразків поведінки та усталених стереотипів, що визначають життєвий вибір індивіда, внутрішньоособистісний конфлікт набуває особливої гостроти. Одним з деструктивних наслідків внутрішньоособистісного конфлікту може бути девіантна поведінка. Невідповідність між особистісними прагненнями і зовнішніми соціальними вимогами посилює напруження й актуалізує потребу в науковому осмисленні механізмів виникнення та подолання внутрішніх суперечностей особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**. Класичні уявлення про феномен внутрішньоособистісного конфлікту сформувалися в межах різних психологічних напрямів і представлені у працях провідних науковців. Зокрема, в руслі глибинної психології проблематика внутрішніх конфліктів ґрунтовно розроблялася З. Фрейдом, К. Юнгом, Е. Фромом та іншими дослідниками, які розглядали конфлікт як прояв суперечностей між свідомими та несвідомими структурами психіки. У межах біхевіористського підходу (Б. Скінер, К. Міллер, Д. Доллард) внутрішньоособистісні конфлікти інтерпретувалися через призму набутих поведінкових реакцій і механізмів навчання. З позицій когнітивного підходу, Л. Фестінгер розглядав внутрішньоособистісний конфлікт як прояв когнітивного дисонансу, що виникає в результаті невідповідності між переконаннями, установками та поведінкою. У межах гуманістичної психології (К. Роджерс, Г. Олпорт) внутрішні конфлікти аналізувалися як перешкоди на шляху самоактуалізації особистості та реалізації її потенціалу.

Сучасний етап дослідження внутрішньоособистісних конфліктів представлений працями таких українських психологів, як С. Максименко, Л. Орбан, І. Булах, О. Тарновська, Г. Дубчак, О. Донченко, Т. Титаренко, Ф. Василюк та інші науковці, які розширили розуміння цього феномена з урахуванням особистісної структури, самосвідомості та ціннісно-смислової сфери. Значний внесок у розробку проблеми подолання й розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів у різних аспектах життєдіяльності особистості зробили Н. Чепелєва, Е. Зеєр, Е. Симанюк, А. Кунцевська, С. Кузікова, Г. Ложкін, Н. Пов'якель, В. Шанда, Є. Юрківський та інші дослідники, зосередивши увагу на практичних механізмах психологічної допомоги та особистісної саморегуляції.

**Постановка завдання.** Дослідження спрямоване на з'ясування психологічних механізмів, що пов'язують внутрішні конфлікти з проявами девіантної поведінки.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасна девіантологія як галузь наукового знання, спрямована на інтеграцію уявлень про різноманітні типи та форми соціальних відхилень, належить до відносно нових напрямів наукових досліджень. За своїм предметним полем вона має комплексний і міждисциплінарний характер, поєднуючи юридичні, соціологічні, психологічні, педагогічні та медико-біологічні підходи, кожен з яких з різних позицій досліджує феномен відхиленої поведінки [8].

Поведінка людини як об'єкт наукового аналізу характеризується високим рівнем складності й багатофакторності, оскільки формується під впливом сукупності соціально-економічних умов, конкретних життєвих ситуацій, індивідуально-психологічних особливостей та спадкових чинників. Саме взаємодія цих факторів зумовлює варіативність поведінкових проявів і ускладнює однозначне тлумачення причин та механізмів девіації.

Розкриваючи сутність девіантної поведінки, доцільно зазначити, що в науковій літературі [7; 10; 3] її зазвичай класифікують на два основні типи. Перший тип охоплює такі форми поведінкових відхилень, які набувають соціально небажаного або навіть суспільно небезпечного характеру (зокрема злочинну поведінку), у зв'язку з чим суспільство змушене застосовувати відповідні регулятивні та санкційні механізми. Соціальні наслідки цього типу девіантної поведінки виявляються у порушенні громадського порядку, деструкції особистісної цілісності, зниженні продуктивності праці, знеціненні соціальних стандартів та посиленні станів соціальної апатії. Провідним детермінантом зазначених форм девіації виступають деформовані потреби й ціннісні орієнтації, які спонукають індивіда або соціальні групи до дій, що суперечать усталеним суспільним вимогам. Причини такої поведінки нерідко пов'язані з несформованістю правової та моральної свідомості, а також з особливостями емоційно-вольової сфери особистості, її психологічним станом, очікуваннями та рівнем фрустрації.

Другий тип девіантної поведінки розглядається в контексті динаміки суспільного розвитку і пов'язується з процесом застарівання соціальних норм, критеріїв та стандартів, які втрачають свою регулятивну функцію й потребують перегляду або трансформації. Масштаби поширення девіацій цього типу мають варіативний характер і, як правило, зростають у періоди глибоких соціальних змін, реформ або трансформаційних зрушень, коли відбувається руйнування стереотипних моделей поведінки та переосмислення ціннісних орієнтирів. У цьому контексті не кожна форма соціального відхилення підлягає негативній оцінці, оскільки такі девіації можуть виконувати індикативну та інноваційну функцію, сигналізуючи про необхідність оновлення неефективних норм і застарілих соціальних практик. Отже, девіантна поведінка другого типу може містити в собі потенціал прогресивних суспільних змін, сприяючи трансформації соціальних інститутів і розвитку суспільства в цілому.

З огляду на вищезазначене, девіації або відхилення в поведінці визначається ступенем відповідності або невідповідності вчинків індивіда усталеним соціальним очікуванням і нормам і можуть проявлятися на різних рівнях: у сфері соціальної поведінки, у структурі психіки особистості або ж мати комплексний характер, поєднуючи обидва виміри. У соціальному середовищі спостерігаються як індивідуальні форми девіацій, так і колективні або групові.

Аналіз наукових джерел [1; 2; 3; 10] дозволяє зробити висновки, що девіація як соціально-психологічний феномен охоплює кілька взаємопов'язаних складових. По-перше, вона передбачає наявність суб'єкта девіантної поведінки, тобто індивіда або групи осіб, які здійснюють поведінкові дії, що відхиляються від прийнятих норм. По-друге, обов'язковим елементом є соціальна норма або система соціальних очікувань, які виступають критерієм оцінювання поведінки та дозволяють кваліфікувати її як таку, що не відповідає усталеним стандартам. По-третє, девіація включає соціальне середовище або спільноту, зокрема референтну групу чи суспільство загалом, які здійснюють реакцію на прояви девіантної поведінки шляхом схвалення, осуду, санкціонування або ігнорування.

Узагальнюючи вищезазначене, девіація постає не лише як індивідуальна характеристика поведінки, а як результат взаємодії суб'єкта, нормативної системи та соціальної оцінки, що визначає її зміст і соціальне значення.

Особистісна, або індивідуальна, дезорганізація виникає у випадках, коли індивід відкидає або ігнорує норми власної субкультури, що призводить до порушення механізмів соціальної регуляції поведінки. Водночас відхилення від загальноприйнятих моделей поведінки не завжди мають деструктивний характер. У низці випадків вони можуть виступати як форма позитивної девіації, пов'язаної з прагненням особистості до самореалізації, самоповаги та утвердження власної значущості в соціально схвальних видах діяльності. Такі прояви позитивної девіантності можуть набувати форм героїзму, альтруїстичної поведінки, самопожертви, високої працездатності, виняткової відданості ідеалам, а також реалізовуватися у значущих наукових відкриттях, дослідницькій діяльності чи інноваційних винаходах. У цьому контексті девіантна поведінка постає не лише як показник соціальної дезадаптації, а й як потенційне джерело суспільного розвитку та особистісного зростання.

Класичні теоретичні підходи до внутрішньоособистісного конфлікту включають психоаналітичний підхід, де конфлікт тлумачиться як зіткнення несвідомих імпульсів із соціальними вимогами або власними моральними стандартами, що стимулює динаміку психічного життя та розвиток особистості. Системне розуміння внутрішніх конфліктів також представлено через типології мотиваційних конфліктів, зокрема в межах теорії Курта Левіна, де виділяються такі форми, як конфлікт підхід-уникнення, підхід-підхід та уникнення-уникнення, що відображають різні стилі протиріччя між привабливими та непривабливими альтернативами поведінки [10].

Внутрішньоособистісний конфлікт розглядається як переживання суперечностей, що мають джерело в мотиваційних, когнітивних та емоційних аспектах особистості. Конфлікт виникає, коли різні складові «Я» – наприклад, бажання автономії й потреба в соціальній підтримці – не узгоджуються між собою [1]. У межах конфліктологічного підходу, представниками якого є Р. Квіні та А. Трук, девіантна поведінка розглядається крізь призму структурних суперечностей самого суспільства та функціонування його правової системи. Згідно з цим підходом, девіанти нерідко постають як соціальні опозиціонери або бунтівники, діяльність яких спрямована проти певних суспільних порядків, політичних рішень чи державних інституцій. У такому розумінні девіантна поведінка є не лише індивідуальним психологічним феноменом, а й формою реакції на соціальну несправедливість або нерівність.

Причини девіантної поведінки в конфліктологічній парадигмі пов'язуються, з одного боку, з суперечностями соціально-економічного та політичного

розвитку суспільства, а з іншого – з процесами індивідуальної соціально-психологічної дезадаптації, що супроводжуються кризою ціннісних орієнтацій і духовності. Таким чином, девіація визначається як результат взаємодії макросоціальних чинників і внутрішніх психологічних суперечностей особистості. З позицій конфліктологів, процес створення норм і вимога їх обов'язкового дотримання не є нейтральними або універсальними механізмами соціального регулювання, а становлять частину ширшої системи соціальних конфліктів, що виникають між різними соціальними групами з нерівним доступом до влади та ресурсів.

На основі узагальнення та аналізу сучасних наукових джерел [4; 6; 7; 2] внутрішньоособистісний конфлікт доцільно трактувати як внутрішню суперечність у психологічному просторі особистості, що проявляється у зіткненні протилежно спрямованих мотивів, цілей, ідеалів, потреб, інтересів і ціннісних орієнтацій. Такий конфлікт відображає напруження між різними компонентами особистісної структури та свідчить про порушення їхньої узгодженості. Особистість у цьому контексті виступає активним суб'єктом формування внутрішніх конфліктів, оскільки саме вона постійно продукує, інтерпретує та відтворює внутрішні суперечності у процесі осмислення власного досвіду, життєвих цілей і соціальних вимог. Відтак внутрішньоособистісний конфлікт не є виключно зовнішньо зумовленим явищем, а постає результатом взаємодії внутрішніх психологічних процесів і зовнішніх умов життєдіяльності.

Варто зазначити, що виникнення внутрішніх конфліктів значною мірою детермінується факторами особистісного розвитку, серед яких важливу роль відіграють особливості сімейного виховання, зокрема дефіцит емоційної підтримки, порушення автономії або суперечливість виховних впливів. Не менш значущими є проблеми соціальної взаємодії, що проявляються у невідповідності між очікуваннями соціального середовища та реальною поведінкою особистості, недооцінці її самостійності або нестачі визнання. Крім того, внутрішньоособистісні конфлікти пов'язані з процесом становлення особистості, який може супроводжуватися незадоволеністю власними потребами, напруженням між раціональними установками та емоційними переживаннями, а також обмеженими можливостями реалізації життєво важливих цілей. Сукупність зазначених чинників створює умови для накопичення внутрішньої напруги, що зумовлює загострення внутрішньоособистісних суперечностей і впливає на поведінкові стратегії особистості.

Аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновки щодо механізмів зв'язку між конфліктом і девіацією [8; 2]:

1. Суперечності мотивацій і девіація. Когнітивна напруга, що виникає внаслідок мотиваційного конфлікту (наприклад, між особистими бажаннями й соціальними очікуваннями), може призводити до ризикованих або девіантних форм самовираження як способів усунути дисонанс або домогтися суб'єктивного комфорту.

2. Стрес і соціальні реакції. Внутрішній конфлікт може виступати джерелом хронічного стресу, що знижує здатність до адаптивного контролю поведінки. Стресові стани підвищують ймовірність імпульсивних або антисоціальних реакцій, що відповідають характеристикам девіації.

3. Динамічні моделі девіантної поведінки. Психологічні моделі, зокрема концепція спіралі девіації, пояснюють, як внутрішні суперечності здатні переноситися у вибір соціального оточення, де відхилення підкріплюються й стають стабільними моделями поведінки.

**Висновки.** У результаті дослідження встановлено, що внутрішньоособистісний конфлікт виступає значущим психологічним чинником формування девіантної поведінки, оскільки зумовлює напруження між мотиваційною, ціннісною та емоційною сферами особистості. Ми виходимо з визнання, що досліджувана взаємодія внутрішніх суперечностей і поведінкових відхилень має комплексний характер і визначається поєднанням індивідуально-психологічних і соціальних детермінант. Доведено, що неврегульованість внутрішніх конфліктів сприяє активації неадаптивних механізмів психологічного захисту, які можуть проявлятися у різних формах девіантної поведінки. Сфокусовано увагу на доцільності вважати сформовану девіантну поведінку не лише наслідком соціального впливу, а й результатом тривалого внутрішньоособистісного напруження. Отримані висновки підтверджують необхідність врахування психологічних механізмів внутрішнього конфлікту у профілактиці та корекції девіантних форм поведінки.

**Список літератури:**

1. Булах І. С., Гріненко Ю. А. Психологічний аналіз вивчення внутрішньо особистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2020. Вип. 2. С. 108–118. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2010_2_12 (дата звернення: 13.01.2026).

2. Гусаров С. Девіантна поведінка: соціологічний, психологічний, юридичний аспекти. *Девіантна поведінка: соціологічний, психологічний та юридичний аспекти* : матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 10 квіт. 2015 р.) / МВС України, Харк.нац.ун-т внутр.справ, Ф-т права та масових комунікацій, Кафедра соціології та психології; Соціологічна асоціація України. Харків : ХНУВС, 2015. 166 с.

3. Макаренко О. М., Андрейчева А. О. Поняття девіантної поведінки в соціальному та психологічному аспектах. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2015. Т. 125. С. 61–64.

4. Матвійчук Т. Ф. Конфліктологія : навчально-методичний посібник. Львів : Вид-во «ГАЛИЧ-ПРЕС», 2018. 76 с.

5. Могилко Т. Р. Психологічні чинники виникнення агресивно-девіантної поведінки у учасників навчально-виховного процесу та шляхи їх подолання. *Затверджено Вченою радою Академії праці, соціальних відносин і туризму (протокол № 6 від 27.12. 2024 р.)*, 2025. 173 с.

6. Петровська Т. В., Курдибаха О. М. Конфліктологія : навч. посібник. Київ : Видавець Позднишев, 2024. 193 с.

7. Психологія девіантної поведінки особистості : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: О. Д. Сафін, С. П. Байда. Умань : Візаві, 2021. 202 с.

8. Хараджи М. В., Шпак Т. А. Психологічні механізми внутрішньоособистісних конфліктів особистості. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 16 (34). С. 607–614. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-607-614

9. Шапран Т. Психологічна модель внутрішнього конфлікту особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2017. Вип. 1 (6–7). С. 161–164. URL: https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/184 (дата звернення: 12.01.2026).

10. Becker D., Boijleveld E., Brem S., Fröber K., Götz F. J., Kleiman T., Kerner A., Pfister R., Reiter A. M. F., Saunders B., Schneider I. K., Sautschek A. Integrative structure of conflict and control. *Trends in Cognitive Sciences*. 2024. 28 (8). 757–768. DOI: https://doi.org/10.1016/j.tics.2024.07.002.

**Holiardyk N. A., Cherezova I. O., Serdiuk N. I. INTRA-PERSONAL CONFLICT AND DEVIANT BEHAVIOUR: PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF INTERRELATIONSHIP**

*Abstract. In the course of the study, the authors conducted a theoretical and methodological analysis of scientific approaches to the study of intrapersonal conflict and its interconnection with deviant behaviour. The relevance of the topic is due to the growth of social instability, the transformation of value orientations, and the increase in psychological tension, which increases the risks of forming deviant forms of behaviour against the backdrop of internal personality conflicts. It is noted that in the context of the transformation of value orientations, social norms, behaviour patterns and established stereotypes that determine an individual's life choices, intrapersonal conflict becomes particularly acute. One of the destructive consequences of intrapersonal conflict can be deviant behaviour.*

*The article summarises classical and modern theories of intrapersonal conflict, outlines its structural components and psychological determinants, and analyses the main approaches to explaining deviant behaviour. The scientific novelty lies in the systematisation of psychological mechanisms that mediate the interaction between intrapersonal conflict and deviant behaviour, in particular through the prism of individual psychological and social determinants. The research methodology included systematic and theoretical-analytical approaches, which made it possible to consider the phenomenon under study as a multidimensional psychological formation caused by the interaction of internal and external factors.*

*As a result of the study, the authors established that intrapersonal conflict can act as a significant psychological predictor of deviant behaviour, as it contributes to the violation of personal integrity, a decrease in the level of self-regulation and the formation of maladaptive behavioural strategies. The authors substantiate the position that deviant behaviour in some cases performs a compensatory or adaptive function, serving as a way to reduce internal tension. It is concluded that it is advisable to take into account the psychological mechanisms of intrapersonal conflict in the process of prevention, psychological correction, and psychosocial support of individuals with manifestations of deviant behaviour.*

***Key words:*** *intrapersonal conflict, contradiction, deviant behaviour, psychological mechanisms, personal maladjustment.*

Дата першого надходження статті до видання: 16.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.96
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/04

***Даценко О. А.***
https://orcid.org/0000-0001-6722-6141
Криворізький державний педагогічний університет

# МАЙНДФУЛНЕС ЯК МЕХАНІЗМ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

*У статті здійснено теоретичний аналіз ролі майндфулнес (mindfulness), як механізму підтримки психологічного імунітету людини в умовах війни. Було виявлено, що психологічний імунітет є цілісною, системною властивістю психіки, яка забезпечує когерентність та узгодженість психічного функціонування, здатність особистості до самозбереження та стійкості до шкідливих впливів. Представлено підходи до виявлення структурної організації феномену, як інтеграції когнітивних, афективних, регуляторних та поведінкових ресурсів, спрямованих на опір стресу, реалізацію здатності до адаптації та відновлення в умовах психотравматичних змін. Психологічний імунітет забезпечує оптимізацію взаємодії особистості з зовнішнім середовищем і функціонує як регуляторно-захисний механізм, що амортизує негативний вплив життєвих подій та знижує ймовірність надмірного та тривалого афективного реагування на них. В структурі особистісної організації психологічний імунітет виконує ряд ключових функцій, а саме: захисну, адаптаційну, мобілізаційну, селективну, акумулятивну прогностичну та ін.*

*Встановлено, що одним з механізмів, який потенційно може використовуватись для підтримки імунітету психіки під час війни є майндфулнес. З'ясовано, що майндфулнес представляє собою практику усвідомлення і метакогнітивної реєстрації афективних і соматичних станів, що дозволяє управляти ними та контролювати їх перебіг.*

*Завдяки цій технології підвищується здатність до самоспостереження, усвідомленої регуляції переживань та концентрації на поточному моменті. Майндфулнес дозволяє зменшувати інтенсивність емоційного напруження, уникати румінацій, активує ресурси особистості для відновлення внутрішньої узгодженості. Визначено, що застосування практик майндфулнес має потенціал для їх впровадження в програми психологічної допомоги та психосоціальної підтримки в кризових умовах. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в можливостях інтеграції майндфулнес-орієнтованих інтервенцій у практику психотерапевтичної допомоги населенню в умовах війни.*

***Ключові слова:*** *психологічний імунітет, стресостійкість, майндфулнес, усвідомлене спостереження, самозбереження.*

**Постановка проблеми.** Воєнні події, які відбуваються останнім часом в Україні, спричинили появу хронічного стресу, невизначеності та постійної загрози життю, що негативно позначилося на психічному здоров'ї та благополуччі населення. Трагічні обставини сьогодення, експозиція людських страждань та постійна емоційна напруга призводять до виснаження адаптаційних ресурсів, зростання рівня тривожності, депресивних станів і психосоматичних розладів. У цьому контексті особливої значущості набуває проблема психічного імунітету, як здатності особистості опиратися негативним впливам середовища, зберігати емоційну стабільність та цілісність «Я». Формування та підтримка психічного імунітету розглядається сучасною психологією як одна з ключових умов збереження психологічного здоров'я населення під час війни. В свою чергу, одним із дієвих механізмів його зміцнення є технологія майндфулнес (усвідомленість), що дозволяє зменшити реактивність нервової системи, стабілізувати емоційний фон і регулювати афективні стани. Дослідження зарубіжних учених доводять ефективність майндфулнес-практик у зниженні рівня стресу, тривожності, симптомів ПТСР, а також у підвищенні стресостійкості та суб'єктивного благополуччя. Вивчення ролі майндфулнес у підвищенні психічного імунітету в умовах війни є своєчасним і соціально значущим запитом, оскільки дозволяє розширити наукові

© Даценко О. А., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

уявлення про психологічні механізми адаптації до екстремальних умов.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**. Незважаючи на гостроту і значущість проблеми психологічного імунітету та способів його підтримки, вона залишається недостатньо вивченою у сучасній психології. Теоретичні основи її дослідження закладено в працях зарубіжних науковців А. Олаха, Д. Гілберта, С. Бішопа, А. Бхрадважа та ін. У вітчизняній науці різним аспектам феномену присвячені напрацювання С. Васьківської, В. Климчук, Ю. Котовської, О. Матласевич, В. Хомич, І. Пасічник, Т. Хомулич та ін. Обгрунтування майндфулнесу, як новітнього практичного напрямку подолання стресу і психосоматичних розладів розкривається в роботах Т. Гери, В. Климчук, М. Марценюк, О. Христук та ін.

**Постановка завдання.** Мета статті – теоретичне обгрунтування ролі майндфулнес як механізму підтримки психологічного імунітету особистості в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** В просторі вітчизняної психології проблема психологічного імунітету є відносно новою та маловивченою, тоді як у зарубіжній літературі можна виявити різні концепції про змістовні, структурні та функціональні характеристики феномену, інструментарій діагностики та корекції. Зазвичай, ця дефініція використовується поряд із такими поняттями як «резильєнтність», «стресостійкість», «копінг – стратегії», «посттравматичне зростання» і т.д., проте вона є значно об'ємнішою і дозволяє реалізувати системне бачення людини, як суб'єкта опору та акумулювати фрагментарні підходи до розуміння захисних механізмів його психіки.

Поняття «імунітету» було запозичене з фізіології, де воно розглядається як система захисних реакцій організму, спрямованих на збереження його цілісності та стійкості до шкідливих впливів. За аналогією, психологічний імунітет тлумачиться як сукупність внутрішніх психічних ресурсів і регуляторних механізмів особистості, що забезпечують опірність стресу, здатність до адаптації та відновлення в умовах психотравматичних впливів [9; 10].

Розробником теорії психологічної імунної системи (PIS) вважають А. Олаха, який зробив спробу інтегрувати різні властивості особистості (мотиваційні, когнітивні, регулятивні і т. д.) в єдину структуру, яка дозволяє бути стійким в умовах стресу і травматичних подій та протидіяти їх негативним наслідкам [5]. Д. Гілберт психологічний імунітет визначає як психічне утворення, спрямоване на баланс між негативними впливами навколишнього середовища та реакцією психіки на них; захист індивіда від тривалих і глибоко травмуючих переживань [12]. В. Хомич, Т. Хомич психологічний імунітет тлумачать «…як індивідуальну здатність людини долати стани психоемоційної дестабілізації та відновлювати ресурси самопідтримки і подальшого життєтворення» [9, с. 133]. С. Васьківська, вважає, що психологічний імунітет підтримує прагнення до активності та пристосування, забезпечує можливості досягнення мети, сприяє збереженню внутрішньої рівноваги в стані фрустрації та кризи; підвищує здатність особистості до саморегуляції і конструктивного вирішення проблемних ситуацій [1]. Завдяки психологічному імунітету людина зберігає відчуття контролю над життям, усвідомлює власні резильєнс можливості та реалізує потенціал творчої самореалізації.

О. Матласевич, Ф. Герасімов психологічну імунну систему розглядають як цілісну багатокомпонентну складову самосвідомості, яка забезпечує стабільність і гнучкість психіки, особливо в умовах кардинальних змін [6, с. 52]. Ці ресурси, які автори, спираючись на роботи А. Олаха, метафорично означують як «психологічні антитіла», виконують захисну функцію, підвищуючи здатність протидіяти негативним впливам. Серед таких «антитіл» дослідники зазначають про саногенне мислення, самоефективність, позитивний образ «Я», самоконтроль тощо, які інтеріоризовані у потенціал резильєнтності [6]. І. Пасічник, Г. Гандзилевська та ін., психологічний імунітет тлумачать в парадигмі процесів адаптації і життєвих сценаріїв, де він виявляється в індикаторах оптимальної рівноваги, цілеспрямованості поведінки, сформованості установок на зміни і т. д. [17]. Загалом, психологічний імунітет спрямований на оптимізацію взаємодії особистості з зовнішнім середовищем і функціонує як регуляторно-захисний механізм, що амортизує негативний вплив життєвих подій та знижує ймовірність надмірного та тривалого афективного реагування на них.

Психологічний імунітет відіграє важливу роль у підтриманні цілісності самосвідомості, забезпечуючи стабільність образу «Я» в умовах напруження та криз. С. Васьківська підкреслює, що він сприяє збереженню почуття особистісної безперервності, самоцінності та внутрішнього контролю; може бути джерелом підтримки автентичності та подальшого особистісного зростання [1]. Людина, що володіє цією якістю – вільна, автономна, смілива, цілеспрямована. Вона впевнена

у своїх можливостях, здатна досягати мети, оскільки знає, що в разі певних ускладнень, у неї є ресурси їх подолання.

Дослідники [1; 8; 9; 10; 14] вважають, що психологічний імунітет формується за аналогією з біологічним імунітетом, який забезпечує захист організму від шкідливих зовнішніх агентів і водночас адаптацію до їх повторних впливів. У фізіологічному вимірі імунна система розвивається в процесі взаємодії організму з патогенами, формуючи механізми розпізнавання, реагування та «імунної пам'яті». Скоріше за все, психологічний імунітет формується за подібним принципом і зміцнюється внаслідок зіткнення особистості з різними загрозами. У відповідь на ці впливи формуються так звані «психологічні антитіла» – знання, уміння, навички, які зменшують інтенсивність негативних переживань. Як і природній імунітет, психологічний імунітет має властивість накопичення досвіду, що дозволяє долати труднощі при повторній їх появі.

У спробі окреслення структури феномену, науковці пропонують різні підходи. Спираючись на ідеї А. Олаха, А. Бхрадваж та ін. представили концепцію психологічного імунітету, до складу якої входять різні компоненти: самооцінка, емоційна зрілість, психологічне благополуччя та позитивні спогади [12]. Ю. Котовська пропонує розглядати психологічний імунітет як механізм безпеки і виживання, збереження власної автентичності в умовах загроз, який реалізується завдяки активізації резильєнтних умінь [5]. Т. Гупта зазначає про почуття когерентності, саморегуляцію і сформованість навичок продуктивного копінгу [15]. Т. Хомуленко, І. Кислова наголошують на значенні ресурсності, самоефективності, диспозиційному оптимізмі, цілеспрямованості, креативності, життєстійкості та ін. [10]. О. Савченко підкреслює особливу роль рефлексивної компетентності, яка забезпечує здатність до усвідомлення власних психічних станів, переосмислення травматичного досвіду, інтеграцію складних переживань у структуру особистісного досвіду та формуванню адаптивних стратегій подолання [8]. К. Бона вважає, що психологічна імунна система охоплює три підсистеми, до складу якої входить 16 ресурсів особистості. Перша – моніторинг (здатність спостережень за соціальними, психологічними та соціальними змінами); друга – самоефективність (здатність створювати, впливати, досягати); третя – контроль зовнішнього і внутрішнього середовища. Концептуальні положення теорії PIS автор поклав в основу методики Psychological Immune System Inventory (PISI), яка вважається першим інструментом емпіричного вимірювання психологічного імунітету особистості [14].

Активізація психологічного імунітету відбувається в ситуації загрози, коли особистість стикається з реальними або потенційними ризиками для власної безпеки. У таких умовах відбувається мобілізація внутрішніх зусиль, спрямованих на збереження емоційної рівноваги та адаптивної поведінки. Інтеграція захисних сил забезпечує швидке залучення механізмів саморегуляції і знижує інтенсивність дистресу. Саме завдяки цьому формується стресостійкість, яка на думку О. Когут, виявляється як «здатність особистості витримувати тривале психоемоційне напруження без істотних порушень адаптації» [4, с. 89] Психологічний імунітет активізує внутрішні ресурси (когнітивні, емоційні та поведінкові), що дозволяють переосмислювати власні стратегії стійкості до стресу. Це сприяє збереженню відчуття внутрішнього контролю та впевненості у власних можливостях навіть у складних умовах. У свою чергу, стресостійкість виступає функціональним проявом психологічного імунітету, відображаючи його здатність мінімізувати руйнівний вплив стресорів. Таким чином, психологічний імунітет і стресостійкість перебувають у тісному взаємозв'язку, взаємно підсилюючи один одного.

Психологічний імунітет виступає цілісним, системоутворювальним феноменом, який пронизує різні рівні психічного функціонування людини. Він не зводиться до окремої якості чи процесу і виявляється в здатності впливати на широкий спектр психічних процесів і форм поведінки та виконує наступні функції:

– захисну – забезпечує стійкість психіки до дистресових впливів, знижує інтенсивність негативних емоцій і мінімізує руйнівний вплив психотравм;

– регулятивну – підтримує внутрішню стабільність та самоконтроль;

– адаптивну – сприяє ефективній адаптації до змінних умов, допомагає швидко відновлюватися після складних і негативних подій;

– мобілізаційну – активізація внутрішніх ресурсів, збереження мотивації та працездатності;

– селективну – здатність фільтрувати, розпізнавати, диференціювати інформаційні впливи на шкідливі і нешкідливі;

– акумуляції досвіду – накопичення ЗУН, що дозволяє бути готовим до рецидивів і швидко реагувати на них;

– прогностичну – здатність до передбачення негативних ситуацій і демонструвати стратегії захисту та протидії.

На сьогоднішній момент наукова спільнота шукає ефективні підходи підтримання та зміцнення психологічного імунітету особистості, у межах яких розробляються й емпірично верифікуються різноманітні психотехнології та інтервенції. Серед окреслених засобів особливого поширення та наукової уваги набувають практики майндфулнес (mindfulness), що розглядаються як науково обґрунтований інструмент підвищення захисних сил людини. Технологія майндфулнес виявила свою ефективність у контексті отримання емпіричних доказів її позитивного впливу в терапії депресії, запобіганні її рецидивам, зниженні тривожності та неадаптивних реакцій на стресові ситуації (наприклад, MBSR – програма зниження стресу Д. Кабат-Зінна) [16; 18]. Термін майндфулнес вперше було введено в науковий обіг у 70-х роках XX століття американським професором медицини Д. Кабат-Зінном, під яким він розумів «безоціночне фокусування уваги на поточному моменті свідомості без спроби інтерпретації її змісту» [цит. за 11, с. 154]. Практику майндфулнес часто порівнюють із медитацією або релаксацією, при всій їх схожості, відмінність полягає в тому, що вона не обмежується формальними сесіями, а інтегрується в повсякденну діяльність, як спосіб усвідомленого ставлення до власного досвіду. Майндфулнес не передбачає досягнення змінених станів свідомості або відсторонення від реальності, а навпаки його принципом є безоціночна присутність у теперішньому моменті, спостереження за думками, емоціями та тілесними відчуттями такими, якими вони постають суб'єкту у своїй даності.

Майндфулнес виступає як одна з форм проживання досвіду, що дозволяє безпосередньо відстежувати власні переживання, не піддаючи їх аналізу та критичним міркуванням. М. Марценюк підкреслює «..як складний психічний процес майндфулнес реалізується в усвідомленні поточного стану, що охоплює сприймання фізичного і психічного в моменті «тут-і-тепер»» [7, с. 439]. Здатність фіксуватися відбувається без автоматичних оцінок, що дозволяє особистості сприймати зміст і динаміку власних переживань, такими, які вони є. Знижується вплив когнітивних викривлень, стереотипів і захисних механізмів, виникає так звана «психічна ясність», що передбачає прийняття переживань у їх безпосередній формі [2]. В даному випадку реальність сприймається не крізь призму сформованих схем чи очікувань, а в її актуальному прояві, що сприяє більш точному усвідомленню як зовнішніх обставин, так і внутрішніх реакцій на них. У стані майндфулнес афективні переживання (страх, тривога, гнів, смуток) не пригнічуються і не витісняються, а навпаки приймаються і стають об'єктом усвідомленого спостереження. Людина знаходиться в потоці відчуттів, сприймає внутрішню реальність без румінацій та асоціативних уявлень. Спостерігається відкритість безперервній течії психічних процесів, в якій свідомість виконує афективно-реєструвальну, а не інтерпретативну функцію. Травматичні переживання часто фіксуються на соматичному рівні у вигляді напруження, стискання, прискореного дихання, змін серцевого ритму тощо. Майндфулнес сприяє розпізнаванню таких змін та виявляє здатність впливати на них.

С. Бішоп майндфулнес відносить до регулятивних станів, в яких людина фокусується на значущому, приймає власні емоції та відкрита до нового. Разом із колегами дослідник представляє теоретичну модель феномену, що складається з двох компонентів. Першим компонентом виступає інтенційна спрямованість уваги на актуальні враження, а другим – моніторинг та контроль їх протікання [13]. Інтеграція окреслених складових забезпечує низку ключових психологічних ефектів, а саме:

– сприяє підвищенню усвідомленості психічних процесів; людина не лише переживає події, а й помічає, як саме виникають і змінюються думки та емоції навколо них, що формує метакогнітивну позицію спостерігача;

– знижує автоматизовані реакції, дозволяє уникати шаблоності, вчасно розпізнати імпульсивні або афективні реакції та запобігати їх неконтрольованому впливу на поведінку;

– посилює емоційну саморегуляцію, що сприяє утриманню оптимального рівня емоційного збудження, зменшуючи інтенсивність дезорганізуючих афектів. Д. Сігел у своїй роботі «Усвідомлений мозок» обґрунтував позитивний вплив майндфулнес на збільшення нейронної активності у тих ділянках мозку, що відповідають за функцію інсайту та емоційної регуляції [18].

Практика майндфулнес забезпечує людині можливість глибше усвідомлювати свої переживання та тілесні зміни, які виникають, як правило в критичних обставинах. Вона може використовуватися для швидкого упорядкування своїх думок і почуттів, дистанціювання від джерела небезпеки і виступати важливим ресурсом психологічного імунітету, що захищає особистість від деструктивного впливу травматичних подій і хронічної напруги. Усвідомлене спостереження за власними реакціями знижує імпульсивність, допомагає краще керувати емоційними станами та підтримувати психічну рівновагу. Практики майндфулнес виступають буфером стресу,

перешкоджають накопиченню хронічної напруги та сприяють швидшому відновленню після психоемоційних навантажень. Вони підсилюють здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, приймати невизначеність і зберігати внутрішню стабільність навіть в умовах тривалого стресу (що особливо актуально в умовах війни). Майндфулнес не знижує схильність до уникання, емоційного пригнічення, а навпаки дозволяє прийняти свої стани і слідкувати за їх зміною. Здатність перебувати «тут-і-тепер» сприяє проживанню складних переживань і зменшує ризик їх витіснення.

Застосування практик майндфулнес в умовах війни, на перший погляд, викликає певний парадокс: якщо майндфулнес – це зосередженість на переживаннях, то чому він не посилює, а навпаки допомагає подолати травматичний досвід. Пояснення полягає в якісно іншому способі контакту з переживаннями. Майндфулнес не означає повторне «переживання» травми або занурення в неї, він розкриває зміну позиції суб'єкта, децентроване ставлення до неї, як зовнішнього спостерігача. Фокус уваги переноситься зі смислового змісту травматичних думок на їх афективне та соматичне вираження. За рахунок переключення на власні реакції, відбувається активація метакогнітивного рівня усвідомлення, що дозволяє дистанціюватися від змісту переживань і спостерігати за ними. Відбувається перерозподіл психофізіологічного збудження та нормалізація вегетативних реакцій [18], що сприяє емоційній стабілізації і зменшенню напруження. Переорієнтація має безпосереднє відношення до гнучкості психіки, здатності переключатися на інші враження, що знижує автоматичність реагування і руйнує уявлення про «постійність» цих переживань. Війна посилює нав'язливе мислення, зациклення на загрозах і негативних сценаріях. Майндфулнес ефективно перериває ці румінативні цикли, повертаючи увагу до поточного моменту та реального досвіду.

**Висновки.** У результаті теоретичного аналізу встановлено, що психологічний імунітет виступає багатокомпонентною системою особистісних ресурсів, спрямованих на захист людини, збереження її цілісності та стійкості до шкідливих впливів середовища. Психологічний імунітет – це не окрема якість або процес, він постає як інтегрована, когерентна та унітарна властивість психіки, що формується на основі взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і регуляторних компонентів та забезпечує узгоджену відповідь особистості на внутрішні та зовнішні виклики. Особливо важливим питання підтримки або підвищення імунітету психіки виявляється під час стресових подій, зокрема в умовах війни. Актуалізується потреба в інтенсифікації наукових і прикладних досліджень, спрямованих на виявлення та апробацію механізмів та технологій підтримки суспільства в умовах масштабних та тривалих кризових впливів. Одним із таких засобів є практика майндфулнес, що розглядається як науково обґрунтований інструмент розвитку усвідомленого ставлення до власних переживань та управління ними. Майндфулнес сприяє усвідомленій регуляції психоемоційних станів та зменшує ризик афективного виснаження, підтримує внутрішню узгодженість психічного функціонування та здатність опиратися деструктивним впливам війни.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в можливостях інтеграції майндфулнес – орієнтованих інтервенцій у практику психотерапевтичної допомоги населенню в умовах війни.

**Список літератури:**

1. Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія* : зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 25. С. 241–246.

2. Гера Т. І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2, Т. 1. С. 174–179.

3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

4. Когут О. О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора. *Psychological journal*. 2021. V. 7, № 7 (51). С. 87–96.

5. Котовська Ю. О. Аналіз співвідношення поняття «посттравматичне зростання» та суміжних із ним понять. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 44–52.

6. Матласевич О., Герасімов Ф. Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2024. Вип. 22. С. 50–59.

7. Марценюк М. О. Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7864/1/Mindfulness_technologies_in_psychotherapeutic_practice.pdf (дата звернення: 20. 12. 25).

8. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність – важливий фактор організації системи рефлексивного досвіду на метакогнітивному рівні. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 Вип. 1. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF (дата звернення: 20. 12. 25)

9. Хомич В. Ф., Хомич Г. О. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 3 (67). С. 126–135.

10. Хомуленко Т., Кислова І. Адаптація методики «психологічний імунітет». *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2022. Випуск 66. С. 353–366.

11. Христук О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. Вип. 1. С. 153–161.

12. Bhardwaj A.K., Aggarwal G. Concept and Applications of PsychoImmunity (Defense against Mental Illness): Importance in Mental Health Scenario. *Journal of Multidisciplinary Research (OJMR)*. 2015. 1 (3), P. 6–15.

13. Bishop S. R. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology*. 2004. Vol. 11 (3). P. 230–241.

14. Bóna K. An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts (Master's thesis, University of Jyväskylä, Finland) (2014). URL: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44547/1/URN:NBN:fi:jyu-201411063185.pdf

15. Gupta T., Nebhinani N. (Editorial) Building Psychological Immunity in Children and Adolescents. *J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment. Health*, 16 (2),2020. P. 1–12.

16. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York : Bantam Books, 2013. 720 p.

17. Pasichnyk I. D., Handzilevska H. B., Nikitchuk U. I. Psychological immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. *Psychological Prospects*. 2017. (30) P. 145–156

18. Siegel D. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. N.Y. : Norton, 2007. 387 p.

**Datsenko O. A. MINDFULNESS AS A MECHANISM FOR SUPPORTING PSYCHOLOGICAL IMMUNITY IN WAR CONDITIONS: A THEORETICAL ANALYSIS**

*The article provides a theoretical analysis of the role of mindfulness as a mechanism for supporting a person's psychological immunity in war conditions. It was found that psychological immunity is a holistic, systemic property of the psyche that ensures coherence and consistency of mental functioning, the individual's ability to self-preservation and resistance to harmful influences. Approaches to identifying the structural organization of the phenomenon are presented as an integration of cognitive, affective, regulatory and behavioral resources aimed at stress resistance, the realization of the ability to adapt and recover in conditions of psychotraumatic changes. Psychological immunity ensures the optimization of the individual's interaction with the external environment and functions as a regulatory and protective mechanism that cushions the negative impact of life events and reduces the likelihood of excessive and prolonged affective reactions to them. In the structure of personal organization, psychological immunity performs a number of key functions, namely: protective, adaptive, mobilization, selective, accumulative, prognostic, etc.*

*It has been established that one of the mechanisms that can potentially be used to support mental immunity during war is mindfulness. It has been found that mindfulness is a practice of awareness and metacognitive registration of affective and somatic states, which allows you to manage them and control their course. This technology increases the ability to self-observe, consciously regulate experiences, and concentrate on the present moment. Mindfulness allows you to reduce the intensity of emotional stress, avoid rumination, and activates the individual's resources to restore internal coherence. It was determined that the use of mindfulness practices has the potential for their implementation in programs of psychological assistance and psychosocial support in crisis conditions. We see prospects for further research in the possibilities of integrating mindfulness-oriented interventions into the practice of psychotherapeutic assistance to the population in war conditions.*

***Key words:*** *psychological immunity, stress resistance, mindfulness, conscious observation, self-preservation.*

Дата першого надходження статті до видання: 08.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК [159.923:159.947]:37.015.31:17.022.1]
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/05

***Дмитришин С. Б.***
https://orcid.org/0009-0002-6668-3599
Львівський національний університет імені Івана Франка

***Гребінь Н. В.***
https://orcid.org/0000-0002-9473-0404
Львівський національний університет імені Івана Франка

# РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ

*Статтю присвячено теоретичному аналізу феномену резилієнтності, а також систематизації наукових підходів до його концептуалізації та уточнення змістового наповнення поняття «резилієнтність»; здійснено метааналіз вітчизняних і зарубіжних наукових праць у межах основних теоретичних моделей резильєнтності, кожна з яких має свою спрямованість та методологію.*

*Метою статті є здійснення теоретико-аналітичного огляду наукових праць дослідників, котрі впродовж останніх десятиліть розробляли проблематику визначення та концептуалізації поняття «резилієнтність»; з'ясувати розбіжні так спільні аспекти у термінологічному трактуванні слова «резилієнс», представленому в україномовному науковому дискурсі та в сучасних міжнародних дослідженнях. Приділено увагу історії розвитку концепцій резильєнтності, першим емпіричним дослідженням, завдяки яким це поняття було виокремлене з-поміж дотичних понять.*

*Окрему увагу приділено аналізу сучасного стану українського суспільства, що характеризується комплексом кризових явищ. Воєнні події та тривала соціально-політична нестабільність виступають потужними стресогенними чинниками, котрі зумовлюють зростання рівня фізичної та психологічної травматизації населення. За цих умов особливої наукової значущості набуває вивчення психологічних механізмів збереження стабільності, життєстійкості та адаптаційного потенціалу особистості. Водночас у сучасних наукових дослідженнях зберігається потреба в системному аналізі чинників психологічного благополуччя та емоційного здоров'я, зокрема в освітньому середовищі, що зумовлює необхідність міждисциплінарного підходу з боку фахівців психологічних, медичних і соціальних наук.*

*Одним із завдань дослідження є чітке розмежування поняття «резильєнтність» із суміжними категоріями – стресостійкістю, копінгом і посттравматичним зростанням – з метою запобігання термінологічної плутанини. У статті також подано оглядову характеристику особливостей і практичних рекомендацій щодо застосування принципів розвитку стійкості в професійній діяльності педагогів, зокрема фахівців музичного мистецтва, які є важливою складовою освітнього процесу в загальноосвітніх і мистецьких закладах та безпосередньо впливають на психологічне благополуччя учнів. Отримані теоретичні узагальнення можуть бути використані у подальших емпіричних дослідженнях резильєнтності, а також у розробці психопрофілактичних і освітніх програм, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя педагогів і учнів.*

***Ключові слова:*** *життєстійкість, психологічне благополуччя, почуття безпеки, резильєнтність, стрес, стресостійкість, цінності.*

**Постановка проблеми.** Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій упродовж тривалого часу перебуває в полі наукового інтересу дослідників різних галузей – психологів, соціальних працівників, педагогів і медиків. У цьому контексті поняття «резильєнтність» як психологічна характеристика особистості набуває особливої значущості у зв'язку з необхідністю протидії інтенсивним і тривалим стресовим впливам, зумовленим сучасними соціально-економічними викликами, зокрема життям в умовах повномасштабної війни, соціально-політичної нестабільності та загострення економічних проблем у державі. Зростання кількості досліджень феномену

© Дмитришин С. Б., Гребінь Н. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

резильєнтності протягом останніх десятиліть супроводжується переосмисленням його теоретичного змісту як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці.

Водночас у межах міждисциплінарних досліджень резильєнтності зберігається проблема концептуальної неоднорідності цього поняття, що ускладнює порівняння результатів емпіричних досліджень і формування узагальнених наукових висновків. Дослідники, які вивчають резильєнтність у різних галузях психології та медицини, потребують чіткого розуміння того, що саме є об'єктом дослідження, аби уникнути термінологічних розбіжностей і забезпечити наукову коректність інтерпретації отриманих результатів.

Особливої актуальності проблема резильєнтності набуває в контексті професійної діяльності педагогів, зокрема фахівців музичного мистецтва, чия робота пов'язана з підвищеним емоційним навантаженням, відповідальністю та безпосереднім впливом на психологічний стан здобувачів освіти. Життєстійкість освітян різних сфер діяльності дедалі частіше розглядається як важливий чинник формування психологічно безпечного та підтримувального освітнього середовища, що зумовлює підвищений науковий інтерес до вивчення їхніх ресурсів адаптації та відновлення.

Отже, вивчення феномену резильєнтності є надзвичайно важливим у сучасних умовах, оскільки розуміння механізмів позитивної психологічної адаптації в несприятливих обставинах створює підґрунтя для розробки ефективних психопрофілактичних підходів і програм, спрямованих на розвиток резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості, а також на формування здатності особистості самостійно долати складні життєві ситуації.

**Постановка завдання.** Метою статті є теоретичне осмислення феномену резильєнтності як психологічного ресурсу подолання стресу в умовах тривалих соціальних викликів та уточнення його концептуального змісту в сучасній психологічній науці. Особливу увагу зосереджено на аналізі резильєнтності педагогів, зокрема фахівців творчих і музичних спеціальностей, професійна діяльність яких пов'язана з підвищеним емоційним навантаженням і відповідальністю за психологічне благополуччя здобувачів освіти. Результати дослідження спрямовані на обґрунтування наукових підходів до формування та підтримки резильєнтності педагогів в освітньому середовищі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**. Перші дослідження феномену резильєнтності виникали не в межах цілісних теоретичних конструкцій, а ґрунтувалися переважно на феноменологічному описі індивідуальних характеристик осіб, котрі таки змогли успішно адаптуватися після пережитих тяжких травматичних подій і катастроф. Історично дослідники, клініцисти та теоретики протягом тривалого часу працювали в рамках традиційної медичної моделі, зосередженої на вивченні, поясненні та класифікації захворювань, психопатологічних проявів і порушень психічного розвитку. Суть їхньої роботи полягала в розумінні, поясненні та класифікації хвороб, психопатології та розумових недоліків, відповідно, наукові публікації, дослідницькі стратегії та практичні інтервенції були спрямовані передусім на аналіз факторів ризику й негативних наслідків надмірного стресу, тобто розладів, що виникають внаслідок перевищення адаптаційних можливостей особистості.

Науковці К. Болтон та Г. Річардсон зазначили, що наприкінці 1980-х рр. відбувся поступовий перехід від цієї медичної моделі до так званої міждисциплінарної (за Г. Річардсон – «новий рух науки»), коли дослідники почали вивчати не лише психічні наслідки від травмування, а й особливості тих людей, котрим вдалося адаптуватися до несприятливих умов, пережити ці події, а згодом навіть психологічно зростати. У межах цього переходу дослідники почали приділяти увагу не лише психічним порушенням, спричиненим травматичними подіями, а й особливостям функціонування тих людей, котрі змогли адаптуватися до несприятливих умов, пережити кризові ситуації та продемонструвати подальше психологічне зростання. Відтак науковий інтерес змістився від аналізу причин психопатології до вивчення механізмів збереження психічного здоров'я та шляхів досягнення позитивної адаптації після стресових впливів. Саме ця парадигмальна трансформація стала підґрунтям для подальшого розвитку концепції резильєнтності [18].

Поняття резильєнтності як особистісної характеристики вперше було введене Джеком Блоком і Джинн Блок у другій половині XX століття. Під его-резильєнтністю (ego-resiliency) автори розуміли відносно стабільну здатність особистості адаптуватися до повсякденних труднощів і потенційно травматичних подій. Его-резильєнтність розглядається як індивідуальна риса, що забезпечує гнучке реагування на зміни життєвих обставин шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів – здібностей, особистісних якостей, – а також ефективного використання зовнішньої підтримки. Особи з високим рівнем его-резильєнтності демонструють здатність до регуляції власної поведінки

та емоцій у нових або складних ситуаціях, тоді як її недостатній розвиток може супроводжуватися підвищеною тривожністю, інтенсивнішим переживанням стресу та ригідністю поведінкових реакцій. Важливою характеристикою его-резильєнтності є здатність підтримувати баланс між крайнощами контролю – надмірною жорсткістю та його недостатністю. Саме така регулятивна гнучкість дозволяє особистості варіювати рівень контролю залежно від вимог ситуації та забезпечує більш адекватне реагування на стресові впливи [5; 16].

За дослідницею Г. Лазос, у результаті теоретико-методологічного аналізу резильєнтність визначається як біопсихосоціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти переживання й постає закономірним результатом різних процесів розвитку впродовж життя. Авторка наголошує, що резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після впливу несприятливих умов і, залежно від дослідницького фокусу, може розглядатися як відносно стабільна характеристика особистості або як динамічний процес, що відіграє суттєву роль у формуванні посттравматичного зростання [8]. Витоки наукової концептуалізації резильєнтності пов'язують із роботами Е. Вернер та Р. Сміт. У 1955 році ними було започатковано масштабне лонгітюдне дослідження, результати якого заклали підґрунтя для введення поняття «резильєнтність» у науковий обіг психології та подальшого системного вивчення чинників позитивної адаптації в умовах ризику [8, с. 26–27].

Узагальнення емпіричних результатів дозволило виокремити комплекс особистісних характеристик, які виступають предикторами резилієнтності. До них віднесено соціальну компетентність і відповідальність, сформовані навички конструктивного розв'язання проблем, толерантність як показник зрілої системи цінностей, орієнтацію на успіх і досягнення, адекватну самооцінку, а також розвинені комунікативні вміння. Сукупність зазначених якостей відображає інтегративний характер резилієнтності як багатовимірного психологічного утворення, що поєднує когнітивні, емоційно-регулятивні та соціально-поведінкові компоненти.

Поряд із фундаментальними працями Е. Вернер та Р. Сміт, котрі заклали емпіричну основу вивчення стійкості особистості в умовах ризику, вагомий внесок у подальшу теоретичну розробку та концептуалізацію феномену резилієнтності здійснили й інші дослідники, чиї емпіричні напрацювання розширили уявлення про механізми її формування, функціонування та розвитку в різних соціально-психологічних контекстах [19].

Британський психіатр М. Раттер здійснив низку епідеміологічних досліджень, присвячених вивченню психосоціального розвитку дітей і підлітків на острові Вайт та в Лондоні. Узагальнення отриманих результатів виявило, що значна частина молоді демонструє ознаки успішної соціальної адаптації попри вплив несприятливих середовищних умов. На основі емпіричних даних дослідник виокремив комплекс резилієнтних характеристик, котрі опосередковують негативний вплив ризиків та сприяють позитивній життєвій траєкторії розвитку. До них було віднесено самоефективність, автономність, підтримувальне та структуроване шкільне середовище, сформовані навички планування, а також здатність до встановлення конструктивних взаємин із значущими дорослими.

Американський психолог Н. Гармезі спільно з колегами реалізував лонгітюдне дослідження (1971–1982 рр.), спрямоване на аналіз потенційних порушень розвитку у дітей, чиї батьки мали діагноз шизофренії. Попри наявність значущих психосоціальних ризиків, результати засвідчили, що значна частина учасників у дорослому віці продемонструвала високий рівень адаптації, здатність до побудови теплих, емоційно зрілих і соціально компетентних міжособистісних стосунків. Узагальнення отриманих емпіричних даних дало підстави для виокремлення комплексу захисних чинників, які сприяли формуванню резилієнтності та забезпечили успішну інтеграцію досліджуваних у доросле життя. До таких ресурсів було віднесено адекватну самооцінку, оптимістичну життєву позицію, внутрішній локус контролю, розвинені навички розв'язання проблем, а також почуття гумору як ефективний механізм емоційної регуляції.

У 1990–1995 рр. дослідницька лабораторія під керівництвом П. Бенсон ініціювала масштабне емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення чинників успішності та резилієнтності американських учнів 6–12 класів із понад 600 громад. Загальна вибірка становила близько 350 000 респондентів, що забезпечило високий рівень репрезентативності отриманих результатів. У межах аналізу було концептуалізовано 40 факторів розвитку, структурованих на зовнішні та внутрішні ресурси. До зовнішніх чинників віднесено підтримку з боку найближчого соціального оточення (сім'ї, значущих дорослих, однолітків і громади), досвід розширення можливостей

і надання відповідальності, чіткість меж та очікувань, а також конструктивну організацію вільного часу. Внутрішні ресурси охоплювали мотивацію до навчання та досягнення, сформовану систему позитивних цінностей (турботу, чесність, відповідальність), розвинені соціальні компетентності та позитивну ідентичність, що включає адекватну самооцінку, внутрішній локус контролю й наявність життєвої мети [19, p. 120–123].

Підсумовуючи результати основних досліджень з резильєнтності того часу В. Бернард зазначає, що результати досліджень свідчать про високі показники резильєнтності – від 50% до 70% респондентів (переважно дітей) з різних країн світу показують не просто резильєнтні якості, а й психологічне зростання, незважаючи на несприятливі, інколи травмівні умови життя [16, p. 2–3].

Узагальнюючи вищенаведені емпіричні напрацювання, слід зазначити, що вони мали переважно лонгітюдний характер та були орієнтовані насамперед на дитячі та підліткові вибірки для ідентифікації ключових захисних чинників, які виконують захтсну функцію щодо несприятливих і стресогенних подій у житті дітей.

Принципово важливим є те, що результати цих досліджень не лише емпірично підтвердили наявність феномену резилієнтності як самостійного психологічного конструкту, а й окреслили його структурні компоненти та механізми її формування. У сучасній науковій періодизації зазначені праці класифікуються як перша хвиля досліджень резилієнтності, що заклала доказову й методологічну основу для подальшого розвитку теоретичних моделей та розширення дослідницьких стратегій у цій галузі.

***Основні хвилі досліджень резильєнтності***. Огляд сучасних наукових підходів до проблеми резилієнтності доцільно здійснювати в межах концепції чотирьох хвиль досліджень, що відображають поступову еволюцію теоретичних орієнтирів і методологічних стратегій її вивчення. Водночас розширювався спектр досліджуваних чинників, уточнювалися їхні структурні взаємозв'язки та поглиблювалося розуміння ролі особистісних, соціальних і культурно-контекстуальних детермінант у забезпеченні позитивної адаптації.

Отже, короткий опис цих чотирьох періодів сучасних досліджень:

1. Дослідження *першої хвилі* були переважно орієнтовані на ідентифікацію та характеристику внутрішніх і зовнішніх властивостей особистості, що забезпечують її здатність ефективно долати, витримувати або конструктивно переживати складні життєві обставини. У межах цього підходу було сформовано перелік так званих «механізмів резилієнтності», який охоплював індивідуальні якості, психологічні ресурси («активи»), копінг-стратегії та захисні чинники (зокрема почуття власної гідності, адекватну самооцінку, автономність, незалежність тощо). Виявлення зазначених механізмів мало вагоме прикладне значення, оскільки стало підґрунтям для розроблення численних психотехнологій і профілактичних програм, спрямованих на формування та розвиток резилієнтності.. Зазначені результати заклали емпіричне підґрунтя для подальшого теоретичного осмислення резильєнтності та переходу від опису окремих захисних чинників до аналізу складних адаптаційних процесів.

2. *Друга хвиля* досліджень резилієнтності позначилася суттєвою зміною дослідницького акценту: від ідентифікації окремих захисних чинників увага науковців була перенесена на аналіз процесів становлення та досягнення резилієнтності. У центрі наукового інтересу опинилися механізми набуття та актуалізації захисних ресурсів у взаємодії з чинниками ризику. У межах цього підходу резилієнтність почали інтерпретувати як динамічний, взаємозумовлений процес, що розгортається у просторі взаємодії факторів ризику, захисних чинників і механізмів психологічного відновлення (реінтеграції). Водночас вона розглядається як поступальний рух особистості від стану дезадаптації або травматизації до різних форм відновлення, що передбачають реконструкцію цілісності та відновлення психічного функціонування. В результаті з'явилась модель резильєнтності, послуговуючись якою фахівець обирає фокус психотерапевтичного втручання при роботі з пацієнтами/клієнтами (резильєнтне відновлення, відновлення до попередньої зони комфорту та відновлення з певними втратами).

3. *Третя хвиля* досліджень резилієнтності концептуально спирається на напрацювання перших двох етапів, які сформували її теоретико-методологічне підґрунтя. Водночас вона характеризується подальшим поглибленням і розширенням наукових уявлень про резилієнтність як складний, динамічний процес особистісного розвитку. В результаті науковці почали розробляти та застосовувати нові заходи та засоби профілактики, спрямовані на розвиток резильєнтності та розвитку захисних факторів особистості, на способи залучення зовнішніх факторів і ресурсів для підвищення рівня резильєнтності.

4. *Четверта хвиля* досліджень резилієнтності позначається поглибленням міждисциплінарної інтеграції та активним поєднанням підходів різних галузей знання. На цьому етапі відбувається синтез психологічних, соціальних, нейробіологічних і медико-біологічних концепцій, що дозволяє розглядати феномен резилієнтності у ширшому науковому контексті. Сучасні дослідження підкреслюють роль нейробіологічних механізмів, емоційної регуляції та соціального контексту у формуванні резильєнтності, розглядаючи її як динамічний процес взаємодії мозкових, психологічних і середовищних чинників [20, p. 45–48]. Визначено нові перспективи створення психотехнологій для розвитку резильєнтності (резильєнтних факторів, адаптаційних систем і компетенцій) з урахуванням всього спектру особливостей особистості (психологічних та нейробіологічних особливостей). На сучасному етапі розвитку психологічної науки сформовано достатньо широкий і валідизований спектр дослідницького інструментарію, який дозволяє здійснювати як діагностику рівня резилієнтності, так і аналіз структурних компонентів, що входять до її конструкту. Наявні психодіагностичні методики забезпечують можливість оцінювання різних факторів резилієнтності з урахуванням вікових особливостей респондентів, що підвищує точність інтерпретації результатів і дозволяє враховувати специфіку розвитку особистості на різних етапах онтогенезу. Водночас у вітчизняному науковому просторі наразі відчувається обмеженість валідизованих методик для комплексного емпіричного дослідження резильєнтності, зокрема адаптованих до української вибірки [9].

**Виклад основного матеріалу.** Термін «резильєнтність» активно впроваджується в науку психології з другої половини XX ст. Він увійшов до психологічного лексикону з фізики, де використовувався для позначення властивості матерії відновлювати початкову форму після деформації, спричиненої зовнішнім тиском (опір матеріалів). У психологічному контексті це поняття було переосмислене та набуло значення характеристики психіки, що відображає здатність людини зберігати або відновлювати функціональність в умовах несприятливих впливів.

Одним із поширених і водночас узагальнювальних визначень резильєнтності є підхід Ф. Лозеля, відповідно до якого резильєнтність розуміється як здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. При цьому дослідник наголошує, що, попри зовнішню простоту цього визначення, концепція резильєнтності є значно ширшою, ніж зведення її до поняття «подолання» [8, с. 26–27]. Такий підхід підкреслює не лише факт протидії труднощам, а й збереження цілісності функціонування особистості. Концепція резильєнтності передбачає досягнення позитивного результату навіть за умов високого ризику, коли людині доводиться долати значну кількість стресогенних чинників. Водночас вона охоплює збереження базових особистісних характеристик у ситуаціях небезпеки, подальше відновлення після травматичних подій і можливість досягнення успіху в майбутньому. У цьому зв'язку низка науковців розглядає резильєнтність не лише як повернення до гомеостатичної рівноваги, а й як вихід на якісно новий рівень функціонування, що пов'язується з феноменом посттравматичного зростання [5, с. 4–6; 6, с. 68–70].

Загалом поняття «резильєнтність» пов'язується зі здатністю психіки відновлюватися після впливу несприятливих життєвих обставин. Дослідження цього феномену спрямовані на з'ясування того, яким чином окремі особистості здатні не лише витримувати кризові події, а й зберігати психологічну стійкість або досягати особистісного зростання після пережитих негараздів. Саме це робить резильєнтність предметом особливого наукового інтересу в межах позитивної психології та психології здоров'я. Етимологічно термін «резильєнтність» походить від латинського *resilire*, що означає «повертатися», «відскакувати», «відновлювати рівновагу». У широкому значенні резильєнтність трактується як здатність людини або соціальної системи вибудовувати повноцінне життя в складних умовах. У психологічному вимірі резильєнс може визначатися як здатність індивіда протистояти несприятливим і травматичним подіям та адаптуватися до них [5, с. 4–6].

У сучасній психології феномен резильєнтності осмислюється переважно в трьох взаємопов'язаних площинах: як особистісна риса або навичка, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм. Такий підхід дозволяє систематизувати різноманіття наукових інтерпретацій і забезпечити цілісне розуміння цього явища [3, с. 62–65].

Резильєнтність як риса особистості та навичка. У межах першого підходу резильєнтність розглядається як складний, багатовимірний і динамічний комплекс особистісних характеристик. Вона виявляється у здатності дорослої людини, яка зазнала впливу потенційно катастрофічних подій (загрози життю, втрати близьких, травматичних ситуацій),

підтримувати відносно стабільний рівень психологічного та фізичного здоров'я, зберігати позитивне емоційне функціонування та здатність навчатися на власному досвіді. У цьому контексті психологічний резильєнс визначається як здатність індивіда ефективно протистояти несприятливим і травматичним подіям та адаптуватися до них.

Резильєнтність як процес копінгу. У процесуальному підході резильєнтність інтерпретується як динамічний процес копінгу, що включає сукупність гнучких когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій на гострі або хронічні життєві труднощі. У цьому випадку резильєнтність постає як позитивна адаптація в контексті пережитих значних негараздів і не зводиться до окремої стабільної характеристики особистості. Відповідно до цього підходу, динамічний процес резильєнтності охоплює кілька послідовних етапів: контакт особистості з несприятливими подіями або факторами ризику; активацію захисних факторів та їхню взаємодію з чинниками уразливості; формування резильєнтних реакцій або, за несприятливих умов, розвиток патологічних форм психологічного реагування. Така модель дозволяє розглядати резильєнтність як результат взаємодії індивідуальних ресурсів і контексту життєдіяльності [8, с. 26–27].

Резильєнтність як позитивна адаптація та захисний механізм. У межах третього підходу резильєнтність розглядається як позитивна адаптація та адаптаційно-захисний механізм, що забезпечує ефективне функціонування особистості в ситуаціях критичних викликів. У цьому значенні резильєнтність трактується як процес адаптації людини в умовах виснаження, травматизації, тривалих загроз і постійного стресу, зокрема у випадках сімейних труднощів, серйозних проблем зі здоров'ям, професійного перевантаження або фінансової нестабільності [17, p. 15–18].

Попри відсутність єдиного загальноприйнятого визначення резильєнтності, спільним для різних теоретичних підходів є розуміння її як властивості, що дозволяє людині функціонувати на оптимальному рівні та відносно швидко відповідати на життєві виклики. Важливо також підкреслити, що резильєнтність формується в результаті взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів – особистісних якостей, соціальної підтримки та ціннісно-смислових орієнтирів, які особистість здатна актуалізувати в стресових ситуаціях.

**Висновки.** Таким чином, аналіз теоретичного доробку вітчизняних і зарубіжних психологів щодо визначення поняття резильєнтності засвідчує наявність спільного концептуального ядра, яке полягає у здатності особистості відновлюватися після несприятливих життєвих подій. Розкриття змісту резильєнтності в контексті стресостійкості підтверджує, що ця психологічна характеристика виконує регулятивну функцію, зменшуючи інтенсивність негативного впливу стресових чинників на психоемоційний стан особистості.

Теоретичні й емпіричні дослідження резильєнтності, здійснені протягом останніх десятиліть, створили ґрунтовну основу для її подальшої концептуалізації. Подальші наукові пошуки, теоретико-методологічні розробки та міждисциплінарні підходи сприятимуть поглибленню розуміння цього феномену, подоланню наявних концептуальних неузгодженостей і створенню ефективніших психотехнологій розвитку резильєнтності серед різних груп населення [9, с. 30–34; 11].

На підставі проведеного теоретичного аналізу резильєнтність доцільно розглядати як адаптивний динамічний процес повернення особистості до оптимального психосоціального функціонування після періоду дезадаптації, зумовленої впливом психотравмуючих факторів [2; 6, с. 68–70]. Водночас у дослідженні обґрунтовано необхідність чіткого термінологічного розмежування резильєнтності зі стресостійкістю, життєстійкістю, копінгом та посттравматичним зростанням з метою уникнення концептуальної плутанини та забезпечення коректної операціоналізації цього поняття.

Отже, резильєнтність постає як комплексний психологічний ресурс подолання стресу та адаптації до нових життєвих обставин, що забезпечує повноцінне функціонування особистості. Вона ґрунтується на взаємодії регулятивних, когнітивних, емоційних і соціально-поведінкових механізмів, які формуються у процесі розвитку та визначають здатність людини ефективно відповідати на життєві виклики, що є особливо значущим для освітнього середовища та професійної діяльності педагогів.

**Список літератури:**

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2020. № 5 (58). С. 5–13. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-5-13

2. Академія стійкості. Коло сім'ї – центр здоров'я та розвитку. URL: https://resilience.k-s.org.ua/

3. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку. *Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 64. С. 62–77. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04

4. Дзвоник Г. Дослідження психофізіологічних складових професійної життєстійкості менеджерів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Вип. 20. С. 17–27.

5. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії. Дипломна робота. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Люблін, 2020. С. 4–6.

6. Кокун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* Вип. 20. С. 68–81.

7. Кокун О., Клименко В., Корніяка О. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 298 с.

8. Корніяка О. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. *Актуальні проблеми психології*. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том V. 177 с.

9. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

10. Роль духовних цінностей та життєстійкості особистості в умовах неперервної освіти. *Herald of Kiev Institute of Business and Technology*. DOI: https://doi.org/10.37203/kibit.2019.39.06

11. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/

12. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.

13. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Том 2. С. 160–165.

14. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика*. DOI: https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813

15. Assonov D., Khaustova O. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice.* DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219

16. Hellerstein D. How I can become resilient. Heal Your Brain. URL: https://press.jhu.edu/books/title/10088/heal-your-brain

17. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. Academic Press, 2018. 167 p.

18. Sadler-Gerhardt C., Stevenson D. When it All Hits the Fan: Helping Counsellors Build Resilience and Avoid Burnout. Claudia J. Sadler-Gerhardt and Davia L. Stevenson. Paper based on a program presented at the 2011 ACES conference, Nashville, TN, October 27. URL: http://www.counseling.org/library/

19. Werner E., Smith R. Overcoming the Odds: high risk children from birth to Adulthood. Ithaca, New York : Cornell University Press, 1992.

20. Southwick S., Pietrzak R., Tsai J., Krystal J., Charney D. Resilience: An update. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 17. P. 1–27. URL: https://www.ptsd.va.gov/publications/rq_docs/V25N4.pdf

**Dmytryshyn S. B., Hrebin N. V. RESILIENCE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF SPECIALISTS IN CREATIVE PROFESSIONS**

*The article is devoted to the theoretical analysis of the phenomenon of resilience, as well as the systematization of scientific approaches to its conceptualization and clarification of the content of the concept of "resilience"; a meta-analysis of domestic and foreign scientific works within the framework of the main theoretical models of resilience, each of which has its own focus and methodology, was carried out.*

*The purpose of the article is to conduct a theoretical and analytical review of the scientific works of researchers who, over the past decades, have developed the issues of defining and conceptualizing the concept of "resilience"; to clarify the divergent and common aspects in the terminological interpretation of the word "resilience" presented in the Ukrainian-language scientific discourse and in modern international research. Attention is paid to the history of the development of resilience concepts, to the first empirical studies, thanks to which this concept was isolated from related concepts.*

*Special attention is paid to the analysis of the current state of Ukrainian society, which is characterized by a complex of crisis phenomena. Military events and prolonged socio-political instability act as powerful stress factors that cause an increase in the level of physical and psychological traumatization of the population. Under these conditions, the study of psychological mechanisms for maintaining stability, resilience and adaptive*

*potential of the individual acquires special scientific significance. At the same time, in modern scientific research, there is a need for a systematic analysis of factors of psychological well-being and emotional health, in particular in the educational environment, which necessitates an interdisciplinary approach from specialists in psychological, medical and social sciences.*

*One of the objectives of the study is to clearly distinguish the concept of "resilience" from related categories – stress resistance, coping and post-traumatic growth - in order to prevent terminological confusion. The article also provides an overview of the features and practical recommendations for applying the principles of developing resilience in the professional activities of teachers, in particular, musical art specialists, who are an important component of the educational process in general education and art institutions and directly affect the psychological well-being of students. The obtained theoretical generalizations can be used in further empirical studies of resilience, as well as in the development of psycho-prophylactic and educational programs aimed at supporting the psychological well-being of teachers and students.*

***Key words:*** *psychological hardiness, psychological well-being, sense of safety, resilience, stress, stress resistance, values.*

Дата першого надходження статті до видання: 04.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.01.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.953:378.018.43
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/06

***Ковальчук О. С.***
https://orcid.org/0000-0003-1406-3363
Комунальний заклад вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти»
Дніпропетровської обласної ради

# МЕТАКОГНІТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНІ ПІДСТАВИ ДЛЯ АНАЛІЗУ ІМПЛІЦИТНИХ ТЕОРІЙ ІНТЕЛЕКТУ Й ОСОБИСТОСТІ

*У статті здійснено ґрунтовний теоретико-емпіричний аналіз проблеми метакогнітивної компетентності як фундаментальної психологічної передумови ефективного функціонування особистості у специфічних умовах сучасного дистанційного навчання. Актуальність дослідження зумовлена трансформацією освітнього простору та необхідністю пошуку внутрішніх ресурсів здобувачів вищої освіти для подолання викликів цифрового середовища, таких як дефіцит зовнішнього контролю та підвищені вимоги до самоорганізації. Розкрито стратегічну роль метакогнітивних процесів таких, як планування, моніторингу, стратегічної гнучкості та оцінювання, у формуванні стабільної навчальної автономії. Доведено, що здатність до усвідомленого керування власними когнітивними ресурсами безпосередньо визначає якість саморегуляції пізнавальної діяльності та характер емоційного ставлення до освітнього процесу в онлайн-форматі.*

*Представлено результати комплексного емпіричного дослідження, проведеного серед здобувачів вищої освіти, яке було спрямоване на виявлення архітектоніки взаємозв'язків між рівнем метакогнітивної включеності, рефлексивності, суб'єктної автономності та загальною задоволеністю дистанційним навчанням. Математико-статистична обробка даних підтвердила наявність стійких позитивних кореляцій між зазначеними показниками. На основі отриманих даних побудовано регресійну модель, що дозволяє прогнозувати емоційне ставлення до навчання та рівень психологічного комфорту, спираючись на метакогнітивні характеристики особистості.*

*Окрему увагу в статті приділено теоретичному аналізу імпліцитних теорій інтелекту й особистості як глибинних когнітивно-мотиваційних утворень. Обґрунтовано, що переконання індивіда щодо природи власних здібностей (стабільності або здатності до розвитку) виступають латентними чинниками, які опосередковують метакогнітивну активність та конструктивність емоційного реагування на навчальні труднощі. На основі проведеного аналізу аргументовано перспективність подальших досліджень, де імпліцитні теорії розглядаються як посередники у взаємозв'язку між метакогнітивною сферою та адаптивністю здобувачів вищої освіти до умов дистанційної освіти. Матеріали статті мають практичне значення для розробки програм психологічного супроводу суб'єктів навчання в умовах цифрової трансформації вищої школи.*

***Ключові слова:*** *метакогнітивна компетентність, дистанційне навчання, емоційне ставлення до навчання, навчальна автономія, імпліцитні теорії інтелекту, імпліцитні теорії особистості, інтелект, особистість, теорії особистості, імпліцитні теорії, благополуччя, психологічне благополуччя, імпліцитні теорії інтелекту та особистості.*

**Постановка проблеми.** В умовах динамічних трансформацій сучасного світу значущою стає здатність суб'єкта навчання до ефективного самокерування власною пізнавальною діяльністю. Формування образу себе як активного та свідомого ініціатора інтелектуальних процесів є не просто академічною вимогою, а стратегічною необхідністю. Це є фундаментом для успішної реалізації концепції освіти впродовж життя (lifelong learning) та виступає критично важливим фактором збереження психологічної стійкості й суб'єктивного благополуччя особистості, яка змушена адаптуватися до постійного інформаційного перевантаження [1].

© Ковальчук О. С., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Дистанційний формат навчання суттєво змінює рольову позицію здобувача вищої освіти, делегуючи йому високий рівень автономності та покладаючи повну відповідальність за результати й структурування власного навчального шляху. Сучасні психологічні дослідження доводять існування стійкої кореляції між когнітивною гнучкістю, вмінням орієнтуватися в глобальних інформаційних потоках та якістю розвитку метакогнітивних процесів людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить про посилення наукового інтересу до метакогнітивної компетентності як ключового предиктора успішної саморегуляції здобувачів вищої освіти у цифровому середовищі (Т. Доцевич, С. Пасічник), а також до ролі імпліцитних теорій інтелекту й особистості як глибинних когнітивних структур, що визначають стратегії подолання труднощів та рівень академічної мотивації (К. Двек, Т. Старовойт, С. Савченко). Водночас у працях, присвячених психологічним особливостям онлайн-навчання (М. Смульсон, Е. Носенко, М. Салюк, О. Зінченко, В. Пітулей), акцентується увага на трансформації емоційного ставлення здобувачів освіти до навчального процесу, що зумовлює необхідність подальшого теоретико-емпіричного аналізу взаємозв'язку між рівнем метапізнання, внутрішніми переконаннями особистості щодо власних можливостей та її психологічним благополуччям в умовах дистанційної взаємодії.

Таким чином, метакогнітивна компетентність постає не лише як інструмент обробки знань, але й як базисна передумова успішної самореалізації. Вона забезпечує формування позитивної мотиваційної спрямованості до навчання, дозволяє мінімізувати стрес від невизначеності та сприяє глибшому залученню суб'єкта в освітній процес через усвідомлений моніторинг і корекцію власних ментальних стратегій.

**Постановка завдання** полягає у виявленні та теоретико-емпіричному обґрунтуванні характеру взаємозалежності між показниками емоційного прийняття навчального процесу та рівнем сформованості метакогнітивної компетентності в осіб, що навчаються дистанційно, що створить необхідні теоретико-емпіричні підстави для подальшого аналізу імпліцитних теорій інтелекту й особистості як глибинних регуляторів пізнавальної активності.

*Гіпотеза дослідження:* припускається, що високий рівень задоволеності освітньою діяльністю в онлайн-середовищі позитивно корелює з інтенсивністю розвитку метакогнітивних властивостей особистості та ступенем її навчальної автономії.

**Виклад основного матеріалу.** Для перевірки висунутої гіпотези було організовано дослідження за участю 93 студентів (52 чоловіки та 41 жінка) віком від 17 до 25 років, які мали досвід навчання на відомих освітніх онлайн-платформах, таких як Coursera та Prometheus. У ході роботи було використано комплекс із п'яти психодіагностичних інструментів, що дозволили оцінити різні аспекти когнітивної та емоційної сфери. Зокрема, для аналізу метакогнітивних параметрів застосовувалися опитувальник метакогнітивної включеності (MAI), шкала ЛаКоста та методика діагностики рефлексивності, тоді як рівень автономності та задоволеності навчанням визначався за допомогою тестів відповідно [3].

Результати математико-статистичного аналізу підтвердили наявність позитивних кореляційних зв'язків між емоційним ставленням до дистанційної освіти та розвитком інтелектуальних властивостей особистості. Було встановлено, що задоволеність навчальним процесом статистично значущо корелює з метакогнітивною включеністю (0,287**) при $p < 0,01$, рівнем рефлексивності (0,249*) при $p < 0,05$ та рівнем автономності (0,221*) при $p < 0,05$. Це доводить, що здатність здобувача вищої освіти до саморегуляції та усвідомленого керування власним пізнанням безпосередньо впливає на його психологічний комфорт під час онлайн-навчання [3].

На основі отриманих даних було побудовано регресійну модель, яка дозволяє прогнозувати емоційне ставлення здобувачів вищої освіти на основі їхньої метакогнітивної включеності: Задоволеність $\$ = 2 + 0,287 *$ метакогнітивна включеність. Коефіцієнт детермінації моделі (0,082) свідчить про те, що метакогнітивний чинник пояснює 8,2 % варіативності задоволеності навчанням, при цьому сама модель є статистично достовірною ($F = 8,168$) при $p = 0,005$ [3].

Таким чином, було зроблено висновок про перспективність підвищення ефективності дистанційної освіти через цілеспрямований розвиток автономності та метакогнітивної компетентності суб'єктів навчання.

Однак метакогнітивні процеси не функціонують ізольовано – вони можуть бути пов'язані з глибинними переконаннями особистості про природу інтелекту та власних здібностей. Імпліцитні теорії інтелекту й особистості, як системи неусвідомлених або частково усвідомлених переконань про можливість розвитку розумових

здібностей та особистісних якостей, можуть виступати важливими модераторами метакогнітивної активності та емоційного ставлення до навчання. Особливо актуальним це стає в контексті онлайн-освіти, де відсутність безпосереднього контакту з викладачем та однокурсниками посилює залежність успішності від внутрішніх психологічних ресурсів здобувача вищої освіти.

Метакогнітивна компетентність та імпліцитні теорії інтелекту і особистості являють собою тісно взаємопов'язані психологічні феномени, які перебувають у динамічних відносинах взаємного детермінування та взаємного посилення.

Поняття «метакогніція» увійшло в науковий дискурс завдяки американському психологу Джону Флейвеллу ще у 1970-х роках. Учений трактував цей термін як здатність особистості до пізнання власних інтелектуальних процесів та їх результатів. Фактично, метакогніція є «мисленням про мислення» – процесом усвідомлення того, як саме ми сприймаємо інформацію, засвоюємо знання та знаходимо рішення для складних завдань. У цьому контексті людина унікально поєднує в собі ролі суб'єкта, який пізнає, та об'єкта власного аналізу [4; 5].

Досліджуючи теоретичні погляди В. Пінара, необхідно зауважити, що він не лише підтримав концепцію А. Брауна про регулятивну природу метамислення (планування та координацію), а й суттєво її доповнив. Науковець впровадив у модель функцію безпосереднього контролю, яка забезпечує суб'єкту можливість більш точного та оперативного відстеження динаміки власних когнітивних актів [6].

Значущий прорив у дослідженні метакогніції пов'язаний із науковим доробком В. Шнайдера та М. Преслі, які обґрунтували необхідність диференціації «метакогнітивних знань» та «метакогнітивної регуляції». Якщо раніше увага дослідників була зосереджена переважно на регулятивних аспектах, то зазначені автори запропонували розглядати знання як окрему категорію, що містить усвідомлення людиною власних когнітивних ресурсів та властивостей пам'яті. Регуляція, на думку учених, постає як динамічний процес, що базується на постійному моніторингу та поточному контролі за перебігом пізнання [7].

Згідно з концепцією Т. І. Доцевич, метакогнітивна компетентність розглядається як багатогранна, вмотивована система здібностей, що інтегрує метамислення, метапам'ять, метакреативність та металінгвістичні ресурси індивіда. Дослідниця акцентує увагу на тому, що цей конструкт є невід'ємною частиною метакогнітивного досвіду та реалізується через тріаду компонентів: усвідомленість, активність і систему знань про власні пізнавальні процеси. У такому контексті компетентність представлено дієвим регулятивним механізмом, що забезпечує ефективне управління інтелектуальною діяльністю суб'єкта [8].

Доповнюючи цей підхід, О. М. Демидович стверджує, що в епоху глобалізації метакогнітивна компетентність перетворюється на одну з базових вимог до сучасного фахівця. Вона інтегрує знання та навички, необхідні для оптимізації процесів засвоєння нової інформації. Авторка наполягає на комплексному розвитку всіх її складників (мотиваційного, організаційно-діяльнісного, комунікативного та індивідуального), оскільки вони є рівнозначно важливими для академічного та професійного успіху. Зокрема, впровадження метакогнітивних стратегій у процес вивчення іноземних мов здобувачами вищої освіти спеціальностей нефілологічного профілю демонструє високу результативність [9].

Отже, метакогнітивна компетентність не обмежується лише усвідомленням власних пізнавальних процесів; вона передбачає здатність особистості активно та результативно застосовувати знання про своє мислення у практичній діяльності. Компетентний суб'єкт не просто знає особливості свого інтелекту, а й демонструє гнучкість у виборі когнітивних стратегій, вміє прогнозувати можливі труднощі, вчасно фіксувати помилки та об'єктивно оцінювати підсумки власної праці.

Структура цієї компетентності традиційно розглядається як динамічна взаємодія трьох фундаментальних компонентів. Першим із них є метакогнітивні знання, що формують інформаційну основу саморегуляції. Вони поділяються на декларативні (розуміння власних ментальних переваг і недоліків), процедурні (володіння алгоритмами виконання завдань) та умовні (усвідомлення того, за яких обставин певна стратегія буде найбільш ефективною). Другим складником є метакогнітивна регуляція, яка охоплює процесуальну сторону діяльності. Вона реалізується через три послідовні фази: планування (визначення цілей та ресурсів), моніторинг (поточне відстеження ходу думок і виявлення труднощів) та оцінювання (рефлексія результатів і методів їх досягнення). Завершує цю структуру метакогнітивний досвід – суб'єктивні переживання, наприклад, відчуття впевненості чи сумніву, що виконують сигнальну роль і спонукають людину до негайної корекції своїх інтелектуальних зусиль.

Аналіз багатогранної природи метакогнітивної компетентності створює підґрунтя до вивчення

імпліцитних теорій інтелекту та особистості. Ці внутрішні переконання слугують тим ментальним фундаментом, що визначає готовність людини застосовувати метакогнітивні стратегії та прагнути до самовдосконалення.

На відміну від наукових (експліцитних) концепцій, імпліцитні теорії є переважно неусвідомленими установками щодо природи людських здібностей. Вони формуються на основі повсякденного досвіду, соціальних впливів та рефлексії власних успіхів чи невдач, створюючи індивідуальну систему координат для сприйняття інтелектуального й особистісного потенціалу.

Системний розвиток концепція імпліцитних теорій отримала у працях Керол Двек, яка виокремила два фундаментальні типи переконань. Перший – статична теорія (*fixed mindset*), згідно з якою інтелект та особистісні риси є відносно незмінними властивостями, що не піддаються суттєвій корекції. Другий – динамічна теорія (*growth mindset*), що базується на вірі у можливість постійного розвитку здібностей через навчання, досвід та вольові зусилля [10].

Згідно з поглядами А. Фернема, у свідомості людини паралельно існують наукові концепції та імпліцитні теорії. Якщо перші спрямовані на об'єктивний аналіз фактів, то другі постають як повсякденні, суб'єктивні пояснення навколишньої дійсності. Ці «наївні» переконання формують індивідуальну систему орієнтирів, яка дозволяє людині інтерпретувати події та власну поведінку, не спираючись на суворі наукові знання [11].

Українські дослідниці І. Ф. Аршава та М. А. Салюк розглядають імпліцитні теорії як базові когнітивні схеми, що визначають цілісне світосприйняття особистості. Авторки підкреслюють, що ці внутрішні структури є фундаментом емоційної стійкості та суб'єктивного благополуччя. Від специфіки таких переконань безпосередньо залежить здатність індивіда гармонійно реагувати на життєві виклики та зберігати психологічний комфорт [12].

У свою чергу, Т. О. Гальцева та Р. В. Величко визначають імпліцитні теорії як латентну систему інтерпретаційних схем, що формують самосприйняття та оцінку оточуючих. Дослідниці акцентують увагу на дихотомії статичного та динамічного підходів до сприйняття здібностей. Ці неусвідомлені установки глибоко проникають у всі сфери життя, визначаючи стратегії цілепокладання, ставлення до успіхів чи невдач, а також характер соціальної взаємодії особистості, і впливають на самоефективність людини [13].

Таким чином, дослідження взаємозв'язку метакогнітивної компетентності та імпліцитних теорій інтелекту й особистості зумовлене їхнім суттєвим впливом на навчальну успішність, професійний розвиток, психологічне благополуччя та загальну життєву ефективність особистості, що у поєднанні з усвідомленням психологічних механізмів саморегуляції пізнавальної діяльності відкриває нові перспективи для розробки ефективних освітніх і психокорекційних програм. Особливого значення ці аспекти набувають у контексті дистанційного навчання, яке виступає потужним стимулом для розвитку впевненості та особистісної автономії учасників освітнього процесу, оскільки віддалений формат, за висновками українських психологів, спонукає здобувачів вищої освіти до автономності, незалежності, відкритості новому досвіду, толерантності до ситуацій невизначеності та інтернальності. Дистанціювання суб'єктів навчання від академічного персоналу активізує процеси самоорганізації, здатності до розв'язання проблем і тайм-менеджменту, трансформуючи зовнішні виклики у внутрішній ресурс для формування високого рівня самосвідомості та відповідальності за результати власної інтелектуальної праці [14].

Окрім того, імпліцитні теорії інтелекту та особистості можуть розглядатися як стійкі когнітивно-мотиваційні утворення, що визначають інтерпретацію життєвих подій, формування цілей, вибір стратегій діяльності та емоційне реагування на успіхи й невдачі. Вони виконують функцію своєрідної призми, крізь яку особистість сприймає власні можливості, рівень компетентності та ситуації, що потребують інтелектуальних або особистісних зусиль.

Розкриття сутності імпліцитних теорій як фундаментальних компонентів світосприйняття дозволяє висунути припущення щодо психологічних механізмів їхнього впливу на когнітивну сферу. У цьому контексті особливої значущості набуває аналіз теоретичних моделей взаємодії імпліцитних теорій інтелекту та особистості з метакогнітивною компетентністю, що дає змогу простежити динаміку переходу від внутрішніх переконань до активного саморегулювання пізнавальної діяльності.

Метакогнітивна компетентність та імпліцитні теорії інтелекту й особистості можуть поставати як взаємопов'язані психологічні конструкти, між якими існують складні відносини взаємовпливу. Теоретичний аналіз дозволяє виокремити декілька ключових механізмів їхньої взаємодії.

По-перше, імпліцитні теорії можуть виконувати роль когнітивних фільтрів, що визначають

спрямованість й інтенсивність метакогнітивної активності. Особи з динамічними переконаннями щодо природи інтелекту, які вірять у можливість розвитку здібностей, можуть бути більш схильні до метакогнітивної рефлексії: вони активно аналізують власні помилки, пов'язують труднощі з неефективністю стратегій мислення та шукають шляхи їх удосконалення. Натомість носії статичних імпліцитних теорій можуть уникати глибокої рефлексії, оскільки вона загрожує виявленням, на їхню думку, незмінних обмежень власних можливостей.

По-друге, метакогнітивна компетентність може бути здатною впливати на формування й трансформацію імпліцитних теорій. Розвинені навички планування, моніторингу та оцінювання власної пізнавальної діяльності можуть давати змогу особистості усвідомлювати поступовий прогрес у навчанні та спостерігати зміни власних можливостей унаслідок докладених зусиль. Такий рефлексивний досвід може сприяти переходу від статичних до більш динамічних переконань щодо природи інтелекту та особистісного розвитку.

По-третє, метакогнітивна компетентність і імпліцитні теорії можуть перебувати у синергетичних відносинах, взаємно підсилюючи одна одну. Динамічні переконання стимулюють метакогнітивну активність, яка, у свою чергу, забезпечує досвід успішного самовдосконалення та зміцнює віру у можливість розвитку власних здібностей.

Особливо наочно ці механізми можуть проявлятися в умовах онлайн-навчання. Студенти зі статичними імпліцитними теоріями інтелекту можуть бути схильними інтерпретувати труднощі дистанційного освітнього процесу як підтвердження власної некомпетентності, що супроводжується негативними емоційними реакціями, зниженням мотивації та уникненням складних завдань. Натомість носії динамічних переконань можуть розглядати виклики онлайн-навчання як можливості для зростання, що активізує метакогнітивну рефлексію та сприяє формуванню більш позитивного емоційного ставлення до навчальної діяльності.

**Висновки.** Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє розглядати метакогнітивну компетентність та імпліцитні теорії інтелекту й особистості як взаємопов'язані психологічні феномени, що перебувають у складних відносинах взаємовпливу та взаємного підсилення. Імпліцитні переконання щодо природи інтелекту та особистісних якостей можуть виступати важливими когнітивно-мотиваційними детермінантами метакогнітивної активності, визначаючи готовність особистості до рефлексії, саморегуляції та конструктивного подолання навчальних труднощів. Водночас розвинена метакогнітивна компетентність здатна створювати умови для переосмислення та трансформації імпліцитних теорій у напрямі більш динамічних і адаптивних переконань.

Особливої актуальності зазначені взаємозв'язки набувають в умовах онлайн-навчання, яке висуває підвищені вимоги до самостійності, здатності до планування, моніторингу власної діяльності та емоційної саморегуляції. У цьому контексті імпліцитні теорії інтелекту та особистості можуть опосередковувати зв'язок між рівнем метакогнітивної компетентності та емоційним ставленням здобувачів вищої освіти до дистанційного освітнього процесу, зумовлюючи характер переживання успіхів і невдач, рівень мотивації та загальну психологічну залученість у навчання.

Отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного обґрунтування ролі імпліцитних теорій інтелекту та особистості у структурі взаємозв'язку між метакогнітивною компетентністю та емоційним ставленням здобувачів вищої освіти до онлайн-навчання. Перспективними напрямами майбутніх досліджень є вивчення імпліцитних теорій як можливих медіаторів або модераторів цього взаємозв'язку, аналіз їхнього впливу на різні компоненти метакогнітивної компетентності, а також перевірка відмінностей у емоційному реагуванні здобувачів вищої освіти з різними типами переконань щодо розвитку інтелекту й особистості.

Подальше емпіричне дослідження зазначених феноменів сприятиме глибшому розумінню психологічних механізмів навчальної діяльності у цифровому освітньому середовищі.

**Список літератури:**

1. Metacognition: Cognitive and Social Dimensions / Ed. By V. Yzerbyt et al. SAGE, 2002.
2. Schraw G., Dennison R. Assessing metacognitive awareness. 1994.
3. Салюк М. А., Ковальчук О. С. Особливості взаємозв'язку метакогнітивної компетентності з емоційним ставленням до онлайн-навчання студентів дистанційних навчальних курсів. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/shlyahy_form/Salyuk_Kovalchuk.pdf
4. Сігінішина А. С. Сучасний стан вивчення метапізнання і метапам'яті за кордоном та на вітчизняному науковому просторі. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка».* Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2013. Вип. 25. С. 126–131.

5. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. № 34. P. 906–911.

6. Pinar W. F. What is curriculum theory? New York : Routledge, 2011. 270 p.

7. Schneider W. The development of metacognitive knowledge in children and adolescents: Major trends and implications for education. *Mind, Brain, and Education.* 2008. Vol. 2, № 3. P. 114–121.

8. Доцевич Т. І. Метакогнітивна компетентність суб'єкта педагогічної діяльності у вищій школі: проблеми та перспективи дослідження. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 54. С. 37–44.

9. Демидович О. М. Особливості формування метакогнітивної компетентності у студентів немовних спеціальностей у процесі вивчення іноземної мови. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 8. С. 220–232.

10. Dweck C. S. Self-theories: Their role in motivation, personality and development. New York : Psychology Press, 2000. 212 p.

11. Furnham A. Lay theories: Everyday understanding of problems in the social sciences. New York : Pergamon Press, 1988. 320 p.

12. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Імпліцитні теорії інтелекту та особистості як предиктори психологічного благополуччя і оптимізму. *Journal of Psychology Research.* 2019. Vol. 25, № 8. P. 10–20.

13. Гальцева Т. О., Величко Р. В. Імпліцитні теорії інтелекту й особистості як проблемне поле психологічних досліджень. *Психологія та соціальна робота.* 2024. № 1. С. 63–70. DOI: https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.6.

14. Kovalchuk O.S. The advantages and disadvantages of the foreign language remote teaching in the context of cognitive psychology. Modern approaches to foreign language remote teaching : collective monograph / edited by A. O. Kuzmenko. Lviv-Toruń : Liha-Pres, 2020. P 87–106. https://doi.org/10.36059/978-966-397-226-8-9

**Kovalchuk O. S. METACOGNITIVE COMPETENCE AND EMOTIONAL ATTITUDE TO ONLINE LEARNING OF STUDENTS: THEORETICAL AND EMPIRICAL BASES FOR ANALYSING IMPLICIT THEORIES OF INTELLECT AND PERSONALITY**

*The article provides a comprehensive theoretical and empirical analysis of metacognitive competence as a fundamental psychological prerequisite for the effective functioning of an individual in the specific conditions of modern distance learning. The relevance of the study is driven by the transformation of the educational space and the need to identify internal resources of higher education students to overcome the challenges of the digital environment, such as the lack of external control and increased demands for self-organization. The strategic role of metacognitive processes – including planning, monitoring, strategic flexibility, and evaluation – in the formation of stable learner autonomy is revealed. It is proved that the ability to consciously manage one's own cognitive resources directly determines the quality of self-regulation in cognitive activity and the nature of the emotional attitude toward the educational process in an online format.*

*The results of a complex empirical study conducted among higher education students are presented, aimed at identifying the architecture of correlations between the level of metacognitive engagement, reflexivity, subjective autonomy, and general satisfaction with distance learning. Mathematical and statistical data processing confirmed the existence of stable positive correlations between these indicators. Based on the obtained data, a regression model was constructed, allowing for the prediction of emotional attitudes toward learning and the level of psychological comfort based on the metacognitive characteristics of the individual.*

*Special attention is paid to the theoretical analysis of implicit theories of intelligence and personality as deep cognitive-motivational entities. It is substantiated that an individual's beliefs regarding the nature of their own abilities (stability versus incremental growth) act as latent factors that mediate metacognitive activity and the constructiveness of emotional responses to learning difficulties. Based on the analysis, the prospects for further research are argued, where implicit theories are considered as mediators in the relationship between the metacognitive sphere and the adaptability of higher education students to distance learning conditions. The materials of the article are of practical importance for the development of psychological support programs for learners in the context of the digital transformation of higher education.*

***Key words:*** *metacognitive competence, distance learning, emotional attitude to learning, learning autonomy, implicit theories of intelligence, implicit theories of personality, intelligence, personality, personality theories, implicit theories, well-being, psychological well-being, implicit theories of intelligence and personality.*

Дата першого надходження статті до видання: 05.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 30.01.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 615.851:7.12.23:[159.923.4:7.021.32
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/07

***Костюченко О. В.***
http://orcid.org/0000-0001-7853-2670
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

***Михайлова Р. Д.***
https://orcid.org/0000-0002-7264-0205
Київський національний університет технологій та дизайну

# АРТТЕРАПІЯ: КОМПЛЕМЕНТАРНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ І МИСТЕЦТВОЗНАВЧИХ ПІДХОДІВ У ВИЯВЛЕННІ ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТВОРУ (НА ПРИКЛАДІ ЖИВОПИСУ)

*У статті досліджено одну із ключових практик арттерапії – розпізнавання темпераментальних рис мистецького твору, а саме зображень у живописі. Розглядаючи арттерапію як поєднання психології і мистецтва, запропоновано систему визначень, основану на синтезі підходів теоретичної психології та мистецтвознавства, що істотно розширює коло засобів, прийомів та технік арттерапії. Наголошується, що в умовах сучасних викликів, коли в нейроестетиці та персоналізації (AI-технології) активно розробляються алгоритми ШІ, здатні розпізнавати емоційну та темпераментальну палітру творів мистецтв, темперамент, проявлений митцем у художньому творі, стає визначальною одиницею для персоналізації цифрового та фізичного середовища. Визначено сутність і структурні характеристики підходів до визначень темпераментальних рис образотворення, їхню роль у забезпеченні цілісності сприйняття художнього зображення/образу, предметно-композиційного ряду живопису в цілому. Грунтуючись на взаємодоповнюваності психології та мистецтвознавства, наголошено на визначеннях основоположного поняття мистецької культури – «художній образ». Увагу приділено образно-композиційному побудуванню живописного твору як основи втілення темпераментальних рис. Комплементарність психологічного та мистецтвознавчого підходів в арттерапії представлено як засіб розгляду художнього зображення – візуального, естетичного об'єкта та, водночас, динамічної моделі нервової системи, психоінформаційної конструкції, що з'єднує художній світ автора та свідомість глядача. У контексті дослідження арттерапію визначено як метод нейропсихологічної корекції та психоемоційної стабілізації, що базується на цілеспрямованому використанні художніх творів з конкретними формальними характеристиками (складність, динамічність, колірна енергія) для регуляції станів нервової системи; у більш вузькому визначенні, як метод прецизійної нейрорегуляції, що базується на цілеспрямованому використанні темпераментальних кодів художнього образу для модифікації психофізіологічного стану особистості; як технологію управління нейронними відгуками через розпізнавання та застосування темпераментальних кодів у живописному творі. Подальші наукові дослідження можуть спрямовуватися на вивчення вікової динаміки сприйняття темпераментальних рис у художніх творах, що дасть змогу адаптувати методи арттерапії для різних вікових груп.*

***Ключові слова:*** *арттерапія, темпераментальні особливості, розпізнавання / ідентифікація / верифікація, живописний твір, художній образ / зображення.*

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми визначення темпераментальних особливостей у живопису обумовлена стрімким розвитком нейротехнологій, персоналізованої медицини та потребою гуманітарного аналізу творчих процесів в епоху штучного інтелекту, ринкових відносин, збереження «людського» в мистецькій діяльності, сприяння когнітивного й емпатійного розвитку, відновленні психічного та психологічного здоров'я, що у певній мірі забезпечує арттерапія, яка потребує підвищення ефективності й розширення інструментарію. Проблема залишається актуальною саме через інтеграцію мистецтвознавства (розуміння авторського стилю та технік) з психологією

© Костюченко О. В., Михайлова Р. Д., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

(психологічна експертиза, психологічний аналіз живопису), арт-терапією (виявлення емоційних станів та особистісних рис через художню творчість, невербальне вивільнення емоцій, добір конкретних художніх матеріалів і завдань для корекції тривожності, депресії або ПТСР), нейропсихологією та нейроестетикою (активація нейронних систем винагороди, пояснення, чому одні й ті самі твори викликають різну інтенсивність емоційного відгуку у різних людей) та розвиток індивідуалізованих арт-практик у взаємодії «глядач-картина» (створення персоналізованих маршрутів експозиціями). Відповідно розв'язання означеної проблеми слугуватиме основою для глибшого інтерпретування класичних творів, створення ефективніших інструментів для сучасної художньої освіти та психологічної підтримки, психологічної діагностики, самопізнання, саморегуляції.

В нейроестетиці та персоналізації (AI-технології) активно розробляються алгоритми ШІ, здатні розпізнавати емоційну та темпераментальну палітру творів мистецтв, що становить наукову основу для створення персоналізованих систем арт-рекомендацій, переходу від теоретичного мистецтвознавства до кількісної нейропсихології, де темперамент, проявлений митцем у художньому творі, стає не тільки вимірюваною одиницею для персоналізації цифрового та фізичного середовища, а й динамічним «інтерфейсом», що дозволяє побачити «роботу» конкретного темпераменту через візуальні метафори. Це забезпечує підбір візуального контенту, який гармоніює з психофізіологічним станом користувача, запобігаючи сенсорному перевантаженню [19; 20; 21; 24].

За умов високого рівня стресу розпізнавання темпераменту в художніх витворах стає важливим інструментом саморегуляції. Розуміння того, які риси (наприклад, «флегматична» статика чи «сангвінічна» вітальність) сприяють стабілізації нервової системи, ефективнішому використанню арттерапії для корекції емоційних станів. Відтак, арттерапевт може підбирати мистецький твір не лише за сюжетом, а й за темпераментальним кодом (рівнем стимуляції), що дозволяє керувати нейронними відгуками глядача для стабілізації емоційного стану [13; 21, 29].

У контексті масового генерування зображень нейромережами, дослідження темпераменту в авторському живопису як біологічного «відбитку» митця, непідвладного симуляції, стає способом ідентифікації «живого» мистецтва. Виявлення цих особливостей дозволяє глибше зрозуміти авторський імпульс як суб'єктивну цінність твору.

Розвиток «глибокого споглядання» (Deep Looking) як когнітивної й емоційної практики, що протиставляється «швидкому» споживанню цифрового контенту [2; 13; 16; 21; 22; 24; 32], розглядається науковцями як критично важлива навичка й ефективний засіб цифрової детоксикації. В умовах масового генерування зображень нейромережами та високої швидкості споживання контенту, верифікація темпераменту в «живих», не техновиробних, художніх образах допомагає відновити здатність до концентрації та емпатії, розвиває емоційну грамотність, навчає розрізняти відтінки людського стану через невербальні візуальні коди.

Комплементарність (взаємодоповнюваність) психологічного та мистецтвознавчого підходів є фундаментом сучасної арттерапії, адже, в такому випадку художній твір та творчість в цілому розглядаються не лише як візуальний, естетичний об'єкт, а як динамічна модель нервової системи людини, складна психоінформаційна система, що є посередником між художнім світом автора та свідомістю глядача.

Дослідження представленої теми пропонує інструменти переходу від абстрактного споглядання мистецького твору (питомо, живопису) до його практичного використання як інструменту психологічного менеджменту та нейрорегуляції.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологія темпераменту митця та її вплив на твори мистецтва, зокрема, живопису, вивчається від початку ХХ ст. У публікаціях зарубіжних психологів, психіатрів та мистецтвознавців були проаналізовані особливості впливу особистісних рис (екстраверсія/інтроверсія та нейротизм), що є основою темпераменту: на художній стиль і характер художніх образів (типи статури «шизотиміки» пов'язані із формалізмом та абстракцією, «циклотиміки» – із реалізмом та емоційною насиченістю) (Е. Кречмер) [26]; на уподобання в живописі (Г. Айзенк) [16]; на відображення митцем внутрішнього світу або зовнішньої реальності у картинах, із спрямовуванням психічної енергії у твір: на зовнішній опис (екстравертний сангвінік/холерик) чи на внутрішній символ (інтровертний меланхолік). Варто зазначити, що базовим для розпізнавання «темпераменту образу», в тому числі в артетерапії, залишається аналіз К.Юнга, здійснений через систему архетипів і символів (К. Юнг) [22].

Вплив на психологічну динаміку форми та кольору простежив Р.Арнхейм, вперше застосувавши принципи гештатльтпсихології у вивчення

візуальних мистецтв і обґрунтувавши положення, що динамічні схеми в живописі (напруга, вага, баланс) є прямим позірним втіленням темпераментальної енергії [13]. Психодіагностику на основі тестової системи у 1947 р. запропонував М. Люшер, пояснивши деякі особливості вибору палітри та кольорових сполук. Ця методика залишається основою розпізнавання темпераменту в творчості, та, водночас, у розробці алгоритмів персонального підбору арттерапевтичних засобів [28].

Українськими науковцями здійснено аналіз впливу темпераментальних властивостей на формування індивідуального стилю образотворчої діяльності (В. Рибалка) [10]; суб'єктно-ціннісного чинника на унікальність роботи як продукта індивідуального нейробіологічного досвіду (В. Моляко та його школа) [3]; особистісних якостей на створення художнього образу (О. Отич) [7]; емоційного стану художника на його діяльність (Т. Прокопович) [8]; на фах художника за його психологічною характеристикою (С. Коновець) [4].

Засадниче значення для даної статті мають результати емпіричних досліджень, в яких: 1) експериментально доведено, що темперамент є модератором естетичної оцінки, описано, як формальні елементи твору (яскравість, складність) розпізнаються глядачем через призму його власної нервової системи, як глядач оцінює картину, доведено, що без урахування темпераменту (зокрема рівнів сенсорної чутливості та витривалості) неможливо об'єктивно пояснити, чому одні витвори викликають захоплення, а інші – відторгнення (Т. Янковський, П. Француз) [21]; 2) визначені стратегії інтерпретації живопису залежно від індивідуально-типологічних особливостей особистості, а також доведено, що розпізнавання темпераменту у творах дозволяє зрозуміти індивідуальні відмінності у сприйнятті живопису, а темпераментальні риси автора закладені в динаміку сприйняття твору, і глядач «декодує» його смисли відповідно до власної психофізіології (М. Коваленко, І. Мироненко) [25]; 3) описано психологію розуміння художнього твору, де темперамент виступає як «первинний фільтр» художньої комунікації, базовий механізм «емоційного резонансу» між глядачем та образом (С. Діхтяренко, О. Кобець) [2]; 4) з'ясовано як риси особистості та темперамент визначають вподобання в різних стилях мистецтва (наприклад, тяжіння до абстракції чи сюрреалізму) (С. Реймерс, А. Фернхем, Т. Чаморро-Премузич) [14; 18]; 5) доведено, що вибір художніх образів (абстрактних чи реалістичних, яскравих чи тьмяних) безпосередньо детермінується типом темпераменту та рівнем сенсорної реактивності особистості (К. Берк, Д. Каган, С. Реймерс, А. Свамі, А. Фернхем, А. Хсу, Т. Чаморро-Премузич) [13; 14]; 6) підтверджено існування стійких індивідуальних відмінностей у способах обробки мозком естетичної інформації, а також у кореляції типовості або унікальності смаку з рисами темпераменту (наприклад, люди з високою «відкритістю до досвіду» –сильний/рухливий тип частіше мають низьку типовість смаку, віддаючи перевагу незвичайним, складним образам (абстракції, сюрреалізму) (Ю. Чен, А. Чанг, М. Розенберг, Д. Фен, Б. Шолл, Л. Трейнор) [34].

Сучасні науковці обґрунтовують ідентифікацію темпераменту в образах: для розробки AI-алгоритмів, які здатні аналізувати емоційну інтенсивність живопису; адаптації освітніх програм для творчих спеціальностей (врахування психотипу студента при виборі техніки роботи).

Викладені положення зумовлюють необхідність ґрунтовного вивчення особливостей розпізнавання темпераменту в художньому творі як процесу декодування біологічних сигналів (ритму, кольору, форми), які художник несвідомо закладає у художню роботу.

**Постановка завдання.** Метою дослідження є розробка й обґрунтування комплементарного підходу до ідентифікації темпераментальних рис у художніх витворах як інструменту прецизійної арттерапії.

*Методи дослідження* включають: якісний аналіз змісту публікацій, присвячених мистецьким і психологічним аспектам розпізнавання темпераменту в художніх творах як засобу арттерапії і компаративний аналіз (зіставлення різних наукових підходів до зазначеної проблеми ), системно-структурний аналіз (розгляд темпераменту в живописі як системи, що складається з окремих взаємодіючих елементів; вивчення шляхів утворення зорового образу із формальних елементів як «біологічного відбитку» особистості митця); метод синтезу й узагальнення (об'єднання розрізнених мистецтвознавчих, психологічних, нейробіологічних даних у цілісну концепцію; обґрунтування комплемнтарності психологічного та мистецького підходів як засобу персоналізованої арттерапії).

**Виклад основного матеріалу.** Виходячи з ідеї показати можливості взаємодоповнюваності психології та мистецтвознавства, варто наголосити на специфічних визначеннях основоположного

поняття мистецької культури – «художній образ». У психології він визначається відповідно до його функцій як: 1) форма об'єктивації внутрішнього світу (екстеріоризація психічних процесів, втілення несвідомих імпульсів, почуттів та думок митця, «відбиток» особистості, де через колір, лінію та композицію проявляються темперамент та характер автора) [3; 10]; 2) засіб регуляції психічних станів (арттерапевтичний аспект: як інструмент гомеостазу, для творця як спосіб подолання внутрішніх конфліктів та емоційного розрядження (катарсису) [19; 20; 35]; 3) для глядача – як «когнітивний стимулятор», який, залежно від своїх характеристик (складності, яскравості), може або заспокоювати, або активізувати нервову систему) [2; 20, 32]; 4) одиниця художньої комунікації (як код, що передає емоційне повідомлення, зчитується глядачем через «фільтри» його власного темпераменту, стає «дзеркалом», у якому людина впізнає власні емоційні стани [19; 20; 21;]); 5) продукт творчої уяви та когнітивного моделювання (як результат перетворення реальності в уяві, суб'єктивна модель, де реальні об'єкти наділяються новими змістами, при цьому мозок «добудовує» художній образ, роблячи глядача співтворцем твору) [19; 32]; 6) структура, яка складається з трьох рівнів: чуттєвого – базового для прояву темпераменту: (безпосереднє сприйняття кольору, форми, ритму), емоційного (переживання, які викликає образ – радість, тривога, спокій), смисловового (ідея або символ, що стоїть за зображенням) [2; 20; 21; 35]; 7) маркер психофізіологічного типу (нейропсихологічний аспект: як візуальний подразник, що має певну «енергетичну валентність») [10; 20; 21; 35]. Таким чином, в психології художній образ визначається як динамічний посередник, що дозволяє людині пізнавати себе, регулювати свої емоції та вступати в емоційний діалог з іншими через невербальні візуальні символи.

У мистецтвознавстві під художнім образом йдеться про форму естетичного освоєння світу, за якою зберігається його предметно-чуттєвий характер та цілісність [6]. Відтворені у свідомості як відбитки дійсності за допомогою органів чуття, образи – предмети і явища навколишнього світу, зберігаються в пам'яті і «реконструюються» в уяві. Художня свідомість оперує інструментом образа-уявлення, що існує у свідомості, а також більш складним – образом-узагальненням як більш високою формою мислення, що вбирає у себе загальне та особливе [12]; Узагальнення – це основа художнього образу, у якому реалізується форма і зміст життєвих явищ, все естетичне багатство дійсності тощо [9]. Підкреслимо, що для залучення категорії «художній образ» в психологічне дослідження, варто акцентувати увагу не на ідейних засадах, які тяжіють до умоглядності, а на формально-предметних, матеріально та фізично зафіксованих виявах. Саме цим об'єктивно пов'язана увага в дослідженнях до формальних елементів зображення як маркерів психофізіологічних рис автора, а саме: характеристики образу (яскравість, насиченість, складність) як форми комунікації темпераменту [21]; та його динамічні характеристики [25]; «вхідні фільтри» для інтерпретації образів [2]; методики розпізнавання особистісних рис через структурні елементи живопису [1].

Аналізуючи результати сучасних досліджень у галузі нейроестетики, когнітивної психології та психофізіології доцільно також акцентувати увагу на таких засадничих теоретичних та емпіричних висновках:

– існує зв'язок формальних ознак живопису з темпераментом через нейронні механізми; яскравість (luminance), колірна насиченість (saturation) та структурна складність картини викликають різні амплітуди нейронних потенціалів (за допомогою ЕЕГ); для людей з певним типом темпераменту (наприклад, високою реактивністю/меланхоліків) висока насиченість та складність образу діють як «надстимулятори», викликаючи захисне гальмування, тоді як для «сильних» типів ці ж елементи підвищують естетичне задоволення [21];

– людський мозок: надає перевагу певним значенням фрактальної розмірності (D-value), що зустрічаються в природі й абстрактному мистецтві; є індивідуальні відмінності у вподобанні фракталів, які корелюють із потребою особистості в стимуляції, що є фундаментальною рисою темпераменту [33; 35]; певним чином реагує на симетрію, кривизну ліній та складність композиції, *образи* класифікуються за рівнем «когнітивного навантаження», що по-різному сприймається глядачами з різною емоційною стійкістю (нейротизмом/меланхолією) [30];

– спостерігається стійка кореляція між «формальною красою» твору та когнітивним станом спостерігача, темпераментальними рисами і особливостями сканування складних візуальних образів [27];

– існують закономірності візуального мозку (комплексна система, зосереджена переважно в потиличній частці кори головного мозку), яка впорядковує візуальну інформацію, згідно з якими певні формальні елементи (лінії, орієнтація, колір)

обробляються специфічними ділянками кори, що дозволяє створювати «нейронні профілі» творів мистецтва, які можна порівнювати з «профілями темпераменту» глядачів [36; 37];

– наявні стратегії інтерпретації живопису, де формальні елементи (динаміка, колір) розглядаються як подразники, реакція на які залежить від темпераменту спостерігача [25].

– ідентифікація темпераменту в художніх творах за формальними ознаками (табл. 1) є предметом сучасних досліджень у галузі нейроестетики та когнітивної психології мистецтва, зокрема: 1) Т. Янковський та П. Француз [21]; ідентифікували пряму залежність між формальними елементами живопису та темпераментом (наприклад, високореактивні особистості (меланхоліки) гостріше реагують на низьку яскравість і пастельні тони, тоді як «сильні» типи (сангвініки/холерики) позитивно оцінюють високу насиченість та візуальну складність; 2) Р. Тейлор та Б. Спехар [35] займались дослідженням фрактальної складності та її безпосереднього впливу на психічний стан людини (зокрема ефектів релаксації та нейронного відгуку); 3) К. Редіс та А. Брахман [31]; статистично проаналізували зображення, ідентифікуючи «темперамент» образу через математичні параметри розподілу колірних плям і ліній, що дає змогу відрізнити «упорядковані» (флегматичні) образи від «хаотичних» або «експресивних» (холеричних); 4) Г. Ледер та М. Марін [27] встановили стійку кореляцію між формальною складністю образу та рівнем емоційного збудження (arousal), а також обґрунтували детермінуючий вплив особистісних рис (зокрема відкритості до досвіду та нейротизму) на преференції щодо композиційної

Таблиця 1

**Система візуальних та нейродинамічних маркерів ідентифікації темпераменту в художніх образах**

| **Параметр образу** | **Ознака темпераменту** Темпераментальний резонанс | **Вплив на глядача Емоційнийефект** |
|---|---|---|
| *Насиченість та яскравість* | | |
| *висока* | сангвінічний / холеричний | Стимулює активність, підвищує настрій |
| *низька* | меланхолійний | Викликає сум, меланхолію або відчуття спокою |
| *Фрактальна складність та простір* | | |
| *висока* (багато деталей, поєднання різних текстур, фрактальність) | холеричний (експресія), активні типи темпераменту | • Активує зорову кору та підвищує рівень когнітивного збудження (arousal), може викликати напругу або захват залежно від витривалості.<br>• З «сильною» нервовою системою (сангвініки, холерики) відчувають піднесення й інтерес; з високою сенсорною чутливістю (меланхоліки) надмірна складність може спричинити когнітивне перевантаження та почуття тривоги. |
| *динамічні образи* (просторова напруга) висока щільність заповнення кольором і складні композиційні схеми, діагоналі, асиметрія та «розірваний» простір | найкраще сприймаються холериками, оскільки відповідають їхньому внутрішньому ритму («рухливості» нервових процесів) | • Викликають відчуття емпатійного руху. Завдяки дзеркальним нейронам фізично відчуває напругу, закладену в позі персонажа або напрямку мазка.<br>• Створюють відчуття занепокоєння, енергії, агресії або тріумфу (такі образи активно використовуються в нейромаркетингу для стимуляції швидких рішень)<br>• Потребують більше часу на обробку, що поглиблює залучення глядача |
| *низька* (мінімалізм, чіткі великі форми) *статичні образи*: прості геометричні форми та впорядкований простір | корелюють із флегматичним типом | • Знижує навантаження на робочу пам'ять, сприяє швидкому розпізнаванню образу.<br>• Діють заспокійливо на збуджені типи темпераменту, може викликати нудьгу у осіб, що потребують високої стимуляції.<br>• Сприяють інтроспекції (самоаналізу), дозволяючи глядачеві зосередитися на власних думках, а не на зовнішньому подразнику |
| *Геометрична впорядкованість* | флегматичний | Сприяє релаксації та відчуттю стабільності |

структури полотна. Це уможливлює диференційовану класифікацію художніх образів за їхнім потенціалом моделювати нейронну відповідь у представників різних психофізіологічних типів; 5) А. Гутьєррес, Дж. Техада та Е. Фернандес-Абаскаль [19] обґрунтували механізм, за допомогою якого мистецький стиль мінімізує негативний афективний вплив візуальних образів із травматичним змістом; емпірично підтвердили, що формальні параметри художнього образу (стиль) здатні модулювати емоційні стани незалежно від сюжетного наповнення; 6) Т. Чаморро-Премузика та колеги [13]; емпірично обґрунтували детермінуючу роль особистісних рис (зокрема моделі «Великої п'ятірки») у формуванні художніх преференцій, які розглядаються як функція від емоційної валентності та когнітивної складності полотна; встановили, що вибір художнього образу є стратегією психофізіологічної саморегуляції, де індивідуальні параметри темпераменту (нейротизм, відкритість до досвіду) визначають поріг візуального комфорту та рівень емоційного резонансу з твором»; 7) Т Хассельман, Е. Філхо, І. Жугіч та ін. [20] верифікували амбівалентний характер впливу складності на глядача, що детермінується індивідуальним порогом сенсорної чутливості та потребою у стимуляції; емпірично довели, що особи з низькою реактивністю (сангвініки, холерики) демонструють вищий рівень естетичного задоволення від взаємодії зі складними образами, тоді як для високореактивних типів (меланхоліки, флегматики) надмірна формальна складність виступає чинником візуального стресу та когнітивного перевантаження.

Сукупність результатів передових наукових розвідок детермінує необхідність інтеграції персоналізованого підходу в систему арттерапевтичного впливу. Подібний підхід актуалізує використання прецизійних інструментів ідентифікації темпераментальних маркерів як об'єктивного базису сучасного мистецтвознавчого аналізу. Що, у свою чергу, прямо перегукується з ідеєю використання темпераментальних ознак живопису (наприклад, «флегматичної» чи «меланхолійної» стилізації) для регуляції психофізіологічного стану людини в артпрактиці.

У новітніх нейроестетичних розвідках [20; 21; 32; 36; 37] вказується на тренд «емоційної тривалості» (delayed impression), де складні образи вимагають глибшого залучення темпераменту глядача для їхнього розкодування. Розуміння "delayed impression" дозволяє класифікувати образи за часом їхнього впливу: миттєві образи (сангвінічні): яскраві, прості, дають швидкий дофамін. відкладені образи (меланхолійні/флегматичні): складні, насичені, потребують «глибокого споглядання» для стабілізації нервової системи. Темперамент у художньому творі виявляється у стилі, змінює вподобання як медіатор в залежності від ситуативного стану (наприклад, стресу або збудження). Так, у 2026 р. американська компанія Pantone, авторитетний експерт у кольорах для промислових товарів, оголосила кольором року білий («Cloud Dancer») як символ спокою. У формуванні образів він відповідає потребі в стабільності, що притаманно флегматичному типу.

Комплементарність в артерапії мистецтвознавчих та психологічних підходів до ідентифікації темпераменту в художніх творах розглядається як багатофакторна система зі специфічними рівнями аналізу (табл. 2).

Взаємообумовленість підходів означає, що мистецтвознавство надає матеріал для аналізу (код), психологія – ключі для його розшифрування (модератори), а арттерапія – методику цільового впливу (регуляція). Такий синтез дозволяє ідентифікувати авторський живопис як унікальний продукт людської нейробіології.

У контексті нашого дослідження арттерапію в широкому сенсі визначаємо як метод нейропсихологічної корекції та психоемоційної стабілізації, що базується на цілеспрямованому використанні художніх творів, що мають конкретні формальні характеристики (складність, динамічність, колірну енергію) для регуляції станів нервової системи. У більш вузькому визначенні, адаптованому до контексту нейропсихології та мистецтвознавства, арттерапію слід розглядати як метод: *прецизійної нейрорегуляції,* що базується на цілеспрямованому використанні темпераментальних кодів художнього твору для модифікації психофізіологічного стану особистості; *компенсаторної стимуляції* образотворчими засобами певного «темпераментального типу» (наприклад, «флегматичної» статики або «сангвінічної» вітальності) здійснюється вплив на рівень емоційного збудження глядача для досягнення гомеостазу [19; 20; 21; 35]; нейроестетичної комунікації через «глибоке споглядання» (Deep Looking), що дозволяє глядачеві синхронізувати свій темперамент із темпераментом виконання твору, розшифровувати «емоційний фон» митця та досягати емоційної стабілізації [2; 14; 32]. Отже, арттерапія розглядаємо як технологію управління нейронними відгуками через розпізнавання та застосування темпераментальних кодів у живописному творі.

Таблиця 2

**Рівні та показники комплементарної ідентифікації темпераментальних рис у художніх творах**

| Показники | Рівні/Ефекти | | |
|---|---|---|---|
| | **Мистецтвознавчий** | **Психологічний** | **Психотерапевтичний** |
| Синтез формального аналізу та психофізіології | аналіз:<br>– «що» і «як» зображено;<br>– фактури, ритму мазків, колористичних акордів та композиційної напруги | – з'ясування: «чому» нервова система обрала саме так;<br>– тлумачення цих елементів як проявів сили, врівноваженості та рухливості нервових процесів у форму: | – з'ясування: коли пацієнт усвідомлює, що його «хаотичний» мазок – це не помилка, а природний вияв його холеричного темпераменту,<br>– відбувається легалізація власної природи, що знімає внутрішні конфлікти |
| Прецизійна діагностична верифікація:<br>об'єктивний компонент (нейрофізіологічний «код»)<br>суб'єктивний компонент (мистецтвознавча інтерпретація) | оцінка «темпераменту образу» (напр., меланхолійне сфумато чи сангвінічна яскравість) | створення «карти емоційних відгуків», де мистецькі характеристики картини слугують ключем до регуляції емоційного стану | використання айтрекінгу та ЕЕГ для підтвердження того, чи справді ці образи викликають очікуваний терапевтичний резонанс у пацієнта |
| Компенсаторна та регулятивна функція через художню мову | використовуються:<br>– «холеричні» мистецькі практики (дріппінг, експресивне малювання пальцями);<br>– «флегматичні» техніки (крапкова графіка, деталізований орнамент) | – для корекції ригідності (флегматики/меланхоліки): розхитати застійні процеси та активувати емоційну лабільність (психологічна мета);<br>– для корекції імпульсивності (холерики): мистецький контроль стає засобом психологічного самоконтролю | |
| Основа нейро- та цифрової арттерапії | алгоритми аналізують мистецькі параметри картини (luminance, contrast, complexity) і співвідносять їх із профілем темпераменту користувача.<br>Це дозволяє створювати індивідуальні візуальні дієти, де мистецтво виконує роль «когнітивного вітаміну», підібраного під конкретний психотип | | |
| Семантична цілісність | дає інструментарій (як стани змінити через форму) | дає арттерапії зміст (розуміння станів), а без психології мистецтво в терапії залишається декоративним; без мистецтва психологія втрачає чуттєвий, образний інструмент впливу на підсвідомість | |

В якості прикладу запропонуємо одну з найефективніших для розвитку саморефлексії артпрактику «Дзеркало полотна» на основі добраних мистецтвознавцем художніх творів (рис. 1), яка допомагає зрозуміти, де закінчується вплив мистецтва і починається власна біологічна природа (темперамент), виявити зони збігу та дисонансу між власним внутрішнім станом і зовнішнім образом.

*а* *б* *в* *г* *д*

**Рис. 1. Візуалізація темпераментальних рис у творах українських художників :**

*а) В. Зарецький, Біля озера, 1977 (холерична хаотичність);*
*б) І. Марчук, Реквієм, 1993 (флегматична відстороненість);*
*в) І. Пилипенко, Ріка часу, 2020 (флегматичний спокій і стабільність);*
*г) І. Мельничук, Серед гір Карпатських, 2003 (сангвіністична експресивна динаміка )*
*д) Р. Петрук, Молитва. 2024 (меланхолійний смуток)*

Розглянемо, як у мистецтвознавчому дискурсі трактується взаємозв'язок темпераменту та художньої форми у зазначених творах: *1. Живописну роботу Віктора Зарецького* (рис. 1, а) характеризують динаміка й яскравість. Композиційно твір побудовано на поєднанні горизонтальних та вертикальних хвилястих ліній, людські фігури зміщені вправо від геометричного центру для надання відчуття руху, внутрішньої активності. Колорит обрано підкреслено мажорний з переважанням теплих тонів – жовтого, зеленого, рожевого. Протиставленням до них виступає яскраво синій, що відображає високу емоційну реактивність автора. Лінійно-просторове та колористичне рішення живописного твору, де переважають контрастні, енергійно-виразні елементи, є маркерами швидких, рішучих дій, притаманних холеричному темпераменту. *2. Живопис Івана Марчука* (рис. 1, б) характеризують стримана трагічна емоційність та глибокі тони. Композиція твору являє дещо перебільшене за форматом схилене обличчя на тлі похмурого неба, акцентом є руки, що торкаються стіни-опори як вираз припинення руху. Темний колорит живописного твору, побудований на градаціях тьмяного рожево-червоного та брунатного, створює відчуття сполохів – як високий внутрішнє душевне напруження, неспокій, втрата рівноваги. Просторове, колористичне та символічне навантаження живописного твору, відзначеного драматизмом, несе ознаки флегматичного темпераменту авторської позиції. *3. Живописне полотно Івана Пилипенко* (рис. 1, в) характеризують настрої тиші, елегійності, затамованого почуття. Рівний колористичний лад, побудований на тонких нюансуваннях відтінків блакитного, рожевого, лілового, сірого, зеленкуватого, а також нанесення шару фарби у вигляді гладкої поверхні, надають твору відчуття спокою, самозаглиблення, відстороненості. Значна перевага у композиції фонового панорамного простору підкреслює цілісність і глибину відчуття навколишнього світу. Глибина простору та складна колористична розробка живопису є проявом флегматичного темпераменту. *4. Живописний твір Ігоря Мельничука* (рис. 1, г) характеризує оптимістичний, піднесений настрій, що досягається поєднаннях яскравих, звучних, насичених тонів. Життєствердна колірна гама відображає високий рівень життєвої енергії. Композиція твору гармонійно поєднує вертикалі і горизонталі, плавні лінії, гармонійно побудовані просторові елементи. Основний акцент твору на ефектних сполуках яскравих кольорів, що досягають експресивної динаміки, підкреслюють життєствердний мажорний настрій твору і є маркерами сангвінічного темпераменту автора. *5. Живопис Романа Петрука* (рис. 1, д) у приглушених тонах і статичних формах характеризує тихий, «сутінковий» смуток, що передає душевний стан героїні. Лінії обабіч фігури нагадують гілочки в інії, що додає композиції емоційного «холоду». Контраст фігури в чорному та білий ореолу навколо неї, що переходить у вохристо-жовтий, надає твору низку різноманітних асоціацій. Відчувається заглибленість автора у світ героїні, співчуття та співпереживання, що є маркером меланхолійного темпераменту.

Етапи проведення артпрактики: *1. Аналіз картини (Зовнішнє)*: обрати картину, яка «зачепила», і виписати її ключові характеристики за трьома параметрами: енергетика мазка (різкий, розмашистий, ледь помітний, гладкий), колірна температура (агресивна тепла, відсторонена холодна, нейтральна), композиційний ритм (хаос, ідеальний порядок, застигла мить, нескінченний рух). *2. Зіставлення з власним «Я» (Внутрішнє)*: дати відповіді на запитання, порівнюючи характеристики картини зі своєю поведінкою в житті: а) ритм: «Чи збігається темп цієї картини з моїм темпом життя?» (інтерпретація: якщо ви холерик, а картина статична (наприклад, натюрморт), ви відчуєте нудьгу або роздратування; якщо сангвінік – ви знайдете в ній ресурс для відпочинку); б) колір: «Чи відображає ця палітра мій спосіб реагувати на конфлікти?» (меланхоліки здебільшого обирають складні, затуманені кольори, що відповідає їхній схильності до глибоких переживань і тривалих роздумів); в) деталізація: «На чому я фокусуюся – на загальному враженні чи на дрібних деталях?» (флегматики зазвичай помічають технічну досконалість і деталі, тоді як холерики сприймають емоційну пляму цілком). *3. Висновки (визначити свій результат за типом зв'язку)*: 1) повний резонанс (схожість): характеристики картини – це панівний «чистий» темперамент (Ви обираєте те, ким ви є, що підтверджує психологічну цілісність у цей момент; 2) доповнення (компенсація): прояви активного холерика, якого тягне до тихих пейзажів, що означає пошук балансу та саморегуляції нервової системи через мистецтво; 3) конфлікт (дисонанс): картина подобається, але викликає тривогу (можливо, природний темперамент (наприклад, меланхолійний) намагається адаптуватися до занадто швидкого ритму життя (сангвінічного/холеричного), що створює внутрішню напругу.

Таке зіставлення стає запорукою глибинного самопізнання, свідомої психологічної саморегуляції та виявлення прихованих потреб.

Диференціація темпераментальних властивостей в художніх творах розглядається в арттерапії як прикладний інструмент, сформований елементами мистецтвознавства та психології. Згідно з актуальними дослідженнями [21], це необхідно для: персоналізації естетичного досвіду через підбір твору мистецтва під психофізіологічний стан людини. Так, активно розвиваються алгоритми арт-рекомендацій, які аналізують «темперамент» картини (динаміку мазка, насиченість кольорів) і пропонують глядачеві твори, що або резонують з його станом (для підтримки), або компенсують його (для заспокоєння). Дослідження К. Роблеса, М. Робертса, С. Віенгкхемай ін. [33] доводить, що фрактальність є ключовою візуальною детермінантою, здатною модулювати нейронну відповідь глядача. Це перетворює формальні характеристики твору образотворчого мистецтва на вимірюваний терапевтичний інструмент, спрямований на досягнення психофізіологічного гомеостазу. В психологічній діагностиці й арттерапії аналіз темпераменту в образотворенні, здійсненого пацієнтом, допомагає психологам, терапевтам виявити приховану емоційну динаміку (наприклад, холерична агресія в мазках при зовнішньому спокої), відстежити рівень психічної енергії (через складність і яскравість творчого результату), визначити когнітивний стиль особистості (через структуру та деталізацію композиції).

**Висновки.** На основі аналізу наукових публікацій, а також дослідження синтезу психологічного та мистецтвознавчого підходів в контексті залучення їх специфіки в арттерапії, з'ясовано:

1) сучасні дослідження зміщуються від чистого опису відчуттів до кількісного вимірювання біологічної відповіді організму на візуальну стимуляцію від споглядання художнього твору;

2) верифікація темпераменту як «біологічного коду» художньої форми, що втілюється у вимірюваних формальних параметрах твору: яскравості, насиченості та фрактальній складності:

− робить взаємодію з живописом більш свідомою, перетворюючи споглядання на процес самопізнання або терапії; модерує, структурує естетичну оцінку залежно від формальних параметрів образу (яскравості, насиченості, складності), те, що для одного темпераменту (холерика) є «динамічною вітальністю», для іншого (меланхоліка) може стати джерелом «візуального стресу» та когнітивного перевантаження;

− трансформується у прецизійний інструмент нейропсихологічної корекції;

− набуває статусу дієвого інструментарію в системі персоналізованої арттерапії, засобом стабілізації психоемоційного стану; реалізується терапевтичний принцип «компенсаторної стимуляції» (ефективна корекція емоційних станів базується на підборі твору/композиції/стилю, що компенсує властивості темпераменту пацієнта) та тривалого візуального занурення для глибокої емоційної стабілізації та самопізнання;

− сприяє глибокій інтерпретації справжньої природи авторського стилю, з притаманними йому колористичними схемами та композиційними прийомами, уможливлює розмежування свідомого вибору стилю від природного прояву особистості автора, пояснюючи, чому певний художник обирає певну палітру чи динаміку;

− виступає потужним чинником розвитку емоційного інтелекту, оскільки навчає глядача ідентифікувати та диференціювати тонкі нюанси емоційних станів через невербальні візуальні маркери (колір, лінію, форму), що переноситься на навички соціального спілкування;

3) комплементарність мистецтвознавчих і психологічних підходів до ідентифікації темпераменту в живописних творах артетерапія розглядає їх як багатофакторну систему, де кожна дисципліна забезпечує специфічний рівень аналізу.

Отже, декодування темпераментальних кодів стає валідним інструментом об'єктивізації естетичного досвіду, діагностики емоційного резонансу, диференціації автентичного та симульованого мистецтва. Концептуалізація темпераменту як прецизійного нейропсихологічного інструменту замість традиційної мистецтвознавчої категорії відкриває шлях до реалізації методів компенсаторної стимуляції. Це перетворює художній твір на керований медіатор, здатний цілеспрямовано модулювати рівень емоційного збудження та зміцнювати резильєнтність особистості.

Подальшого вивчення потребує питання вікової динаміки сприйняття темпераментальних рис у художніх творах, що дасть змогу адаптувати методи арттерапії для різних вікових груп.

**Список літератури:**

1. Власюк В. До питання методології психологічного аналізу образотворчого мистецтва. *Psychology Travelogs*. 2025. № 2. С. 60–71. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-6

2. Діхтяренко С., Кобець О. Психологія сприйняття і розуміння художнього твору: Контент-аналіз зарубіжних емпіричних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 87 (5). С. 52–60. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-52-60

3. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень; за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир : Вид-во Рута, 2006. 320 с.

4. Коновець С. В. Естетичні та етичні засади оптимізації професійної діяльності викладачів образотворчого мистецтва вищих навчальних закладів. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 148 с.

5. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 33 (72-2). С. 43–50. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/08

6. Орлова Т. Художній образ. *Філософ. енцикл. Словник*. Київ : Абрис, 2002. С.702.

7. Отич О. М. Мистецтво у розвитку індивідуальності педагога: історичний і методологічний аспекти; за наук. ред. І. А. Зязюна. Чернівці : Зелена Буковина, 2008. 455 с.

8. Прокопович Т. А. Експресія творів сучасного мистецтва. Живопис. *Теорія мистецтв*, 2013, № 3. С. 40–45.

9. Ревенко І. В. Художнє мислення як основа художньо-пізнавальної діяльності майбутнього вчителя. *Педагогіка та психологія*. 2011. № 40 (3). С. 24–30.

10. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості. Київ : ІЗМН, 1996. 236 с.

11. Arnheim R. Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye, The New Version, Second edition, University of California press. Berkeley, Los Angeles, London. 508 p.

12. Belyaev I. Human-sizegness as a principle of existance for literary-artistic image.Proceedings of the Philological Readings (PhR 2019). *EPSBS European Proceedings of Social and Behgavioural Sciences*. London, 19–20 September, 2019. P. 560–567.

13. Chamorro-Premuzic T., Burke C., Hsu A., Swami V. Personality predictors of artistic preferences as a function of the emotional valence and perceived complexity of paintings. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2010, Vol. 4 (4), 196–204. DOI: https://doi.org/10.1037/a0019211

14. Chamorro-Premuzic T., Furnham A., Reimers S. Personalityand art. *The Psychologist*, 2007, Vol. 20. P. 84–87.

15. Elkins J. How to Use Your Eyes, New York : Routledge, 2000. 273 p.

16. Eysenck H. J. Type-factors in aesthetic judgments. *British Journal of Psychology*, 194131. P. 262–270. DOI: http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-

17. Furnham A., Rao S. Personality and the aesthetics of compo-sition: A study of Mondrian and Hirst. *North American Journal of Psychology.* 2002. Vol. 4. P. 233–242.

18. Furnham A., Avison M. Personality and preference for surrealpaintings. *Personality and Individual Differences*. 1997.Vol. 23. P. 923–935.

19. Gutierrez A. C., Tejada J., Fernández-Abascal E.G. Elicited emotion: effects of inoculation of an art style on emotionally strong images. *Exp Brain Re*s 243. 2025. Vol. 89. DOI: https://doi.org/10.1007/s00221-025-07030-x

20. Husselman T. A., Filho E., Zugic L. W., Threadgold E., Ball L. J. Stimulus Complexity Can Enhance Art Appreciation: Phenomenological and Psychophysiological Evidence for the Pleasure-Interest Model of Aesthetic Liking. *J Intell*. 2024. Apr 3; Vol. 12 (4). 42. DOI: https://doi.org/10.3390/jintelligence12040042

21. Jankowski T., Francuz P., Oleś P., Chmielnicka-Kuter E. The Effect of Temperament, Expertise in Art, and Formal Elements of Paintings on Their Aesthetic Appraisal. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts.* 2020. Vol. 14 (2). P. 209–223. Advance online publication. DOI: http://dx.doi.org/10.1037/aca0000211

22. Jung C. Modern man in search of the soul. New York : Harcourt, Brace & World, Inc., 1933.

23. Kagan J. Galen's Prophecy: Temperament In Human Nature. Taylor & Francis, 2019. 403 p.

24. Keong Lee Kin, Nasseri Jolaina M. A new approach in visualising human emotions using brainwave-driven generative art. *International journal of law, government and communication (IJLGC)*. 2025. Vol. 10 (40). DOI: https://doi.org/10.35631/IJLGC.1040012

25. Kovalenko M., Mironenko I. Interrelationships of Characteristics of Perception and Interpretation of Paintings with Specific Traits of Personality Life-Meaning Sphere. *Psychological Journal,* January 2024. Human Arenas. DOI: https://doi.org/10.1007/s42087-023-00395-x

26. Kretschmer E. Körperbau und Charakter. In: Abel, W., et al. Methodik Genetik der Gesamtperson. Springer, Berlin, Heidelberg, 1940. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-642-99714-3_17

27. Leder H., Goller J., Rigotti T., and Forster M. Private and sharedtaste in art and face appreciation. *Front. Hum. Neurosci*, 2016, Vol. 10, 155.7.

28. Lüscher M. Die Farbe als Psychologisches Untersuchungsmittel; A. Hauke : Speicher, Switzerland, 1949.

29. Muratbekova M., Shamoi P. Color-Emotion Associations in Art: Fuzzy Approach. *IEEE Access PP (99).* January 2024: 1–1. DOI: https://doi.org/10.1109/ACCESS.2024.3375361

30. Nadal M., Vartanian O, The Oxford Handbook of Empirical Aesthetics. Oxford University Press, 2022. 1104 p. DOI: https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198824350.001.0001

31. Redies C., Brachmann A. Statistical Image Properties in Large Subsets of Traditional Art, Bad Art, and Abstract Art. Front. Neurosci, Sec. *Perception Science*, October 2017, Vol. 25 (11). DOI: https://doi.org/10.3389/fnins.2017.00593

32. Roberts J. The Power of Patience. *Academia.edu: All TopicsArtArt History,* 2013.

33. Robles K. E., Roberts M., Viengkham C., Smith J. H,. Rowland C., Moslehi S., Stadlober S., Lesjak A., Lesjak M., Taylor R. P., Spehar B., Sereno M. E. Aesthetics and Psychological Effects of Fractal Based Design. *Front Psychol,* 2021 Aug 17. 12. 699962. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.699962

34. Taste typicality is a foundational and multi-modal dimension of ordinary aesthetic experience; Y. C. Chen, A. Chang, M. D. Rosenberg, D. Feng, B. J. Scholl, L. J. Trainor. *Current Biology*. 2022. Vol. 32 (8). P. 1837–1842. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cub.2022.02.039

35. Taylor R.. Spehar B., Perceptual and physiological responses to the visual complexity of fractal patterns. *Nonlinear Dynamics Psychology and Life Sciences,* February. 2005. Vol. 9 (1). P. 89–114. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-322-83487-4_4

36. Zeki S. The neurobiology of emotional ground. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 2004

37. Zeki S.The Paton prize lecture 2021: A colourful experience leading to a reassessment of colour vision and its theories. *Experimental Physiology.* 2022. Vol. 107. P. 1189–1208. DOI: https://doi.org/10.1113/EP089760

**Kostiuchenko O. V., Mikhailova R. D. ART THERAPY: COMPLEMENTARITY OF PSYCHOLOGICAL AND ARTISTIC APPROACHES TO REVEALING TEMPERAMENTAL CHARACTERISTICS OF AN ARTWORK (A CASE STUDY OF PAINTING)**

*The article explores one of the key practices of art therapy – the recognition of temperamental features of a work of art, namely images in painting. Considering art therapy as a combination of psychology and art, a system of definitions based on the synthesis of approaches in theoretical psychology and art history is proposed, which significantly expands the range of means, methods, and techniques of art therapy. It is emphasized that in the context of modern challenges, when AI algorithms capable of recognizing the emotional and temperamental palette of works of art are being actively developed in neuroaesthetics and personalization (AI technology), the temperament manifested by the artist in a work of art becomes a determining factor for the personalization of the digital and physical environment. The essence and structural characteristics of approaches to defining the temperamental features of image creation, their role in ensuring the integrity of the perception of an artistic image/picture, and the subject-compositional series of painting as a whole have been determined. Based on the complementarity of psychology and art history, emphasis is placed on the definitions of the fundamental concept of artistic culture – the "artistic image." Attention is paid to the figurative and compositional structure of a painting as the basis for the embodiment of temperamental traits. The complementarity of psychological and art history approaches in art therapy is presented as a means of considering artistic representation – a visual, aesthetic object and, at the same time, a dynamic model of the nervous system, a psycho-informational construct that connects the author's artistic world and the viewer's consciousness. In the context of the study, art therapy is defined as a method of neuropsychological correction and psycho-emotional stabilization based on the targeted use of works of art with specific formal characteristics (complexity, dynamism, color energy) to regulate the states of the nervous system; in a narrower sense, as a method of precision neuroregulation based on the targeted use of temperamental codes of an artistic image to modify the psychophysiological state of a person; as a technology for managing neural responses through the recognition and application of temperamental codes in a painting. Further scientific research may focus on studying the age dynamics of the perception of temperamental traits in works of art, which will make it possible to adapt art therapy methods for different age groups.*

***Key words:*** *Art therapy, Temperamental traits / Features, Recognition / Identification / Verification, Pictorial Work, Artistic Image/Representation image.*

Дата першого надходження статті до видання: 26.12.2025
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.01.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.923/.942:796.071.43
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/08

***Омельченко О. В.***
https://orcid.org/0009-0003-9943-932X
Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»

# ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ

*У статті представлено результати психодіагностичного дослідження професійно значущих якостей здобувачів вищої освіти та працюючих спортивних тренерів. Метою дослідження було вивчення взаємозв'язку між емоційною сферою, рівнем саморефлексії та комунікативно-соціальними компетентностями, що визначають ефективність професійної діяльності в умовах високих навантажень і стресових ситуацій сучасної реальності. Дослідження проводилося у трьох блоках: оцінка емоційного інтелекту, стресостійкості та особистої тривожності; рівнів саморефлексії та самопізнання; комунікативної та соціальної компетентності, включно з перспективним сприйняттям, співпереживанням, фантазією та стилями лідерства. Результати показали, що магістранти характеризуються найвищим рівнем розвитку професійно-значущих якостей: високий емоційний інтелект, сформовані навички саморефлексії та самопізнання, а також здатність до ефективного демократичного лідерства. Здобувачі бакалаврського рівня вищої освіти та працюючі спортивні тренери демонструють переважання середнього та високого рівнів тривожності та варіативність у саморегуляції, що підкреслює потребу у розвитку стратегій психоемоційної стійкості та підтримці комунікативної ефективності. Проведена кореляційна аналітика виявила взаємозв'язок між високим емоційним інтелектом, стресостійкістю, здатністю до співпереживання та демократичним стилем лідерства, тоді як підвищена особиста тривожність обмежує професійну ефективність. Отримані дані підкреслюють важливість комплексного розвитку професійно-значущих якостей та компетентностей, що забезпечують здатність до усвідомленої саморегуляції, ефективної комунікації та лідерства у професійній діяльності спортивного тренера. Практична значущість статті полягає у можливості використання результатів для формування психокорекційного супроводу, спрямованого на розвиток ключових професійно значущих якостей майбутніх та діючих фахівців у сфері фізичного виховання і спорту.*

***Ключові слова:*** *емоційна сфера, комунікативно-соціальна компетентність, професійно значущі якості, психодіагностичне дослідження, саморефлексія, спортивний тренер.*

**Постановка проблеми.** В умовах повномасштабної війни в Україні професійна діяльність спортивного тренера зазнає суттєвих трансформацій, оскільки здійснюється в ситуації хронічного стресу, підвищеної емоційної напруги та соціальної нестабільності. Тренер дедалі частіше виконує не лише навчально-тренувальну, але й підтримувальну, мотиваційну та психоемоційну функції щодо спортсменів, які також переживають наслідки воєнних подій. У цих умовах особливої ваги набувають професійно значущі якості спортивного тренера – це моційна стійкість, здатність до саморегуляції, емпатійність, відповідальність і гнучкість професійної поведінки, оскільки саме вони забезпечують ефективність взаємодії зі спортсменами та збереження психологічної безпеки освітньо-тренувального процесу

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній українській науковій літературі дослідниками О. Байрачним, Н. Олійник, М. Приймак та ін. вивчаються індивідуальні психологічні характеристики фахівців спорту. Зокрема, О. Байрачним підкреслено, що ефективність тренерської діяльності визначається не лише рівнем фахової підготовки, але й сформованістю психологічного профілю тренера, його управлінських і лідерських якостей, здатності до координації роботи фахівців, делегування повноважень та організації ефективної комунікації в умовах ускладнення структури спортивних організацій [2].

Н. Олійник та С. Войтенко акцентували увагу на психологічних вимогах до діяльності тренера та шляхах підвищення ефективності навчально-тренувального процесу через психологічно

© Омельченко О. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

обґрунтовану організацію роботи з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і міжособистісних взаємовпливів [6].

М. Приймак досліджувала психологічні характеристики спортсменів на різних етапах кар'єри, зокрема мотивацію, стресостійкість, емоційну саморегуляцію та здатність до соціально-психологічної адаптації, що визначають ефективність їх професійної діяльності та подальшу соціалізацію [7].

Особливу увагу привертають праці, присвячені проблемам емоційного вигорання та стресової напруженості. Так, Л. Арнаутова показала, що стресостійкість спортсменів є багатокомпонентним утворенням, яке залежить від емоційного інтелекту, мотивації досягнення, інтернального локусу контролю, сформованості адаптивних копінг-стратегій та здатності до саморегуляції [1].

Поділяємо точку зору дослідника В. Нікітюка, який довів, що емоційне вигорання спортсменів формується під впливом зовнішніх стресогенних умов та внутрішніх особистісних характеристик (тривожності, самооцінки, мотивації, локусу контролю), а його профілактика потребує цілеспрямованого психологічного супроводу та підвищення компетентності тренера [5].

Наведені та подібні дослідження засвідчують, що психологічні характеристики тренерів і спортсменів відіграють ключову роль у забезпеченні ефективності професійної діяльності, якості міжособистісної взаємодії та результативності спортивної підготовки, що визначає необхідність подальшого комплексного вивчення професійно значущих якостей тренерів у динаміці їхнього професійного становлення.

**Постановка завдання.** Експериментальним шляхом дослідити професійно значущі якості спортивних тренерів на різних етапах професійного становлення.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні взяли участь три категорії респондентів: працюючі спортивні тренери (n=49), здобувачі магістерського рівня (n=52) та здобувачі бакалаврського рівня вищої освіти (1–2 курси, n=48) зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Такий розподіл дозволив порівняти рівні професійно значущих якостей на різних етапах професійного становлення та оцінити особливості формування мотиваційної, емоційної та комунікативно-соціальної компетентності серед різних груп фахівців спорту.

Формування професійно значущих якостей розпочинається вже з першого курсу навчання, коли здобувачі усвідомлюють обрану професію, формується професійна мотивація та закладаються основи професійної ідентичності. Навчальний процес сприяє розвитку відповідальності, організованості та здатності до саморефлексії – базових якостей майбутнього спортивного тренера, а перші контакти з професійно спрямованими дисциплінами та практичними заняттями формують навички професійної взаємодії.

Водночас професійно значущі якості не є сталими і змінюються під впливом досвіду, специфіки діяльності та професійних викликів. У процесі професійного зростання одні якості посилюються, з'являються нові, а пріоритетність окремих характеристик змінюється залежно від умов праці та індивідуального стилю тренера.

Для дослідження зазначених процесів було розроблено комплексну програму психодіагностики, структуровану у три взаємопов'язані блоки. Перший блок спрямовано на оцінювання мотиваційно-емоційної сфери та саморегуляції, зокрема мотиваційної спрямованості, емоційного інтелекту та стресостійкості. Другий блок охоплював показники особистісного самоусвідомлення й рефлексивних процесів, включаючи здатність до саморефлексії, самоконтролю, відповідальності та цілеспрямованості. Третій блок був зосереджений на дослідженні комунікативно-лідерського потенціалу, зокрема комунікативної компетентності, емпатії, лідерських якостей і здатності до ефективної взаємодії та прийняття відповідальних рішень у тренувальному й змагальному процесі.

Розглянемо ключові результати і положення психодіагностичного дослідження.

Вивчення мотиваційної та особистісної спрямованості у першому блоці дозволило: охарактеризувати співвідношення мотивації досягнення успіху та уникнення невдач за методиками діагностики мотивації до успіху та уникнення невдач Т. Елерса [3]; оцінити рівень самоактуалізації за тестом самоактуалізації (САТ) А. Маслоу (адаптований Е. Шострем) [8], внутрішніх ресурсів і психологічної готовності до професійних викликів за опитувальником самооцінки професійної компетентності, розроблений в межах дослідницької роботи автором.

Результати експериментальної роботи показали, що найвищі рівні мотивації досягнення успіху спостерігаються у магістрантів: 46,2 % респондентів виявили занадто високий рівень. Здобувачі 1–2 курсів переважно продемонстрували помірно високий (37,5 %) та середній рівні (31,3 %),

тоді як працюючі тренери мають помірно високий рівень мотивації з меншою часткою надмірно високої. Мотивація до уникнення невдач, навпаки, найнижча серед здобувачів бакалаврського рівня вищої освіти (37,5%) і найвища серед працюючих спортивних тренерів (40,8% – високий рівень), що, ймовірно, пов'язано з відповідальністю за результати команди та професійними ризиками.

Аналіз типів внутрішньої мотивації показав, що тип А (орієнтація на успіх, низький/середній мотив уникнення невдач) притаманний переважно магістрантам (40,4%), тип D (баланс мотиву досягнення і уникнення невдач) – працюючим тренерам (44,9%), що свідчить про тенденцію до адаптації до професійних ризиків та відповідальності.

Рівні самоактуалізації за тестом САТ (А. Маслоу, адаптований Е. Шострем) у здобувачів 1–2 курсів переважно середні, з високими показниками у шкалах цінностей (50%), креативності (54,2%) та аутосимпатії (56,3%). Магістранти демонструють більш високий рівень саморозуміння (57,7%), що свідчить про сформовану внутрішню мотивацію та готовність до творчої діяльності. У спортивних тренерів виявлено критично низькі показники у шкалах креативності (40,8%), автономності (36,7%) та спонтанності (30,6%), що, певним чином, обмежує творчий потенціал та гнучкість у професійній діяльності. Такі фахівці схильні використовувати усталені, шаблонні підходи у побудові тренувального процесу, не готові до експериментування та впровадження інноваційних методів роботи. За умов тривалої емоційної напруженості й високої відповідальності за спортивний результат зростає орієнтація на контроль і регламентацію діяльності, що звужує простір для спонтанних рішень та творчої взаємодії зі спортсменами.

Результати оцінювання професійної компетентності за розробленим автором опитувальником показали, що студенти 1–2 курсів перебувають на етапі формування умінь і знань (переважають показники середнього – 29,2% і нижче середнього рівнів – 52,1%), магістранти демонструють найвищий рівень компетентності (високий рівень у 42,3%), а працюючі спортивні тренери зберігають високий рівень професійних умінь та навичок (40,8%), але мають підвищені показники середнього (38,8%) та низького рівня (40,8%) у психологічній готовності та підвищений середній рівень у комунікативній компетентності (42,9%). Все це свідчить, що за умови високого рівня професійних умінь і значного практичного досвіду у працюючих тренерів спостерігається зниження психологічної готовності до діяльності, що проявляється в емоційному напруженні, ригідності професійних установок і труднощах саморегуляції в умовах тривалого стресу. Водночас підвищений рівень комунікативної компетентності зумовлений інтенсивною щоденною взаємодією в професійному середовищі та має переважно інструментальний характер.

Другий блок психодіагностичних методик був спрямований на дослідження емоційної сфери та процесів саморегуляції респондентів, оскільки саме ці характеристики є базовими для забезпечення психологічної стійкості, ефективної професійної взаємодії та прийняття відповідальних рішень у спортивній діяльності.

За результатами Шкали емоційного інтелекту Н. Холла [9] встановлено, що у здобувачів бакалаврського рівня вищої освіти (1–2 курси) переважають середні показники як парціального (50%), так і інтегративного (62,5%) емоційного інтелекту. Високий рівень виявлено лише у відносно невеликої частини респондентів (25% та 12,5%), що свідчить про початковий етап формування емоційної компетентності. Така динаміка є закономірною, оскільки на ранніх етапах професійної підготовки здобувачі лише починають усвідомлювати роль емоційної регуляції, емпатії та самоконтролю у майбутній тренерській діяльності.

Найвищі показники емоційного інтелекту зафіксовано у здобувачів магістерського рівня вищої освіти. Високий рівень як парціального (50%), так і інтегративного (42,3%) емоційного інтелекту у цієї групи корелює з більш сформованою професійною мотивацією, досвідом практичної діяльності та орієнтацією на саморозвиток і самоактуалізацію. Це свідчить про позитивний вплив освітнього середовища магістратури та професійно орієнтованого навчання на розвиток емоційної сфери майбутніх фахівців спорту.

Водночас у працюючих спортивних тренерів виявлено тенденцію до зниження високого рівня інтегративного емоційного інтелекту за збереження переважно середніх показників. Така особливість може бути зумовлена тривалим перебуванням у ситуаціях підвищеної відповідальності, хронічного стресу та емоційного напруження, що поступово виснажує ресурси емоційної саморегуляції.

Аналіз результатів за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге [4, с. 15–17] показав чітку динаміку зростання стресового навантаження у процесі переходу від навчання до професійної

діяльності. Більшість здобувачів бакалаврського рівня (62,5%) демонструє високий рівень опору стресу, однак значна частка респондентів (31,3%) уже перебуває у межовій зоні, що свідчить про потенційну вразливість до стресогенних чинників у разі зростання вимог та відповідальності.

У групі магістрантів спостерігається більш рівномірний розподіл рівнів стресостійкості, проте зростає частка осіб із межовим (40,4%) і низьким (46,2%) рівнями опору стресу. Припускаємо, що це пов'язано з поєднанням навчального навантаження, професійної самореалізації та підвищених очікувань щодо майбутньої кар'єри. Найбільш несприятлива ситуація виявлена у групі працюючих спортивних тренерів, серед яких суттєво зростає частка респондентів із низьким рівнем опору стресу (26,5%, тоді як у здобувачів показники низького рівня 6,2% та 13,4%). Такий результат вказує на підвищений ризик психофізіологічного виснаження та розвитку емоційного вигорання в умовах тривалої професійної напруги.

Дослідження саморефлексії за методикою А. Гранта, Дж. Франкліна та П. Лангфорд [11] дозволило виявити відмінності у здатності респондентів до усвідомлення і аналізу власного досвіду. У здобувачів бакалаврського рівня переважає середній рівень саморефлексії (56,3%), що відповідає етапу первинного професійного становлення. Магістранти демонструють найвищі показники саморефлексії (50%), що свідчить про сформовану здатність до осмислення власних дій, рішень і професійних ситуацій.

У працюючих спортивних тренерів зафіксовано зниження частки осіб із високим рівнем саморефлексії (30,6%) за одночасного зростання низьких показників (24,5%). Це вважаємо небезпечним сигналом, який загрожує обмеженням можливості критичного осмислення власної діяльності, корекції професійних дій та адаптації до змінних умов спортивного середовища.

Аналогічна тенденція простежується і за показниками самопізнання. Здобувачі бакалаврського рівня переважно мають середній (52,1%) і низький (29,1%) рівні, магістранти демонструють найбільш високі результати (46,2% – високий рівень), тоді як у працюючих спортивних тренерів спостерігається зниження глибини усвідомлення власних внутрішніх процесів. Враховуючи попередні результати, така тенденція вказує на те, що професійна діяльність в умовах високого стресу не завжди сприяє особистісному зростанню без цілеспрямованої психологічної підтримки.

Психодіагностична робота за третім блоком була спрямована на вивчення комунікативної та соціальної компетентностей спортивних тренерів, оскільки ефективна міжособистісна взаємодія є ключовим чинником професійної діяльності та педагогічної ефективності. Для оцінювання цих компетентностей застосовувався опитувальник Індексу міжособистісної реактивності (IMP) М. Девіса [10], що дозволяє визначати здатність до перспективного сприйняття, фантазії, співпереживання та рівень особистої тривожності.

Аналіз результатів за шкалою перспективного сприйняття показав, що у всіх трьох групах респондентів переважає високий рівень цієї якості. Найвищі показники відзначено у здобувачів магістерського рівня (86,5%), що свідчить про сформовану здатність приймати позицію іншої людини, адекватно інтерпретувати її мотиви та емоційні стани. Така компетентність є професійно значущою для педагогічного такту, прийняття зважених рішень та ефективної взаємодії в умовах конфлікту або емоційної напруги. У здобувачів 1–2 курсів і працюючих спортивних тренерів більша частка низьких показників, що ускладнює комунікацію та знижує ефективність роботи в стресових або непередбачуваних ситуаціях.

За шкалою фантазії, яка характеризує здатність до емоційного уявлення та внутрішнього занурення у ситуації інших осіб, найвищі показники також зафіксовано у магістрантів (84,6%). Це свідчить про розвиток креативності, гнучкості мислення та здатності моделювати альтернативні варіанти поведінки, що є важливими для роботи з людьми у тренерській практиці. Здобувачі бакалаврського рівня та спортивні тренери демонструють більшу частку низьких показників, що може відображати схильність до більш раціонального або шаблонного стилю реагування і обмежувати можливості прогнозування емоційної поведінки вихованців.

Результати шкали співпереживання показали, що магістранти володіють найвищою здатністю до емоційної чутливості та підтримки інших (88,5%). Ця якість є ключовою для побудови довірливих взаємин із вихованцями, спортсменами та колегами. У здобувачів бакаларського рівня (27,1%) і працюючих тренерів (22,4%) спостерігається значна частка низьких показників, що негативно впливає на ефективність психологічної підтримки та ускладнювати побудову професійних стосунків у стресових умовах.

У всіх трьох групах респондентів переважає високий рівень особистої тривожності: здобувачі

бакалаврського рівня – 72,9 %, магістранти – 88,5 %, спортивні тренери – 77,6 %. Це вказує на підвищену емоційну чутливість та схильність до емоційного зараження, що є природною реакцією на високі навчальні та професійні вимоги. Особливо це актуально в умовах воєнного часу та постійного стресового навантаження, коли здобувачі освіти та фахівці стикаються з додатковими психологічними викликами, що можуть підвищувати ризик емоційного виснаження та вигорання. Високий рівень тривожності у магістрантів відображає активне усвідомлення відповідальності та здатність до прогнозування складних ситуацій, тоді як у бакалаврів і тренерів він вказує на потребу у додаткових стратегіях саморегуляції та психологічної підтримки.

У межах третього психодіагностичного блоку була проведена оцінка стилів лідерства спортивних тренерів за опитувальником П. Нортхауза [12]. Результати показали, що здобувачі 1–2 курсів переважно демонструють середній рівень усіх стилів керівництва, причому демократичний стиль слабко виражений. Це свідчить про формування базових навичок керівництва та потребу у розвитку комунікативних і управлінських компетентностей. Магістранти демонструють високий рівень демократичного стилю (50 %), що вказує на вміння делегувати, слухати команду та приймати спільні рішення, при цьому авторитарний стиль залишається помірним, а стиль невтручання практично не виражений. Працюючі спортивні тренери демонструють високий і дуже високий рівень як демократичного, так і авторитарного стилів, проявляючи схильність гнучкого поєднання керівництва та здатності ефективно організовувати командну роботу. Стиль невтручання залишається низьким, що відповідає високій професійній відповідальності за підлеглих та управлінню груповими процесами.

Аналіз психодіагностичних показників у трьох блоках – емоційної сфери та саморегуляції, самоусвідомлення та комунікативних і соціальних компетентностей – виявив тісний взаємозв'язок між ключовими особистісними та професійними характеристиками респондентів. Високий рівень емоційного інтелекту та стресостійкості корелює із більш вираженою здатністю до саморефлексії, глибшим самопізнанням, емпатією та демократичним стилем лідерства, що забезпечує ефективну взаємодію з командою та підлеглими. Натомість підвищена особиста тривожність обмежує комунікативну ефективність, здатність до співпереживання та саморегуляції, особливо у стресових або високонавантажених професійних умовах.

**Висновки.** Таким чином, проведене психодіагностичне дослідження показало, що здобувачі бакалаврського рівня вищої освіти перебувають на початкових етапах формування емоційної, саморефлексивної та комунікативної компетентностей, що робить їх більш вразливими до стресових ситуацій. Магістранти демонструють високий рівень саморозуміння, емоційної стабільності та здатності до співпереживання, вивляючи готовність до творчої та професійної діяльності. Працюючі спортивні тренери зберігають високий рівень професійних умінь, проте мають підвищену емоційну вразливість і часткові обмеження в саморегуляції та комунікації, що підкреслює потребу в професійній підтримці. Кореляційний аналіз засвідчив взаємозв'язок між емоційною сферою, саморефлексією та комунікативними компетентностями, де високий емоційний інтелект і стресостійкість сприяють кращій співпраці та демократичному стилю керівництва, а підвищена тривожність обмежує ефективність професійної взаємодії. Отримані дані підкреслюють необхідність комплексного розвитку емоційної, когнітивної та соціальної компетентностей у здобувачів освіти та практикуючих тренерів, а також впровадження формувальних програм, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та ефективного лідерства в умовах сучасної професійної діяльності.

**Список літератури:**

1. Арнаутова Л. В. Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт ; 01 Освіта / Педагогіка / Л. В. Арнаутова. Київ : НУФВСУ, 2023. 291 с.

2. Байрачний О. В., Левчук О. П. Аналіз особистісних психологічних характеристик тренерів з футболу як фактору професійного успіху в спорті вищих досягнень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: зб. наук. праць*. Вип. 8 (181) 24. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2024. С. 18–22. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).03

3. 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. URL: surl.li/ynahvy

4. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с. URL: surl.li/hboiyd

5. Нікітюк В. В. Фактори емоційного вигоряння спортсменів. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 1. С. 43–47. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-7

6. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с. URL: surl.lu/dingff

7. Приймак М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*. *1*. 2025. С. 77–82. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11

8. Прищак М. Д. Психологія. Ч. ІІ : навчальний посібник / М. Д. Прищак,. Л. А. Мацко. Вінниця : ВНТУ, 2012. 103 с.

9. Штифурак В. С. Основи успішної управлінської діяльності (психогігієнічний аспект) : навчально-методичний посібник. Вінниця : [б.в.], 2008. 194 с.

10. Davis, M. H. A multidimensional approach to individual differences in empathy. *Catalog of Selected Documents in Psychology*. 10. MS. 2124, 1980. p. 85. URL: https://www.uv.es/friasnav/Davis_1980.pdf

11. Grant M. A., 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. 30 (8). P. 821–835. DOI: https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821

12. Northouse P. G. Leadership Style Questionnaire. *In Leadership: Theory and Practice*. 5th ed., 2010. P. 87–89. URL: surl.li/kxnasx

**Omelchenko O. V. PSYCHODIAGNOSTIC RESEARCH OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF SPORTS COACHES**

*The article presents the results of a psychodiagnostic study of professionally significant qualities of higher education students and working sports coaches. The purpose of the study was to study the relationship between the emotional sphere, the level of self-reflection and communicative and social competencies that determine the effectiveness of professional activity in conditions of high loads and stressful situations of modern reality. The study was conducted in three blocks: assessment of emotional intelligence, stress resistance and personal anxiety; levels of self-reflection and self-knowledge; communicative and social competence, including perspective perception, empathy, fantasy and leadership styles. The results showed that master's students are characterized by the highest level of development of professionally significant qualities: high emotional intelligence, developed skills of self-reflection and self-knowledge, as well as the ability to effective democratic leadership. Bachelor's degree students and working sports coaches demonstrate a predominance of medium and high levels of anxiety and variability in self-regulation, which emphasizes the need to develop strategies for psycho-emotional resilience and support for communicative effectiveness. The conducted correlation analysis revealed a relationship between high emotional intelligence, stress resistance, the ability to empathize and a democratic leadership style, while increased personal anxiety limits professional effectiveness. The data obtained emphasize the importance of the comprehensive development of professionally significant qualities and competencies that provide the ability for conscious self-regulation, effective communication and leadership in the professional activities of a sports coach. The practical significance of the article lies in the possibility of using the results to form psycho-correctional support aimed at developing key professionally significant qualities of future and current specialists in the field of physical education and sports.*

***Key words:*** *emotional sphere, communicative and social competence, professionally significant qualities, psychodiagnostic research, self-reflection, sports coach.*

Дата першого надходження статті до видання: 23.12.2025
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 26.01.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159. 9 (091)
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/09

***Токарева Н. М.***
https://orcid.org/0000-0003-1428-3729
Криворізький державний педагогічний університет

***Гапочка Я. О.***
https://orcid.org/0000-0002-0359-652X
Криворізький державний педагогічний університет

# ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ КОНЦЕПТИ СЕНСОУТВОРЕННЯ У ПРАКСИСІ НЕСТАЛОГО СЬОГОДЕННЯ

*У статті представлено роздуми авторів щодо актуальності екзистенційного дискурсу в реаліях радикальних трансформацій світоустрою людини епохи постмодернізму на шляху переосмислення сенсів буття. Розглянуто філософські ідеї Сьорена К'єркегора, Мартіна Гайдеггера, Жан-Поля Сартра, Альберта Камю та їхнє інтуїтивне відлуння в процесуальних вимірах буття сучасної людини. Аналізуються маркери перетворення екзистенціалізму з теоретико-філософського дискурсу в площину наукового праксису. Окреслено логічну послідовність відновлення адаптивних сценаріїв стабілізації сенсових координат життєтворення в умовах невизначеності. Метою дослідження обрано представлення мультимодального потенціалу екзистенційних концептів сенсоутворення (свободи, вибору, відповідальності, ідентичності) у практиці самоздійснення особистості в нових реаліях буття. Методологія дослідження побудована із урахуванням ресурсів інтегративного синтезу культурно-історичного підходу та системного аналізу, що дозволило інтерпретувати класичні екзистенційні категорії у континуумі актуальних викликів несталого сьогодення. Результати дослідження продемонстрували, що в сучасному суспільстві сенсоутворення зміщується з площини раціонального планування у площину «актуального праксису» – швидкого, але відповідального вибору. Встановлено, що ключовим механізмом адаптації особистості стає прийняття «несталості» не як загрози, а як простору для реалізації свободи, а пролонговані ситуації невизначеності вимагають від суб'єкта безперервного переосмислення власних цінностей. Доведено, що концепти екзистенціалізму увиразнюють координати збереження внутрішньої рефлексії, усвідомленої відповідальності, індивідуальної свободи та унікальності суб'єкта в умовах несталого соціокультурного простору. У висновках наголошується, що екзистенційні концепти сенсоутворення сьогодні є не просто філософськими абстракціями, а прикладними стратегіями виживання. Праксис несталого сьогодення потребує від суб'єкта життєтворення активної позиції, відмови від пошуку фіксованих істин на користь динамічного творення сенсів через дію та відповідальність. Авторами підкреслено, що саме здатність до автентичного самовизначення в умовах абсурду стає головним чинником резильєнтності сучасної людини.*

***Ключові слова:*** *екзистенціалізм, сенсоутворення, свобода, відповідальність, сенс буття, суб'єктність, світоглядні орієнтири, метакогнітивні стратегії.*

**Постановка проблеми.** Полімодальні сценарії безперервного оновлення життєвого простору сучасної людини епохи постмодернової соцієнтальності спричиняють перманентну ентропію, драматизацію культуральних маркерів і світоглядних позицій особистості в усіх сегментах життєтворення. Ще більш ускладнює буття людини континуум війни в Україні: сповнене стрес-факторами і пролонгованими травмівними подіями мілітаризоване сьогодення відзначається глобальною руйнацією соціальної матриці світоустрою, неоднозначністю настанов життєвого циклу, ускладненням екзистенційних персонологічних тенденцій самоздійснення в умовах «ненормотипової буденності». Соціальна апатія, ригідність мисленнєвих процесів, конформізм часто є індикативними реакціями суб'єктів життєтворення на виклики несталого сьогодення. Людина усе частіше постає перед необхідністю вирішення питань, пов'язаних із вимушеним обмеженням життєвого простору, знеціненням особистісних кордонів та особистісної свободи, унеможливленням самореалізації, і зокрема – через

© Токарева Н. М., Гапочка Я. О., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

втрату сенсу життя. Це зокрема пояснює посилення у сучасному мультимодальному дискурсі інтересу науковців до концептуальних засад сенсоутворення.

Найбільш потужною парадигмою увиразнення сенсів буття людства в контексті глобальних катастроф XXI століття є екзистенціалізм або філософія існування (фр. *existentialisme* від лат. *exsistentia* – існування**)** – філософсько-антропологічний напрям, що акцентує увагу на унікальності людини, здатної до вибору власної долі в умовах граничних реалій буття – невизначеності, пролонгованої тривоги, самотності, абсурдності культурального тиску. Основним проявом екзистенції дослідниками констатовано свободу, що визначається як відповідальність людини за наслідки життєвого вибору в непідвладному їй світі, котрий відтворює загальну архітектоніку внутрішньої логіки суспільного прогресу в новій темпоральності буття. Разом з тим, попри широкі дискусії, говорити про системність методологічних конструктів форматування та/або відновлення сенсів суб'єктивного світоустрою людиною цифрового покоління ще зарано.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Глобальні трансформації векторів розвитку цивілізації на зламі XX–XXI століть відзначені значним посиленням уваги наукової спільноти до проблематики сенсових концептів життєтворення у нових реаліях інформаційного суспільства епохи постмодернізму, що вражає абсурдністю дегуманізації, колажуванням реальності й ілюзій, викликами нових епатажних дебютів і симулякрів самопрезентації «багатовимірної людини» в координатах «чужий – серед чужих» [6, с. 10–12]. В контексті означеного особливої ваги набуває необхідність переосмислення безперервної варіативності сенсотворення в умовах деканонізації сакральних цінностей та неочікувано скептичного нормотворення.

Екзистенціалізм як напрям філософії був започаткований наприкінці XIX століття на тлі, як наголошують М. І. Гурик та А. П. Приймач, «глибоких криз людської ідентичності, свободи і сенсу буття» в абсурдному, байдужому до людини світі [4, с. 42]. Засадничі принципи екзистенціалізму були представлені світу в трактатах данського філософа Сьорена К'єркегора та німецького мислителя Фрідріха Ніцше, які заклали основи «філософії екзистенції», зосередившись на унікальності людського існування.

Сьорен Обьє К'єркегора (1813–1855) – данський теолог, філософ, письменник вбачав сенс життя, існування людини у самому існуванні. У творчому доробку С. К'єркегора – «Або – Або» (Enten – Eller, 1843), «Страх і тремтіння» (Frygt og Bæven, 1843), «Стадії на життєвому шляху» (Stadier paa Livets Vei, 1845) та інших – людина постає передусім як суб'єкт життя і лише потім – як суб'єкт мислення. Філософ зосереджується передусім на аналізі індивідуальності («Я») людини, пошуку істинного «Я», його якісного визначення у площині екзистенційного (і перш за все етичного) вибору. Опановуючи власне «Я», людина тим самим відкриває його нескінченність. Етичний вибір у філософії Сьорена К'єркегора не є вибором чогось зовнішнього (предмету, діяльності, соціальної позиції), це вибір людиною самої себе (вибір того, якою людині бути). Такий вибір часто пов'язаний із відмовою від зовнішнього – «смертю для світу» – і потребує віри у свою спроможність вистояти під тиском зовнішніх обставин; це своєрідний «стрибок в нікуди». Проте саме у такому «стрибку» й відбувається народження Духу («Я»), перехід від стану безпосередності до стану усвідомленої відповідальності перед собою і світом. Це є вибір, що безумовно призводить до формування нових якостей людини. Коли ж людина відмовляється від вибору, її Дух блокується, і як наслідок – меланхолія, «тихий відчай», душевні розлади [цит. за: 10, с. 222]. Цілісність людського «Я», певен філософ, здійснюється у перспективі майбутнього через подолання людиною тимчасового і кінцевого – через «виховання можливістю», сенсоутворюваним стрижнем якого є звернення до себе, бажання бути собою.

Викликом традиційним моральним категоріям постали заклики до незаангажованого волевиявлення людини постали афористичні сентенції Фрідріха Вільгельма Ніцше – одного з найбільш відомих і впливових філософів XIX століття, представника ірраціоналізму, хоча й варто нагадати, що Ф. Ніцше був швидше літературним, ніж академічним філософом. Серед чисельних напрацювань Ф. Ніцше звертають на себе увагу: «Людське, надто людське. Книга для вільних розумів» (Menschliches, Allzumenschliches, 1878), філософський роман «Так говорив Заратустра. Книга для усіх і ні для кого» (Also sprach Zarathustra, 1883–1885), «По той бік добра і зла. Прелюдія до філософії майбутнього» (Jenseits von Gut und Böse, 1886), «Ecce Homo. Як стають самими собою» (Ecce Homo, 1888), в яких епатажний філософ нагадує світу, що мірою всіх речей є сама людина, яка дає буття новим цінностям. У нових реаліях буття Нова Людина («Надлюдина»), на думку Фрідріха Ніцше, має створити новий земний сенс, розірвавши старі ланцюги та скинувши важкі колодки сакральних традицій; цінностями Нової Людини мають бути здоров'я, сильна воля, діонісійська повінь почуттів: «Занепале почуття обов'язку надлюдина

замінює своєю вільною волею. Ревінню дракона: «Ти мусиш!» – дух лева відповідає: «Я хочу!», – виголошує Ф. Ніцше [цит. за: 10, с. 163–165].

Означені С. К'єркегором та Ф. Ніцше індикативні маркери екзистенціалізму були конкретизовані у філософських ідеях мислителів XX століття. У працях Мартіна Гайдеггера (1889–1976), Жана-Поля Сартра (1905–1980), Альбера Камю (1913–1960), Карла Ясперса (1883–1969) у розрізі нових викликів драматичної історії людства [3; 4; 5] екзистенціалізм возвеличується як потужний філософський і культурний рух, зосереджений на ідеях свободи, відповідальності, пошуку сенсу життя. Декларування концептів екзистенційного мислення Мартіном Гайдеггером у трактаті «Буття і час» [1] стало маніфестом філософської системи, центрованої на онтології «буття-у-світі» (або «буття-до-смерті») й екзистенційної занедбаності людини. Жан-Поль Сартр у філософських міркуваннях «Буття і ніщо», «Екзистенціалізм – це гуманізм» фокусує увагу на визначальній ролі в світоустрої людства ідеї свободи, відповідальності, абсурду й увиразнює профіль людини як «проєкту себе». Художньо-філософське осмислення абсурдного світу й етичного опору безнадії й розпачу представляє у своєму творчому наробку Альбер Камю («Міф про Сізіфа», «Чума», «Сторонній»), екстраполюючи бачення абсурдності людського існування у площину конфлікту між людською потребою в сенсі буття і байдужістю світу [2].

Разом з тим варто згадати інтуїтивне потрактування класичних ідей екзистенційної філософії у напрацюваннях сучасних дослідників у царині філософії, соціології, літературознавства, психології. Зокрема доволі потужним маркером екзистенційних наукових розвідок постає праксис віднайдення ідентичності в сучасному цифровому просторі, де формування «гібридної реальності» призводить до відчуження особистості, «розмивання» ідентичностей, що, відповідно, потребує нових підходів до розуміння автентичності і усвідомлення нових сенсів буття людини цифрового покоління (див. до прикладу: [3; 4; 6; 9 та ін.]).

У вимірах літературознавчої гуманітаристики досліджуються виміри увиразнення екзистенційних концептів у творчості письменників «Розстріляного відродження» (В. Підмогильний), мислителів української діаспори та представників «шістдесятництва». Надзвичайно актуальним постають питання сприйняття екзистенціалізму як когнітивного та світоглядного підґрунтя літературної творчості, що сприяє, як наголошує І. В. Склярова, «вивченню трансформацій образу людини в умовах історичних зламів, а також формуванню нової культурної ідентичності в глобальному інтелектуальному контексті» (див.: [5, с. 334]).

Привертають увагу також окремі дослідження психологів та психотерапевтів у царині ментального здоров'я, сфокусовані на методах екзистенційної терапії у роботі зі стресами, самотністю, розладами депресивного спектру [3; 7; 9].

І все ж, попри розгалужений екзистенційний дискурс, залишаються недостатньо вивченими механізми конвертації абстрактних екзистенційних концептів у конкретні технології соціальної та психологічної роботи в умовах «нової нормальності» цифрової епохи постмодернізму. Існує суттєва прогалина у розумінні того, як екзистенціалізм як праксис може протидіяти дегуманізації, спричиненій технологізацією соціальних взаємодій, та яким чином методологія екзистенційного аналізу може бути інтегрована в міждисциплінарні дослідження когнітивних наук.

**Постановка завдання.** З огляду означеного метою даного дослідження нами розглядалася концептуалізація ресурсів екзистенціалізму як цілісного наукового праксису, окреслення його методологічної ефективності у вирішенні сучасних криз ідентичності в координатах метакогнітивного проєктування життєвих наративів особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Перед людиною сучасного мілітарного суспільства надзвичайно гостро постає питання власної цінності, суб'єктивно значущих орієнтирів виживання, доцільності й необхідності власного життя. Болісні трансформації ментальних структур суб'єктів життєтворення, невдоволення через власну неефективність і безперспективність життєвих позицій потребують надзусиль особистості (див. до прикладу міркування В. Франкла, І. Ялома) на шляху усвідомлення незворотності «аксіологічного повороту» життєтворення особистості в умовах воєнного часу [8; 7]. А отже філософські концепти екзистенціалізму в реаліях несталого сьогодення увиразнюються координатами світоглядного й когнітивного підґрунтя сенсоутворювальної матриці у практичному досвіді адаптивного самоздійснення сучасної людини, що дозволяє їй вийти за межі формально-етичних міркувань й наблизитися до праксису глибинного сенсу генези буття й аксіологічних переживань адаптивної поведінки. Логічна послідовність відновлення адаптивних сценаріїв поведінки особистості й стабілізації сенсових координат виживання в умовах війни передбачає реалізацію таких стадій як-от:

– соціально-психологічний шок на тлі гострого переживання непередбачуваних подій стресогенної природи;

– мобілізація адаптивних резервів, і передусім – когнітивно-афективних ресурсів особистісного профілю людини, що знижують імовірність імпульсивних реакції і обрання адекватних стратегій опанувальної поведінки;

– цілеспрямований пошук ефективних моделей координації та управління адаптивними ресурсами життєтворення й поводження в точках глобальної біфуркації [7].

В якості емпіричних гарантів унормування сенсових орієнтирів життєтворення особистості науковою спільнотою розглядаються відчуття етнічної ідентичності, здатність до надситуативної активності, адекватна атрибуція відповідальності, когнітивно-афективна гнучкість життєвих сценаріїв, зумовлених невідкладним випробовуванням нових (і часто нав'язаних ззовні) моделей особистісних і поведінкових конструктів. Варто також зважати, що віднайдення персоналізованих шляхів виходу із ситуацій когнітивного дисонансу особистості потребує не лише пристосування до реалій воєнної доби, але й активного усвідомленого прийняття ситуацій стресогенного поля в умовах абсурдної НЕ-логічності буття, толерування невизначеності й конструювання суто умовних варіантів вирішення проблемних ситуацій. Змінення (або стабілізація) сенсових орієнтирів суб'єкта життєтворення потребує переосмислення координат і ресурсів самоздійснення [7; 8], що розгортається передусім у аксіологічному просторі метапізнавальної активності особистості.

Феноменологія метапізнання розглядається когнітивними психологами як ментальний процес, що детермінує координати регулювання інтелектуальної діяльності, здатність особи представляти, планувати та контролювати поточні когнітивні процеси, і зокрема – в екстремальних умовах життєздійснення. Метакогніції виконують функції активного контролю, регуляції та організації пізнавальної діяльності людини при узгодженні цілей, без чого ефективне моделювання життєвих сценаріїв неможливе. Метапізнання, таким чином, дозволяє інтерпретувати метакогнітивні компетенції особистості як предиктори адаптивного процесу у вимірах праксису стабілізації сенсових орієнтирів, що розгортаються суголосно загальній схемі корегування особистісних конструктів:

– сприймання особистістю нових реалій життя, осмислення та реструктуризація (або дисоціація) деструктивних сегментів соціального досвіду (таких як-от: ригідність моделей опанувальної поведінки, стандартизованість стратегій прийняття відповідальних рішень тощо);

– усвідомлення когнітивного дисонансу в стресових умовах життєдіяльності одновекторних уявлень щодо поводження або врегулювання проблем;

– моделювання нових особистісних та когнітивно-поведінкових конструктів та метакогнітивних компетентностей [7, с. 34].

При цьому системне моделювання метакогнітивного простору особистості має бути скерованим від процесуальних когнітивних утворень (усвідомленого сприймання та розуміння реалій життя, співставлення із прийнятними стратегіями життєтворення) – до навичок аналітико-синтетичної діяльності (когнітивного оцінювання ситуаційних викликів, розмислення закономірностей життєтворення, вибудовування логічних послідовностей опору стресорам, прийняття відповідальних рішень і контролю за їхнім здійсненням) [6; 7; 9], що в цілому сприяє розвитку загального екзистенційного ресурсу особистості. А отже, екзистенціалізм у суспільстві несталого розвитку постає не лише складностуктурованим філософським концептом, але й праксисом, «практичною платформою для осмислення і моделювання сценаріїв майбутнього» [4, с. 44], в якому людина не втратить своєї сутності, а віднайде нові шляхи для вільного самоздійснення в умовах стрімких технологічних змін.

**Висновки.** Наукові дебати навколо екзистенційності сучасної людини зумовлені необхідністю наукового переосмислення категорій сенсу буття, свободи та відповідальності як фундаментальних чинників підтримання ментального здоров'я людини в умовах несталого сьогодення. Нагальною необхідністю вважаємо передусім фокус екзистенціальних концептів в архітектоніці праксисів, і зокрема – у вимірах метакогнітивного моделювання сенсових структур особистості; продуктивне використання філософських аксіологічних ідей у досвіді терапії та підтримання резильєнтності особистості розглядається нами як потужний наратив життєустрою.

Перспективи подальших наукових розвідок у контексті означеного вбачаємо у вимірах мультимодальних інтегрованих досліджень, що поєднають філософію, психологію, соціологію, культурологію для більш глибокого розуміння сенсів екзистенційної самобутності людини інформаційного суспільства епохи постмодернізму. Важливим напрямом вважаємо також вивчення механізмів ідентичності особистості не лише у континуумі теоретико-методологічного аналізу, але й як праксису самоздійснення суб'єкта життєдіяльності в умовах гібридного соціального простору згідно з екзистенційною етикою виживання.

**Список літератури:**

1. Гайдеггер М. Буття і час / пер. з нім. В. Бибихіна. Харків : Фоліо (Philosophy), 2003. 503 с.
2. Камю А. Міф про Сізіфа. Бунтівна людина / пер. з фр. О. Жупанський. Харків : Фоліо, 2022. 448 с.
3. Глива Є. Екзистенціалізм та його психотерапевтичний потенціал. *Психологія і суспільство*. 2024. Том 90. № 2. С. 36–62. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2024.02.036
4. Гурик М. І., Приймач А. П. Екзистенціалізм і цифрове суспільство. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2025. № 5. С. 42–46. DOI: https://doi.org/10.32782/apfs.v055.2025.5
5. Склярова І. В. Екзистенціалізм як базова модель мислення в українській літературі першої половини XX століття. *Закарпатські філологічні студії.* 2025. Вип. 41. Том 1. С. 331–338. DOI: https://doi.org/10.32782/tps2663-4880/2025.41.1.49
6. Токарева Н. М. Соціокультурні реалії інформаційного суспільства епохи постмодернізму. *Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства :* монограф./ кол. авторів; ред. Н. М. Токаревої. Кривий Ріг : «Інтерсервіс», 2017. С. 7–17.
7. Токарева Н. М. Деонтологічні предиктори адаптивності до невизначеності викладачів прифронтових закладів вищої освіти *Філософія освітнього простору вищої школи: психологічне спрямування* : колективна монографія; за ред. Р. В. Павелківа, Н. В. Корчакової. Київ : Вид-во «Центр учбової літератури», 2025. С. 5–34.
8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. О. Замойська. Київ : КСД, 2021. 160 с.
9. Цихуляк І., Шпітун І., Множинська Р. Екзистенційні аспекти адаптаційного процесу особистості в посттравматичному контексті воєнного досвіду: свобода, смисложиттєві орієнтири та ідентичність. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*. 2025. Т. 17, № 1. С. 108–115. DOI: https://doi.org/10.15421/352515
10. Antiseri D., Reale G. Storia della filosofia. Brescia: LA SCUOLA, 1997. 800 p.

**Tokareva N. M., Hapochka Ya. O. EXISTENTIAL CONCEPTS OF SENSE-MAKING IN THE PRAXIS OF AN UNSTABLE TODAY**

*The article presents the authors' reflections on the relevance of existential discourse in the realities of radical transformations of the human world order in the era of postmodernism on the path to rethinking the meanings of existence. The philosophical ideas of Søren Kierkegaard, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Albert Camus and their intuitive echo in the procedural dimensions of the existence of modern man are examined. The markers of the transformation of existentialism from a theoretical and philosophical discourse into the plane of scientific praxis are analyzed. The logical sequence of restoration of adaptive scenarios for stabilization of the meaningful coordinates of life creation in conditions of uncertainty is outlined. The aim of the study was to present the multimodal potential of existential concepts of sense-making (freedom, choice, responsibility, identity) in the practice of individual self-realization in the new realities of existence. The research methodology was built taking into account the resources of the integrative synthesis of the cultural-historical approach and systemic analysis, which allowed interpreting classical existential categories in the continuum of current challenges of the unstable present. The results of the study demonstrated that in modern society, sense-making is shifting from the plane of rational planning to the plane of "actual praxis" – quick but responsible choices. It has been established that the key mechanism for personal adaptation is the acceptance of "instability" not as a threat, but as a space for the realization of freedom, and prolonged situations of uncertainty require the subject to continuously rethink their own values. It is proven that the concepts of existentialism express the coordinates of preserving internal reflection, conscious responsibility, individual freedom, and uniqueness of the subject in the conditions of an unstable socio-cultural space. The conclusions emphasize that existential concepts of sensemaking today are not just philosophical abstractions, but applied survival strategies. The praxis of the impermanent present requires an active stance from the life-creating subject, a rejection of the search for fixed truths in favor of the dynamic creation of meanings through action and responsibility. The authors emphasize that it is the ability to authentic self-determination in conditions of absurdity that becomes the main factor in the resilience of modern man.*

***Key words:*** *existentialism, sense-making, freedom, responsibility, meaning of being, subjectivity, worldview guidelines, metacognitive strategies.*

Дата першого надходження статті до видання: 14.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/10

***Чопко Х. Б.***
https://orcid.org/0009-0003-3228-4570
Львівський національний університет імені Івана Франка

# ЗВ'ЯЗОК МОТИВАЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ІЗ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ: КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ

*Здоровий спосіб життя в статті розглядається як довготривалий процес, який потребує підтримки внутрішньої мотивації, адаптації поведінки відповідно до змін, розвитку саморегуляції та цілеспрямованості. Попри те, що здорова поведінка стає все більш популярною, залишається актуальним питання про те, чому одним особам вдається дотримуватись здорового способу життя протягом тривалого періоду часу, а іншим – ні. Це зумовлює потребу в аналізі психологічних ресурсів, які забезпечують стабільність здорової поведінки. Одним з ресурсів, який сприяє довготривалому дотриманню здорового способу життя, може бути мотиваційний інтелект.*

*Мета дослідження – виявити зв'язки між здоровим способом життя та мотиваційний інтелектом, а таком проаналізувати залежність компонентів мотиваційного інтелекту від тривалості ведення здорового способу життя. В дослідженні взяло участь 540 респондентів, 270 – дотримуються здорового способу життя, 270 – ні, вік респондентів – 21–40 років. В якості психодіагностичного інструментарію використано «Тест мотиваційного інтелекту».*

*Результати дослідження підтвердили наявність статистично значущих кореляцій між веденням здорового способу життя та рядом компонентів мотиваційного інтелекту: енергетичним, вольовим, когнітивним (розуміння власної мотивації), моделюванням мотивації і цілеспрямованістю. Найбільш виражений зв'язок зафіксовано з когнітивною складовою, що може підтверджувати важливість розуміння власних цінностей та мотивів для довготривалої підтримки здорового способу життя. Аналіз зв'язків між тривалістю ведення здорового способу життя та компонентами мотиваційного інтелекту продемонстрував посилення зв'язків з ключовими складовими і зниження фрустрованості.*

*Отримані результати демонструють, що мотиваційний інтелект можна розглядати як психологічний ресурс, який сприяє довготривалій підтримці здорової поведінки та позитивно впливає на формування саморегулювання.*

***Ключові слова:*** *мотиваційний інтелект, мотивація, здоровий спосіб життя, внутрішня мотивація, цілеспрямованість, саморегуляція, адаптаційна гнучкість.*

**Постановка проблеми.** Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) розглядається не лише як певні поведінкові практики, а і процес, який потребує постійної підтримки мотивації, вміння адаптуватись до різних обставин та коригувати поведінку відповідно до змін, а також планувати свою діяльність. ЗСЖ стає все більш популярним, проте не всім дається дотримуватись його протягом тривалого періоду часу, саме тому його потрібно розглядати як процес.

Досліджуючи здоровий спосіб життя, основний фокус уваги в більшості досліджень на зовнішніх чинниках чи певних особистісних характеристиках, а не на інтегративних психологічних ресурсах, які сприяють узгодженості мотивації та поведінки, що, в свою чергу, може сприяти довготривалому дотриманню ЗСЖ. Мотиваційний інтелект (МІ) можна розглядати як конструкцію, яка поєднує розуміння власної мотивації, вольовий та енергетичний компоненти, моделювання мотивації та особистісні характеристики, тобто психологічний ресурс, який сприяє довготривалій підтримці ЗСЖ.

Оскільки поняття мотиваційного інтелекту відносно нове, то емпіричних досліджень між компонентами МІ та ЗСЖ практично немає, також немає досліджень впливу стажу ведення ЗСЖ на МІ і навпаки. Недостатність досліджень зумовлюють необхідність провести кореляційний аналіз, щоб виявити психологічні механізми, які забезпечують стабільну та тривалу здорову поведінку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**. Здоровий спосіб життя розглядається як довготривалий процес, який потребує розуміння власної мотивації,

© Чопко Х. Б., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

її підтримки та планування діяльності відповідно до поставлених цілей. При однаковому рівні інформованості про користь ЗСЖ, частина людей стабільно його дотримується, частина – ні, тому значення набуває розуміння психологічних чинників, які сприяють дотриманню ЗСЖ.

Мотиваційний інтелект можна розглядати як психологічний ресурс, який сприяє здатності розуміти власну мотивацію, адаптувати поведінку відповідно до цілей та дотримуватись ЗСЖ протягом тривалого періоду часу.

Механізми підтримки ЗСЖ аналізують через саморегуляцію, планування дій та внутрішню мотивацію. Мета-аналіз показав, що самоконтроль пов'язаний зі залученістю в здорову поведінку [1]. Такі результати підтверджують, що самоконтроль є внутрішнім регулятором, який сприяє узгодженню поведінки з довготерміновими цілями.

Мета-аналіз, який стосується планування та намірів щодо реалізації, продемонстрував, що ймовірність досягнення цілей підвищується, якщо наміри сформульовано у форматі «Якщо-то». Це узгоджується з припущенням, що успішність дотримання ЗСЖ залежить не тільки від мотивації, а і вміння перетворювати наміри в дії через планування поведінки, прогнозування можливих перешкод та вибір відповідних стратегій поведінки.

Теорія самодетермінація підкреслює важливість внутрішньої мотивації та інтерналізації цінностей, щоб були довготривалі поведінкові зміни. Мета-аналіз інтервенцій у сфері здоров'я показав, що найстійкіші зміни пов'язані зі самостійним прийняттям рішень та розумінням причин власної поведінки [2].

У дослідженнях цілеспрямованої поведінки розрізняють два конструкти – самоконтроль і наполегливість, які сприяють успішному досягненню поставлених цілей, що важливо для сприйняття ЗСЖ як довготривалої поведінки, яка потребує підтримки мотивації та контролю імпульсів [3].

Життєва енергія в межах теорії самодетермінації розглядається як прояв психологічного і фізичного добробуту [4]. У контексті ЗСЖ таке розуміння важливе тим, що його можна інтерпретувати як енергетичний ресурс, який може бути передумовою ЗСЖ і його наслідком.

Для пояснення ЗСЖ доцільно розглядати внутрішню мотивацію, самоконтроль та інші складові не як окремі психологічні механізми, а в інтегративному підході. В сучасних дослідженнях недостатньо описано залежність психологічних факторів від тривалості дотримання ЗСЖ, тому актуальним є кореляційним аналіз звя'зків між компонентами МІ та стажем ЗСЖ.

**Постановка завдання.** Мета дослідження – виявити зв'язки між компонентами мотиваційного інтелекту та веденням здорового способу життя, аналіз залежності компонентів МІ від стажу ведення ЗСЖ. Для досягнення мети було встановлено такі завдання:

1. Аналіз наукових підходів, які описують здоровий спосіб життя як тривалий процес саморегульованої поведінки.
2. Описати мотиваційний інтелект як психологічний ресурс, завдяки якому мотивація та поведінка узгоджуються.
3. Дослідження зв'язку між компонентами МІ та веденням ЗСЖ.
4. Дослідження зв'язків між тривалістю ведення ЗСЖ та компонентами МІ.

**Виклад основного матеріалу.** В дослідженні взяло участь 540 респондентів, серед них 270 дотримуються ЗСЖ, 270 – ні. Опитування проводилось через Google Forms в 2025 році. До вибірки увійшли респонденти віком 21–40 років.

В якості психодіагностичного інструментарію використовувався «Тест мотиваційного інтелекту, який містить 10 шкал і 43 запитання, для відповідей використовувалась шкала від 0 до 5, де 0 – зовсім не погоджуюсь, 5 – абсолютно погоджуюсь.

Кореляційний аналіз було проведено між показниками МІ та фактом ведення ЗСЖ для виявлення психологічних чинників, які пов'язані з веденням ЗСЖ, для аналізу використано кореляційний коефіцієнт Пірсона. В таблиці 1 відображено кореляції, які мають статистичну значущість.

Найбільш виражений зв'язок – між когнітивним компонентом та ЗСЖ, що відображає усвідомленість власних мотивів. Це може свідчити про те, що розуміння власної мотивації відіграє важливу роль у підтримці здорової поведінки,

Таблиця 1

**Результати кореляційного аналіз між компонентами МІ та веденням ЗСЖ**

| Компонент МІ | r | p |
|---|---|---|
| Вольовий компонент | 0.149 | 0.0005 |
| Енергетичний компонент | 0.157 | 0.0002 |
| Когнітивний (розуміння власної мотивації) | 0.205 | 0.0000015 |
| Моделювання мотивації | 0.166 | 0.0001 |
| Цілеспрямованість | 0.148 | 0.0005 |

усвідомлення цінності ЗСЖ сприяє зниженню залежності від зовнішніх факторів – наприклад, соціального тиску, та позитивно впливає на розвиток внутрішньої мотивації. Тобто особи, які притримуються ЗСЖ, краще розуміють власну мотивацію, цілі та причини поведінки, а також усвідомлення цінності ЗСЖ.

Позитивний зв'язок між вольовим компонентом та дотриманням ЗСЖ можна інтерпретувати як вміння контролювати імпульсивні бажання, високий рівень контролю та наполегливості. Регулярна фізична активність, дотримання раціонального харчування та режиму сну потребують вольових зусиль та вміння справлятись з тимчасовим дискомфортом заради отримання бажаних результатів.

Кореляція між енергетичним компонентом та ЗСЖ може свідчити, що здорові поведінкові моделі впливають на відчуття рівня життєвої енергії та тонусу і навпаки. Особи, які дотримуються ЗСЖ, демонструють вищий рівень енергії, але зв'язок може бути двостороннім, тобто високий рівень енергії може сприяти тому, що впроваджувати здорові поведінкові звички простіше.

Зв'язок між моделюванням мотивації та ЗСЖ може свідчити про те, що вміння планувати поведінку, прогнозувати наслідки дій та шукати альтернативні способи для досягнення цілей сприяє довготривалому дотриманню здорової поведінки. У осіб, які дотримуються ЗСЖ, демонструють кращу здатність до планування діяльності та адаптацію поведінки, що знижує ризик піддатись імпульсивній поведінці та сприяє стабільнішій поведінці.

Кореляція між дотримання ЗСЖ та цілеспрямованістю вказує на те, що зберігати мотивацію, незважаючи на тимчасові труднощі, вдається завдяки орієнтації на довготривалі цілі.

Для аналізу зв'язків між тривалістю дотримання ЗСЖ та компонентами ЗСЖ застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена, в таблиці 2 відображено значущі результати.

Найбільш виражені зв'язки зафіксовано між фрустрованістю та стажем ЗСЖ. Негативні зв'язки можуть свідчити про те, що відповідно до тривалості ведення ЗСЖ знижується вразливість і зовнішні фактори менше впливають на мотивацію, а це може сприяти формуванню ефективніших механізмів саморегуляції. На здатність долати перешкоди позитивно впливає ЗСЖ, оскільки всі складові сприяють зниженню рівня стресу та напруги.

Позитивний зв'язок між розуміння власної мотивації та стажем ведення ЗСЖ можна пояснити тим, що з часом зростає усвідомленість власних мотивів та цінності здорових поведінкових практик. Цей компонент МІ відображає вміння рефлексувати про власні потреби та цінності, а також розуміти важливість ведення ЗСЖ та наслідки дій. Можна припустити, що здорова поведінка інтегрується в систему цінностей, потреба в зовнішньому контролі знижується. Зростання показників по шкалі розуміння власної мотивації можна інтерпретувати як те, що з часом формується усвідомлена поведінка, яка набуває сенсу, що підвищує стабільність внутрішньої мотивації.

Кореляція між вольовим компонентом та тривалістю ЗСЖ може свідчити про те, що розвивається здатність до самоконтролю та вміння регулювати імпульсивні реакції. Розвиток вольового компоненту свідчить про вміння підтримувати обрану стратегію поведінки попри виникнення тимчасових труднощів та відсутність миттєвих результатів. Дотримання ЗСЖ потребує вольових зусиль, оскільки здорові поведінкові практики не формуються одразу, а результати будуть помітні лише через певний час. Відповідно до зростання стажу ЗСЖ, поведінкові рутини стають автоматичними – наприклад, налагоджений режим сну, що позитивно впливає на вміння контролювати свою поведінку. Зниження рівня фрустрації може підтвердити розвиток вольового компонента, який допомагає долати перешкоди. Відповідно до стажу ЗСЖ розвивається толерантність до невизначеності, а це підвищує стійкість поведінки.

Позитивний зв'язок між енергетичним компонентом та ЗСЖ може вказувати на те, що з часом зростає відчуття психічної енергії та життєвого

Таблиця 2

**Результати кореляційного аналізу відповідно до стажу дотримання ЗСЖ**

| Компонент МІ | ρ (Spearman) | p |
|---|---|---|
| Фрустрованість | −0.259 | 0.00002 |
| Когнітивний (розуміння власної мотивації) | 0.245 | 0.00005 |
| Вольовий | 0.237 | 0.00008 |
| Енергетичний | 0.234 | 0.00010 |
| Цілеспрямованість | 0.229 | 0.00014 |
| Моделювання мотивації | 0.209 | 0.00054 |
| Адаптаційна гнучкість | 0.173 | 0.00443 |

тонусу. Енергетичний компонент відображає наявність внутрішніх ресурсів, які потрібні для підтримки діяльності. ЗСЖ завдяки поєднанню раціонального харчування, фізичної активності та якісного сну сприяє створенню сприятливих умов для відновлення ресурсів. Відповідно до зростання стажу ЗСЖ, формуються певні рутини та звички, які підвищують рівень активності та знижують відчуття виснаження. Енергетичний компонент може полегшувати підтримку здорової поведінки, оскільки рівень енергії достатньо високий, а з іншої сторони – довготривале дотримання ЗСЖ може позитивно впливати на відчуття життєвої енергії. Енергетичний компонент можна розглядати як динамічний компонент, який може змінюватись відповідно до способу життя.

Позитивний зв'язок між тривалістю ведення ЗСЖ та цілеспрямованістю може свідчити про те, що розвивається орієнтація на довготермінові цілі та вміння підтримувати мотивацію. ЗСЖ – діяльність, результати якої можна отримати тільки через певний час, тому цілеспрямованість є ключових механізмом, завдяки якому вдається дотримуватись певної поведінки незважаючи на те, що результати не будуть миттєвими. Відповідно до тривалості ведення ЗСЖ, формуються реалістичне розуміння того, наскільки швидкими будуть зміни, вдається підтримувати мотивацію та стабільну поведінку. Можна припустити, що збільшення показників цілеспрямованості пов'язане з тим, що вдається досягати певні цілі, що підсилює впевненість у собі. Цілеспрямованість можна розглядати як механізм, який підтримує стабільність ЗСЖ і розвивається відповідно до стажу підтримки здорових поведінкових практик.

Кореляція між тривалістю ведення ЗСЖ та моделюванням мотивації можна інтепретувати як те, що відповідно до зростання стажу покращується здатність планувати свою поведінку, прогнозувати виникнення можливих труднощів та продумувати альтернативні варіанти для досягнення цілей. Дотримання ЗСЖ потребує розуміння причин не тільки зривів, а і успіхів, що створює позитивні передумови для розвитку навичок планування. Моделювання мотивації можна розглядати як сполучну ланку між мотивацією та поведінкою. Якщо здатність до моделювання недостатньо розвинена, то є ризик, що мотивація не трансформується в дії. Відповідно до зростання стажу ведення ЗСЖ розвивається вміння моделювати мотивацію, що підвищує ймовірність реалізувати наміри.

Зв'язок між тривалістю ведення ЗСЖ та адаптаційною гнучкістю можна інтерпретувати як те, що зі зростанням стажу покращується здатність адаптувати поведінкові стратегії відповідно до умов, які виникають, аби досягти бажаних цілей. Адаптаційна гнучкість – це вміння реагувати на зміни та коригувати поведінку так, щоб не виникала надмірна фрустрація. При дотриманні ЗСЖ доводиться стикатись з різними перешкодами, якщо адаптаційна гнучкість не розвинена, то є ризик повністю відмовитись від здорових поведінкових практик, в той же час розвинена адаптаційна гнучкість допомагає у збереженні загального напрямку поведінки, незважаючи на тимчасові труднощі. Зростання адаптаційної гнучкості можна інтерпретувати як результат розвитку саморегуляції та зниження чутливості до фрустраційних факторів. Виникнення перешкод перестає сприйматись як загроза веденню ЗСЖ, що підвищує психологічну стійкість.

Результати свідчать про те, що відповідно до збільшення стажу ведення ЗСЖ поступово розвиваються адаптаційні та стратегічні компоненти МІ. Сукупно всі компоненти формують психологічну основу, яка сприяє довготривалому дотриманню ЗСЖ.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження підтверджують, що здоровий спосіб життя можна розглядати не лише як певні поведінкові практики, а довготривалий процес, основою якого є внутрішні ресурси. Зокрема, таким психологічним ресурсом є мотиваційний інтелект, який забезпечує стабільну поведінку.

Виявлено статистично значущі кореляції між компонентами мотиваційного інтелекту та веденням здорового способу життя. Виявлено зв'язки з вольовим, енергетичним складовими, а також когнітивним компонентом (розуміння власної мотивації), моделюванням мотивації і цілеспрямованістю. Найбільш статистично значущі зв'язки – з когнітивним компонентом, що можна інтерпретувати як розуміння важливості усвідомлення власних мотивів і цінностей в підтримці здорових поведінкових практик.

Результати кореляційного аналізу між компонентами МІ та стажем ведення ЗСЖ посилюються з ключовими складовими і знижується рівень фрустрованості, що може свідчити про накопичувальний ефект, який позитивно впливає на розвиток механізмів саморегуляції поведінки.

Кореляції між стажем ведення ЗСЖ та вольовим, енергетичним компонентами, а також моделюванням мотивації, цілеспрямованістю і адаптаційною гнучкістю можуть свідчити про те, що довготривале дотримання здорових

поведінкових практик створює позитивні умови для формування психологічних ресурсів, які сприяють довготривалій поведінці попри відсутність миттєвих результатів та виникнення тимчасових перешкод. Негативний зв'язок з фрустрованістю можна інтерпретувати як знижчення чутливості до фрустраційних факторів, що забезпечує стабільність внутрішньої мотивації.

Мотиваційний інтелект можна розглядати як психологічний ресурс, який поєднує різні механізми – енергетичні, вольові, когнітивні і мотиваційні.

**Список літератури:**

1. Andrade F. C., Hoyle R. H. A synthesis and meta-analysis of the relationship between trait self-control and healthier practices in physical activity, eating, and sleep domains. *Personality and Individual Differences*. 2023. Vol. 205. Art. 112095. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112095

2. Ntoumanis N., Ng J. Y. Y., Prestwich A., Quested E., Hancox J. E., Thøgersen-Ntoumani C., Deci E. L., Ryan R. M., Lonsdale C., Williams G. C. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*. 2021. Vol. 15, № 2. P. 214–244. DOI: https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529

3. Duckworth A., Gross J. J. Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. Vol. 23, № 5. P. 319–325. DOI: https://doi.org/10.1177/0963721414541462

4. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65, № 3. P. 529–565. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x

**Chopko Kh. B. THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATIONAL INTELLIGENCE AND A HEALTHY LIFESTYLE: CORRELATION ANALYSIS**

*In this article, a healthy lifestyle is conceptualized as a long-term process that requires the maintenance of intrinsic motivation, behavioral adaptation to changing conditions, and the development of self-regulation and goal-directedness. Despite the growing popularity of healthy behaviors, the question of why some individuals are able to maintain a healthy lifestyle over a long period of time while others are not remains relevant. This highlights the need to analyze psychological resources that ensure the stability of healthy behavior. One such resource that may contribute to the long-term maintenance of a healthy lifestyle is motivational intelligence.*

*The aim of the study was to identify the relationships between a healthy lifestyle and motivational intelligence, as well as to analyze the dependence of motivational intelligence components on the duration of adherence to a healthy lifestyle. The study involved 540 respondents aged 21–40 years, of whom 270 adhered to a healthy lifestyle and 270 did not. The "Motivational Intelligence Test" was used as a psychodiagnostic instrument.*

*The results confirmed the presence of statistically significant correlations between adherence to a healthy lifestyle and several components of motivational intelligence, including the energetic, volitional, and cognitive components (understanding one's own motivation), motivation modeling, and goal-directedness. The strongest relationship was observed for the cognitive component, which may indicate the importance of understanding one's own values and motives for the long-term maintenance of a healthy lifestyle. The analysis of relationships between the duration of adherence to a healthy lifestyle and motivational intelligence components demonstrated strengthened associations with key components and a decrease in frustration.*

*The findings suggest that motivational intelligence can be considered a psychological resource that facilitates the long-term maintenance of healthy behavior and positively contributes to the development of self-regulation.*

***Key words:*** *motivational intelligence, motivation, healthy lifestyle, intrinsic motivation, goal-directedness, self-regulation, adaptive flexibility.*

Дата першого надходження статті до видання: 30.12.2025
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.01.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

# ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/11

***Власенко О. О.***
https://orcid.org/0000-0002-1011-1965
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

***Батурін І. В.***
https://orcid.org/0009-0008-1874-0222
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ

*У статті висвітлено мотиваційна сфера діяльності як один із найактуальніших напрямків досліджень практичної психології. Вона є інструментом впливу керівництва підприємства. Розуміння мотиваційної сфери діяльності фахівців забезпечує важливу психологічну складову управління. Мотиваційна сфера виступає елементом регулятивного механізму професійного саморозвитку особистості фахівця.*

*Аналіз зниження працездатності визначає, що до провідних ознак та психологічних особливостей професійного вигорання відноситься зменшення мотивації до професійної діяльності. Дослідження теорій формування мотиваційної сфери діяльності фахівців виокремило два основні підходи: змістовна сторона та процесуальний бік мотивації. Сьогодні проблематика мотиваційної сфери діяльності переважно розглядається з позиції дослідження спонукальних елементів механізму активності особистості. Мотиваційний фактор утворюється під впливом психологічної готовності особистості здійснювати процес задоволення потреби. Бажання щось зробити стає стимулюючим аспектом перетворення потреби на мотив. Вважаємо, що мотиваційну сферу діяльності фахівців необхідно аналізувати як комплекс внутрішніх установок, потреб та цінностей, які визначають рівень зацікавленості та продуктивності фахівців на робочому місці.*

*Структура психологічних чинники мотиваційної сфери діяльності фахівців складається з трьох основних блоків: вроджені психологічні чинники мотиваційної сфери; надбані психологічні чинники мотиваційної сфери; ситуативні психологічні чинники мотиваційної сфери*

*Сукупність психологічні чинники мотиваційної сфери діяльності відображає внутрішні та зовнішні умови і процеси, що впливають на поведінку, мислення, емоції та загальний психічний стан фахівця.*

***Ключові слова:*** *професійне вигорання, психологічна готовність, управління підприємством, професійний саморозвиток, адаптація, мотив.*

**Постановка проблеми.** Аналіз мотиваційної сфери діяльності є одним із найактуальніших напрямків досліджень практичної психології. У сучасних умовах невизначеності розвитку суспільства, розуміння мотиваційної сфери діяльності фахівців забезпечує важливу психологічну складову управління підприємством. Мотиваційна сфера виступає елементом регулятивного механізму професійного саморозвитку особистості фахівця, й є інструментом впливу з боку керівництва підприємства. Крім того, формування ефективної мотиваційної сфери фахівця зменшує його професійне вигорання, що є одним з основних факторів зниження працездатності. Саме тому, дослідження психологічних чинників формування мотиваційної сфери діяльності фахівців є таким актуальним напрямом.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Мотиваційна сфера діяльності, з позиції

© Власенко О. О., Батурін І. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

психологічного феномену, є предметом розгляду численних науковців, як з інших країн (К. Замфір, Х. Хекхаузен, Ф. Герцберг, Д. Мак Клеланд, Е. Лоулер, Е. Лок, А. Маслоу та ін.) так і вітчизняних (Т. Білецька, Д. Джоган, І. Дубровіна, О. Косьянова, О. Іванченко, З. Кісіль, Ф. Подшивайлов, В. Шевченко, Д. Швець та інші).

Однак, актуальні та системні дослідження психологічних особливостей структури чинників формування мотиваційної сфери сучасної діяльності фахівців відсутні у наробках цих вчених.

**Постановка завдання.** Метою дослідження є визначення та теоретичне обґрунтування структури психологічних чинники формування мотиваційної сфери діяльності фахівців.

**Виклад основного матеріалу.** Мотивація, як свідоме спонукання до дій завжди цікавила дослідників, як з теоретичного боку пояснення психічних процесів, так і з боку практикоорієнтованості цієї дефініції. Аналіз зниження працездатності з боку професійного вигорання, яке характеризується «повною втратою інтересу до професійної діяльності і відчуттям безглуздості подальшого розвитку, відсутністю сил і бажання займатися діяльністю, яка нещодавно була по-справжньому цікавою» [8, с. 77] дає підстави визначити, що до провідних ознак та психологічних особливостей професійного вигорання відноситься «зниження мотивації до професійної діяльності» [11, с. 116].

Науковець А. Шопенгауер у своїй праці «Про четверину кореня закону достатньої підстави» вперше використав поняття мотивації для опису одного з чотирьох видів закону достатньої підстави, що пояснював поведінку людей і тварин. За його підходом мотиви є зовнішніми факторами, що проходять через пізнання особистості [12].

Актуальність та своєчасність появи цієї категорії підтверджена виникненням після цього значної кількості теорій формування мотивації.

Дослідження теорій формування мотиваційної сфери діяльності фахівців виокремило два основні підходи: змістовна сторона та процесуальний бік мотивації. Змістовний підхід ґрунтується на аналізі потреб людини, що є основою для виникнення мотивів діяльності (А. Маслоу, Ф. Герцберг, Д. Мак Клеланд, К. Альдерфер). Процесуальний підхід до мотивації ґрунтується на аналізі зусиль фахівців та вибору ними визначеного виду поведінки для досягнення конкретних цілей (В. Врум, Л. Портер, Е. Лоулер, Е. Лок, С. Адамс, Р. Лайкерт).

Під впливом практикоорієнтованості та аналізу психологічної готовності, проблематика мотиваційної сфери діяльності переважно розглядається з позиції дослідження спонукальних елементів механізму активності особистості. Мотивація розглядається як процес «психічного управління певною діяльністю» або виступає «системою процесів, що відповідають за спонукання та діяльність» [1, с. 63]. Це відбувається тому, що «ефективне управління діяльністю людини та її поведінка будуть ефективні тільки в тому випадку, якщо керівник знає, що являє собою та чи інша людина, які внутрішні мотиви і зовнішні стимули її поведінки та діяльності» [4, с. 10].

Активність особистості відзеркалюється у її діяльності, що відображає свідомий процес, який відбувається лише після усвідомлення потреби. Однак, не кожна потреба веде до діяльності, тобто не кожна є мотивом, і лише усвідомлена потреба може стати мотивом. Бажання щось зробити стає стимулюючим аспектом перетворення потреби на мотив. Психологічна готовність особистості до дії стає основним перетворювальним фактором. Таким чином, мотивом стає свідоме спонукання себе до дій, що виникає внаслідок усвідомлення особистістю своєї потреби. Основою мотиву також може бути неусвідомлена форма свої потреб, однак свідоме спонукання себе до дії відбувається в обох випадках. Коли потреба не супроводжується бажанням – мотив не формується. Однак, лише усвідомлення необхідності задоволення потреб дає особистості передумову для формування бажання.

У нашому дослідженні розглядаємо мотивацію як «динамічний процес конкретизації, усвідомлення потреби, виникнення бажання, утворення мотиву та формування наміру здійснити задоволення потреби» [7, с. 250]. Мотиваційний фактор стає таким під впливом психологічної готовності особистості здійснювати процес задоволення потреби.

Мотиваційна сфера діяльності є системою «мотивів, інтересів, готовності.. до навчання і саморозвитку, пов'язану із задоволення потреб фахівця у самовдосконаленні, самозростанні» [2, с. 125].

Саме готовність до змін і визначає складові мотиваційної сфери фахівця.

Мотиваційна сфера «це ядро (центр) простору особистості, у якому перетинаються всі осі координат (особистісні властивості), що визначають характер мотиваційних процесів» [6, с .7].

Таким чином, виникає потреба співставлення готовності до адаптаційної діяльності та можливостями особистості, які обумовлені зовнішніми та внутрішніми факторами. Саме тут і виникає категорія діяльності, що стає ланкою, яка пов'язує ці два аспекти. «Взаємовідношення мотивації й здібностей здійснюється через діяльність»,

а зміст мотиваційної сфери «визначає й зміст видів діяльності, характерних для людини» [3, с. 64].

Необхідно зазначити, що під впливом сьогодення «психологічна картина мотиваційної сфери особистості надзвичайно багатогранна, складна, динамічна, соціально мінлива» [9, с. 373].

Підсумовуючи різні погляди, вважаємо, що мотиваційну сферу діяльності фахівців необхідно аналізувати як комплекс внутрішніх установок, потреб та цінностей, які визначають рівень зацікавленості та продуктивності фахівців на робочому місці.

Існують різні підходи до формування мотиваційної сфери діяльності. Наприклад, К. Замфіра в структурі мотиваційної сфера діяльності виокремлює три складові:

– внутрішню мотивацію, що відображає особистісні потреби та безпосередньо пов'язана з процесом праці;

– зовнішню позитивну мотивацію, що містить мотиви, які лише опосередковано пов'язані з процесом праці, однак заради яких особистість готова прикласти свої зусилля;

– зовнішню негативну мотивацію, що відображає мотиви, опосередковано пов'язані з процесом праці та включають процеси уникання настання негативних наслідків [10, с. 204].

Інші науковці, в моделі мотиваційної сфери відокремлюють чотири складові: орієнтаційну, мобілізаційну, актуалізаційну та реалізаційну, що відображає «покроковий алгоритм взаємодії структурних компонентів та циклічність цього алгоритму як зворотнього зв'язку і взаємопереходу структурних компонентів» [6, с. 10,11].

Певні дослідники вважають, що структура мотиваційної сфери особистості в більшій мірі «залежить від її психотипу», що саме він зумовлює «різні стратегії адаптації до умов невизначеності» [5, с. 56].

Виходячи з проведеного аналізу, вважаємо, що структура психологічних чинники мотиваційної сфери діяльності фахівців складається з трьох основних блоків:

– вроджені психологічні чинники мотиваційної сфери;

– надбані психологічні чинники мотиваційної сфери;

– ситуативні психологічні чинники мотиваційної сфери (рис. 1).

До вроджених психологічних чинників мотиваційної сфери відносяться біологічно зумовлені особливості психіки, які обумовлюються генетичними передумовами та особливостями фізичного розвитку особистості. До них відносяться:

• Інстинктивні (безумовні) рефлекси. Вони є генетично закладеними та відповідають за виживання, самозбереження, продовження роду та захист.

• Властивості нервової системи. Ці властивості є вродженими та відображають особливості (швидкість, стійкість, емоційне забарвлення) нервових процесів.

• Особливості будови аналізаторів. Впливають на якість відчуттів, чутливість, діапазон сприйняття, швидкість реакції, адаптацію та сенсибілізацію. Від них залежить адекватність відображення дійсності.

• Особливості побудови мозку. Відображають вроджені анатомо-фізіологічні особливості мозку, які впливають на здібності та спроможність до певних видів діяльності, формуючи схильність до них.

• Фізіологічні ресурси особистості. Це сукупність біологічних можливостей організму

**Рис. 1. Структура психологічних чинників мотиваційної сфери діяльності фахівців**

особистості, які складають енергетичну базу для життєдіяльності та психічної активності. Вони визначають її здатність витримувати навантаження.

Надбані психологічні чинники мотиваційної сфери є соціально зумовленими та формуються на протязі всього життя людини під впливом виховання, особистісного досвіду та соціального середовища. До основних надбаних чинників належать:

• Суспільні цінності. Відображається у впливі на особистість ідеалів та норм суспільства, що створені етносом, історичним розвитком, релігією або державою.

• Сімейні установки. Це вплив системи ідей, переконань та поведінкових стереотипів, закладених батьківською родиною. Впливає на сприйняття світу, самооцінку й майбутні взаємини особистості.

• Індивідуальні цінності. Це сформовані світоглядні позиції особистості, які являють собою систему внутрішніх орієнтирів, переконань та ідеалів, якими вона керується в своїй життєдіяльності.

• Психологічні комплекси. Формуються під впливом минулих подій та травм, які впливають на психіку і майбутні реакції. Є сформованими схильностями особистості, що об'єднують пов'язані між собою ідеї, спогади, емоції, установки, які диктують її автоматичні реакції, ставлення, вибір.

• Індивідуальні адаптивні стратегії. Це сукупність надбаних когнітивних, емоційних та поведінкових прийомів, які особистість свідомо або несвідомо застосовує для пристосування до змін внутрішнього та зовнішнього середовища.

Ситуативні психологічні чинники мотиваційної сфери. Відображують психологічної реакції особистості на зміну зовнішніх і внутрішніх обставини та характеристик конкретної ситуації. Ці чинники будують індивідуальну структуру психологічної мотиваційної сфери діяльності фахівців, щодо ступеня важливості тих чи інших факторів у конкретний момент часу. На відміну від стійких рис характеру, вони мають тимчасовий характер і залежать від контексту.

До основних ситуативних психологічних чинників належать:

• Професійна спрямованість. Відображає психологічну готовність до певної професійної діяльності та орієнтованість на кар'єрне зростання або творчий процес.

• Досяжність цілей. Відзеркалює наявність чітких, вимірюваних та досяжних цілей професійного зростання.

• Соціальне середовище. Характеризує наявність соціального середовища, що забезпечує визнання досягнення успіху та влади особистістю.

• Відчуття справедливості та очікуваного результату. Є ключовим ситуативним чинником, що визначає силу мотивації фахівця. Сила мотивації залежить від переконання особистості в тому, що її зусилля приведуть до очікуваного результату, оцінюється справедливість ситуації не за абсолютним результатом, а через порівняння. Для сучасного фахівця важливо не лише «скільки» він отримав, а й те, чи були правила розподілу прозорими та неупередженими.

• Відчуття значущості та підтримки. Це суб'єктивне сприйняття особистістю власної діяльності як цінної, що має сенс та приносить користь суспільству. Саме підтримка з боку керівництва підприємства та соціуму діє як потужний ресурс для подолання високого рівня стресу та уникнення професійного вигорання.

• Наявність ресурсів для розвитку. Це відображення рівня здатності особистості до самоактуалізації та професійної резильєнтності в цій ситуації. Цей чинник визначає наявність саме в цей момент у особистості ресурсів (фізичних та психологічних) для вчинення дій.

Ця сукупність психологічні чинники мотиваційної сфери діяльності відображає внутрішні та зовнішні умови і процеси, що впливають на поведінку, мислення, емоції та загальний психічний стан фахівця.

**Висновки.** Мотиваційна сфера діяльності фахівця охоплює широкий спектр елементів, які формують своєрідність реакції особистості в робочому процесі діяльності підприємства. Її розуміння дає змогу фахівцям, керівникам та організаційним психологам ефективно вирішувати низку критичних завдань: розуміння психології професійної поведінки, управління лояльністю, профілактика професійного вигорання, забезпечення особистісного професійного розвитку, підвищення ефективності діяльності підприємства шляхом оптимізації системи мотивування фахівців.

Перспективами подальшого дослідження є напрямок формування особистісно орієнтовних мотиваційних систем для організації ефективного управління.

Правильно сформована мотиваційна сфера діяльності працівника є фундаментом для побудови резильєнтних підприємств, де уникання професійного вигорання і орієнтованість на особистість робітників є підґрунтям організації ефективного управління та основою для професійного зростання кожного окремого фахівця.

**Список літератури:**

1. Білецька Т. В., Купчишина В. Ч. Теоретичні аспекти аналізу мотиваційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. *Габітус.* 2022. Вип. 39. С. 59–63. DOI https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.10
2. Дубровіна І. Мотиваційна сфера самоосвітньої діяльності вчителів музыки у системі післядипломної освіти. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2012, Вип. 6 (2). С. 123–133.
3. Іванченко О.С., Кучеренко С.М. Мотивація особистості в особливих умовах професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць*. Том 7. Екологічна психологія. 2010. Вип. 22. С. 63–67.
4. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса : Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.
5. Косьянова О. Ю., Власова Н. С. Роль мотиваційної сфери у різних психотипів в умовах невизначеності. *Габітус*. 2025, Вип. 73. С. 55–60. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.8
6. Подшивайлов Ф. М., Сергєєнкова О. П. Мотиваційна сфера особистості: діагностичнорозвивальний путівник : методичні рекомендації. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
7. Подшивайлов Ф. М. Теоретичне обґрунтування моделі мотиваційної сфери особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2017. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 23. С. 248–263.
8. Стельмах О. Чинники професійного вигорання особистості. *Молодь і ринок,* 2022. № 5. С. 76-80.
9. Торубара О. М. Мотиваційна сфера особистості сучасного студента: фактори та умови формування в процесі професійного становлення. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2007. 45. С. 371–376.
10. Шевченко В., Джоган Д. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. *Науковий Вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки.* Квітень 2017. № 1 (17). С. 203–206.
11. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2021. Вип. 16. С. 110–119.
12. *Über die vierfache Wurzel des Satzes vom zureichenden Grunde*, 1813. URL: http://www.zeno.org/Philosophie/M/Schopenhauer,+Arthur/Ueber+die+vierfache+Wurzel+des+Satzes+vom+zureichenden+Grunde

**Vlasenko O. O., Baturin I. V. PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF THE MOTIVATIONAL SPHERE OF SPECIALISTS' ACTIVITY**

*The article highlights the motivational sphere of activity as one of the most relevant areas of research in practical psychology. It is a tool of influence of the company's management. Understanding the motivational sphere of specialists provides an important psychological component of management. The motivational sphere acts as an element of the regulatory mechanism of professional self-development of the specialist's personality.*

*The analysis of reduced working capacity determines that the leading signs and psychological features of professional burnout include a decrease in motivation for professional activity. The study of the theories of the formation of the motivational sphere of activity of specialists identified two main approaches: the substantive side and the procedural side of motivation. Today, the problems of the motivational sphere of activity are mainly considered from the standpoint of research into the motivational elements of the mechanism of individual activity. The motivational factor is formed under the influence of the psychological readiness of the individual to carry out the process of satisfying the need. The desire to do something becomes the stimulating aspect of turning a need into a motive. We believe that the motivational sphere of specialists' activity should be analyzed as a set of internal attitudes, needs and values that determine the level of interest and productivity of specialists at the workplace.*

*The structure of psychological factors of the motivational sphere of activity of specialists consists of three main blocks: innate psychological factors of the motivational sphere; acquired psychological factors of the motivational sphere; situational psychological factors of the motivational sphere*

*The set of psychological factors of the motivational sphere of activity reflects the internal and external conditions and processes affecting the behavior, thinking, emotions and general mental state of the specialist.*

***Key words:*** *professional burnout, psychological readiness, enterprise management, professional self-development, adaptation, motivation.*

Дата першого надходження статті до видання: 29.12.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.01.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.9:004.8
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/12

***Гоян І. М.***
https://orcid.org/0000-0003-2548-0488
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

***Петранюк А. І.***
https://orcid.org/0000-0001-5009-4795
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

# ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЗАСІБ У РОБОТІ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА: РИЗИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ІНТЕГРАЦІЇ

*У статті проаналізовано можливості та обмеження використання штучного інтелекту у професійній діяльності кризового психолога в умовах зростання психоемоційних навантажень і цифровізації психологічної допомоги. Дослідження зосереджене на осмисленні ролі алгоритмічних систем у роботі з особами, які перебувають у кризовому стані, з урахуванням підвищеної психологічної вразливості та специфіки кризової взаємодії.*

*Методологічну основу роботи становить міждисциплінарний підхід, що поєднує аналіз сучасних наукових джерел, концептуальне узагальнення практик застосування цифрових інструментів у психологічній допомозі та систематизацію ризиків їх використання в кризовому контексті. Такий підхід дозволив розглянути штучний інтелект не лише як технологічний ресурс, а як елемент професійної системи психологічної підтримки.*

*У результаті дослідження окреслено межі можливого використання алгоритмічних систем у кризовій психологічній практиці, а також виявлено ключові ризики, зумовлені загрозою зниження якості міжособистісної взаємодії, етичними викликами та ризиками для психологічної безпеки клієнтів. Запропоновано узагальнену рамку принципів і модель поєднання людського та алгоритмічного компонентів психологічної допомоги, що ґрунтується на чіткому розмежуванні сфер професійної відповідальності та технологічної підтримки.*

*У ході дослідження сформульовано підхід до осмислення інтеграції штучного інтелекту у професійну діяльність психолога з урахуванням специфіки кризових психологічних станів особистості, що характеризуються підвищеною психоемоційною вразливістю. У роботі окреслено межі та умови застосування алгоритмічних інструментів у системі психологічної допомоги, засновані на розмежуванні сфер професійної відповідальності фахівця та технологічної підтримки.*

*Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення професійної діяльності кризових психологів, розроблення освітніх програм і формування стандартів безпечного використання цифрових інструментів у психологічній допомозі.*

***Ключові слова:*** *штучний інтелект, допоміжні засоби ШІ, психологічна підтримка, професійні та етичні аспекти діяльності кризового психолога, алгоритмічні системи.*

**Постановка проблеми.** Сучасні умови розвитку суспільства характеризуються зростанням кількості кризових ситуацій різної природи – воєнних, соціальних, техногенних, гуманітарних та особистісних, що істотно підвищує навантаження на систему психологічної допомоги та, зокрема, на діяльність кризових психологів. Це, своєю чергою, актуалізує пошук інноваційних інструментів підтримки професійної діяльності кризових психологів і розширення доступу населення до психологічної підтримки.

Одним із таких інструментів є штучний інтелект, який дедалі активніше застосовується як допоміжний засіб у сфері психологічної допомоги – для первинної оцінки психоемоційного стану, структурування інформації, психоосвіти та фасилітації комунікації. Водночас інтеграція технологій штучного інтелекту у роботу кризового психолога супроводжується низкою наукових і практичних проблем.

Ключовими серед них є ризики зниження якості міжособистісної взаємодії, загрози

© Гоян І. М., Петранюк А. І., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

конфіденційності та захисту персональних даних, етичні межі використання алгоритмічних рішень у роботі з психологічно вразливими особами, а також питання професійної відповідальності фахівця. Недостатньо визначеними залишаються межі доцільного застосування штучного інтелекту та співвідношення людського й автоматизованого компонентів у кризовій психологічній допомозі.

У науковому вимірі проблема полягає у відсутності системного осмислення можливостей і обмежень використання штучного інтелекту саме в контексті кризової психології, з урахуванням специфіки психоемоційних станів особистості, що перебуває у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. У практичному аспекті це зумовлює потребу у формуванні науково обґрунтованих підходів і етичних орієнтирів інтеграції штучного інтелекту як допоміжного, а не замінного інструменту діяльності кризового психолога.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить про зростаючу увагу до використання штучного інтелекту у сфері психічного здоров'я та психологічної допомоги. У зарубіжних публікаціях переважають роботи, присвячені застосуванню алгоритмічних систем для підтримки комунікації з користувачами, автоматизованого скринінгу психоемоційних станів і розгляду етичних викликів, пов'язаних із використанням розмовного штучного інтелекту у роботі з вразливими групами. Окремі дослідження зосереджуються на потенціалі машинного навчання (ML), як галузі штучного інтелекту, для ранньої діагностики депресивних, тривожних і стресових проявів, що актуалізує дискусію про можливості застосування цифрових інструментів щодо осіб, що знаходяться у кризових ситуаціях.

Вітчизняні наукові напрацювання розглядають проблему використання інструментів штучного інтелекту переважно в контексті кризового консультування та психологічної допомоги в умовах підвищених соціальних і воєнних викликів, акцентуючи увагу на питаннях безпеки, довіри, конфіденційності та професійної відповідальності психолога. Водночас питання застосування штучного інтелекту у кризовій психології в українському науковому дискурсі здебільшого висвітлюється фрагментарно, без системного аналізу моделей його інтеграції у професійну діяльність.

Попри наявність значного масиву досліджень, залишаються недостатньо розробленими концептуальні рамки використання штучного інтелекту з урахуванням специфіки кризових психоемоційних станів людини, а також чіткі критерії розмежування алгоритмічної підтримки та професійної відповідальності кризового психолога. Недостатньо опрацьованими залишаються й питання етично обґрунтованого впровадження штучного інтелекту у професійну діяльність кризового психолога. Виявлені суперечності та прогалини у науковому дискурсі зумовлюють потребу в їх теоретичному осмисленні та систематизації, що визначає актуальність даного дослідження.

**Постановка завдання.** Метою статті є теоретичне осмислення можливостей і обмежень використання штучного інтелекту як допоміжного засобу у професійній діяльності кризового психолога, а також аналіз потенційних ризиків і перспектив інтеграції технологій штучного інтелекту у процес надання психологічної підтримки з урахуванням професійних та етичних аспектів роботи з особами, які перебувають у кризовому психоемоційному стані.

Завдання статті:

1. Проаналізувати можливості застосування допоміжних засобів штучного інтелекту у роботі кризового психолога, зокрема у процесах первинної оцінки психоемоційного стану, підтримки комунікації, психоосвітніх інтервенцій та оптимізації професійної діяльності.

2. Систематизувати ризики й обмеження інтеграції штучного інтелекту у кризову психологічну допомогу, визначивши особливості їх прояву у кризовій психологічній взаємодії, критичність для ефективності допомоги та умови безпечного й етично обґрунтованого використання.

3. Сформулювати концептуальні орієнтири та узагальнену модель інтеграції штучного інтелекту у кризову психологічну практику, що ґрунтується на розмежуванні функцій людини і алгоритмічних систем та орієнтації на психологічну безпеку і професійну відповідальність фахівця.

**Виклад основного матеріалу.** Стрімкий розвиток цифрових технологій обумовив активне проникнення штучного інтелекту (ШІ) у різні сфери професійної діяльності, зокрема у психологічну практику. У сучасній психології ШІ розглядається не як автономний суб'єкт надання допомоги, а як допоміжний інструмент, здатний підтримувати діяльність фахівця шляхом автоматизації окремих процесів, аналізу великих обсягів інформації та забезпечення оперативного доступу до психоосвітніх ресурсів. Водночас специфіка кризової психологічної допомоги, що передбачає роботу з особами у стані гострого психоемоційного напруження та підвищеної вразливості, вимагає особливо виваженого підходу

до інтеграції таких технологій. Це зумовлює необхідність теоретичного осмислення місця, функцій і меж застосування штучного інтелекту у системі психологічної підтримки, з урахуванням професійних та етичних стандартів діяльності кризового психолога.

У системі психологічної підтримки допоміжні засоби ШІ доцільно розглядати як інструмент, що доповнює професійну діяльність психолога, не підміняючи живу міжособистісну взаємодію. Сучасні українські дослідження засвідчують, що ШІ використовується переважно для первинної психологічної підтримки, психоедукації, емоційної стабілізації та зниження бар'єру звернення по допомогу в умовах дефіциту фахівців і підвищеного психоемоційного навантаження. Водночас можливості ШІ обмежуються рівнем структурованих втручань, оскільки алгоритмічні системи не здатні повною мірою забезпечити емпатійну взаємодію та формування повноцінного терапевтичного альянсу [1, с. 173]. Це зумовлює доцільність формування гібридної моделі психологічної допомоги, у межах якої ШІ функціонує як допоміжний інструмент під професійним контролем кризового психолога з дотриманням етичних стандартів і гуманістичних принципів психологічної практики.

Саме така гібридна модель актуалізує специфіку професійної діяльності кризового психолога, яка полягає у роботі з особами, що перебувають у стані гострої психоемоційної дезорганізації, виснаження та втрати адаптивних механізмів. Кризове консультування потребує від фахівця високої професійної компетентності, здатності до оперативної оцінки стану клієнта, активізації його внутрішніх ресурсів і гнучкого поєднання різних психологічних підходів залежно від характеру кризової ситуації. Відповідно, інструменти допомоги мають відповідати вимогам безпечності, методологічної обґрунтованості та адаптивності, забезпечуючи первинну емоційну стабілізацію без порушення принципів емпатійного контакту, професійної відповідальності та контролю, що є визначальними для ефективної кризової психологічної допомоги [2, с. 108].

Доцільно зазначити, що ефективність інтеграції допоміжних засобів ШІ у кризову психологічну практику визначається не рівнем технологічної складності інструментів, а здатністю фахівця усвідомлено й відповідально включати їх у процес психологічної допомоги. Відтак, ключовим чинником безпечного використання ШІ є збереження провідної ролі кризового психолога як суб'єкта професійного рішення, носія емпатії та етичної відповідальності. У цьому контексті ШІ має розглядатися не як універсальний засіб вирішення кризових станів, а як допоміжний ресурс, ефективність якого залежить від чітко окреслених меж застосування, професійного контролю та відповідності гуманістичним засадам психологічної практики.

З огляду на необхідність збереження провідної ролі кризового психолога та дотримання гуманістичних і етичних засад психологічної практики, одним із найбільш доцільних напрямів використання допоміжних засобів ШІ є їх застосування для первинної оцінки психоемоційного стану та скринінгу. Алгоритмічні системи здатні автоматизовано аналізувати мовні, поведінкові та самооцінні дані, що дозволяє оперативно виявляти ознаки емоційної дезадаптації, підвищеного стресу, тривожних і депресивних проявів. Такі інструменти сприяють ранньому виявленню ризиків і підвищенню доступності первинної психологічної допомоги, водночас зменшуючи навантаження на фахівця. Поряд з цим результати автоматизованого скринінгу мають розглядатися виключно як попередні орієнтири, інтерпретація яких потребує професійного контролю кризового психолога [3, с. 198].

Логічним продовженням первинної оцінки та скринінгу є використання допоміжних засобів ШІ для підтримки комунікації та психоосвітніх інтервенцій у кризовій психологічній допомозі. Комунікативні системи на основі ШІ забезпечують персоналізоване інформування, пояснення психоемоційних реакцій і формування базових навичок саморегуляції між консультаціями, сприяючи зниженню бар'єрів звернення по допомогу [4]. Водночас ефективність таких інтервенцій визначається їх інтеграцією у структуру професійної допомоги та обов'язковим фаховим контролем, що відповідає етичним і гуманістичним засадам психологічної практики.

Подальшим напрямом використання допоміжних засобів ШІ є оптимізація професійної діяльності кризового психолога шляхом автоматизації окремих інтелектуальних і організаційних функцій. Інструменти ШІ можуть виконувати пошуково-аналітичні, довідкові та інформаційно-структурувальні завдання, забезпечуючи швидкий доступ до релевантних даних, узагальнення інформації та підтримку професійних рішень у межах заданих запитів. Делегування таких рутинних функцій сприяє зниженню когнітивного навантаження на фахівця та створює додаткові ресурси для зосередження на ключових складниках кризової

допомоги – емпатійному контакті, професійному судженні та відповідальності за наслідки втручання [5, с. 16]. Проте ефективність оптимізації діяльності за допомогою ШІ безпосередньо залежить від усвідомлення його інструментального характеру та збереження контролю з боку психолога, оскільки алгоритмічні системи не володіють суб'єктністю, емоційною чутливістю та інтуїтивним розумінням, притаманними людині.

Водночас із окресленими можливостями застосування допоміжних засобів штучного інтелекту у кризовій психологічній допомозі актуалізується необхідність критичного аналізу ризиків та обмежень, пов'язаних з їх інтеграцією. Особливості кризового стану клієнтів, які характеризуються підвищеною вразливістю, емоційною дезорганізацією та зниженням адаптивних ресурсів, зумовлюють підвищену чутливість до будь-яких помилок або етичних прорахунків у використанні технологічних інструментів. У зв'язку з цим доцільним є систематизований розгляд ключових ризиків застосування ШІ, проявів їх впливу у процесі кризової психологічної взаємодії та умов безпечного й етично обґрунтованого використання, що узагальнено у таблиці 1.

Узагальнення ризиків інтеграції ШІ у кризову психологічну допомогу дозволяє не лише структурувати окремі проблемні аспекти, а й окреслити

Таблиця 1

**Ризики та обмеження інтеграції ШІ у кризову психологічну допомогу**

| Ризик / обмеження застосування ШІ | Прояви у процесі кризової психологічної взаємодії | Критичність для кризової психологічної допомоги | Умови безпечного та етично обґрунтованого застосування |
|---|---|---|---|
| **Зниження якості емпатійного контакту** | Формалізовані або шаблонні відповіді, імітація підтримки без глибокого емоційного резонансу, відсутність справжньої емоційної залученості | Висока: у кризі емпатія та міжособистісний контакт є ключовими чинниками стабілізації та формування терапевтичного альянсу | Чітке позиціонування ШІ як допоміжного інструменту; збереження провідної ролі психолога; використання ШІ лише на етапах, що не потребують глибокої емпатійної взаємодії |
| **Ризик помилкової інтерпретації психоемоційного стану** | Алгоритмічні оцінки не враховують контексту життєвої ситуації, культурних особливостей, невербальних сигналів і динаміки стану клієнта | Критична: хибна оцінка може призвести до неадекватних рекомендацій або запізнілого реагування на загрозливі стани | Розгляд результатів ШІ виключно як попередніх орієнтирів; обов'язкова професійна верифікація психологом |
| **Формування ілюзії терапевтичного альянсу з алгоритмічною системою** | Схильність клієнта сприймати ШІ як повноцінного суб'єкта допомоги, емоційна прив'язаність до чат-ботів | Висока: підміна реальної взаємодії може послабити мотивацію до звернення за фаховою допомогою | Прозоре інформування клієнта про статус і обмеження ШІ; недопущення антропоморфізації алгоритмів |
| **Зміщення професійної відповідальності** | Делегування частини клінічних рішень алгоритмам без належного контролю | Критична: відповідальність за наслідки втручання у кризі не може бути покладена на технічну систему | Чітке закріплення відповідальності за професійні рішення за фахівцем; нормативне та етичне регулювання використання ШІ |
| **Етичні виклики та ризик порушення професійних стандартів** | Використання ШІ поза межами професійної компетентності або без дотримання принципів добровільності та інформованої згоди | Висока: порушення етики підриває довіру до психологічної допомоги в умовах підвищеної вразливості клієнтів | Дотримання етичних кодексів; регламентація сфер і меж застосування ШІ у кризовій практиці |
| **Загрози конфіденційності та психологічної безпеки** | Обробка персональних і чутливих даних клієнтів алгоритмічними системами, ризик порушення конфіденційності та психологічної безпеки клієнта у процесі використання алгоритмічних систем | Критична: порушення конфіденційності може завдати повторної психологічної травматизації | Захист даних; використання сертифікованих систем; мінімізація обсягу персональної інформації, що передається ШІ |

*Джерело: сформовано авторами на основі узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел [5], [6], [7], [8], [9], [10].*

межі допустимого використання ШІ технологій у сфері, що безпосередньо пов'язана з психічною вразливістю людини. Такий підхід акцентує увагу на необхідності розмежування технічних можливостей алгоритмічних систем і професійних функцій кризового психолога, які мають суб'єктний, ціннісно-орієнтований характер. У цьому контексті таблиця виконує аналітичну функцію, слугуючи підґрунтям для подальшого осмислення балансу між технологіями ШІ та збереженням фундаментальних принципів психологічної допомоги.

Узагальнення представлених у таблиці ризиків та обмежень дає змогу сформулювати низку принципових положень, які мають визначати стратегію інтеграції штучного інтелекту у кризову психологічну допомогу. Йдеться не про окремі технічні вимоги, а про концептуальні орієнтири, що окреслюють межі безпечного й професійно обґрунтованого використання алгоритмічних систем у роботі з особами у кризовому стані.

До таких орієнтирів доцільно віднести:

пріоритет людського рішення та професійної відповідальності кризового психолога;

неприпустимість автономних алгоритмічних втручань у кризових ситуаціях;

обмеження функцій ШІ допоміжними, аналітичними та психоосвітніми завданнями;

забезпечення прозорості, добровільності та поінформованої згоди клієнта;

орієнтацію на психологічну безпеку та запобігання вторинній шкоді.

Також принципові положення дозволяють окреслити модель інтеграції ШІ у кризову психологічну допомогу, що ґрунтується на чіткому розмежуванні функцій між людиною та алгоритмічними системами. У межах такої моделі ШІ не виступає самостійним механізмом психологічного впливу, а функціонує як інструмент підтримки професійної діяльності кризового психолога, підпорядкований його клінічному судженню, етичній відповідальності та емпатійній взаємодії з клієнтом.

Запропонований підхід передбачає поєднання людського та алгоритмічного компонентів за принципом допоміжності, коли алгоритмічні системи залучаються до виконання стандартизованих, інформаційно-аналітичних і психоосвітніх завдань, тоді як первинна оцінка кризового стану, вибір стратегії втручання та відповідальність за наслідки психологічної допомоги залишаються виключно в компетенції фахівця. Така модель дозволяє мінімізувати ризики знеособлення допомоги та зниження якості міжособистісної взаємодії, зберігаючи водночас потенціал цифрових інструментів для підвищення доступності й оперативності психологічної підтримки.

Отже, інтеграція ШІ у кризову психологічну практику є доцільною лише за наявності чітко визначених принципів, що поєднують технологічні можливості з гуманістичними засадами психологічної допомоги та орієнтацією на психологічну безпеку осіб у кризовому стані.

**Висновки.** Отже, у ході проведеного дослідження вбачається можливим встановити, що застосування ШІ у кризовій психологічній допомозі потребує переходу від інструментально-технічного розуміння цифрових рішень до їх осмислення як механізму професійно організованої психологічної допомоги. Такий підхід передбачає розгляд інтеграції ШІ у нерозривному зв'язку зі специфікою кризового стану особистості, що зумовлює підвищені вимоги до якості, відповідальності та етичної обґрунтованості психологічного втручання.

Отримані результати свідчать, що ефективність використання алгоритмічних систем у кризовій практиці визначається не набором технологічних функцій, а логікою їх інкорпорації у процес психологічної допомоги. Виявлено, що ключовим є чітке розмежування сфер алгоритмічної підтримки та професійної відповідальності психолога, що забезпечує зниження рівня ризиків знеособлення допомоги, формалізації взаємодії та зниження якості міжособистісного контакту.

Системний аналіз ризиків і обмежень інтеграції штучного інтелекту дав змогу сформувати узагальнену рамку принципів, які визначають допустимі межі використання цифрових інструментів у кризових ситуаціях. Така рамка орієнтована на забезпечення психологічної безпеки клієнта та збереження професійної автономії психолога.

Важливим підсумком дослідження є обґрунтування необхідності переосмислення підходів до професійної підготовки кризових психологів в умовах цифровізації. Акцент зміщується з опанування технологічних рішень на формування професійної спроможності оцінювати доречність, ризики та етичні межі застосування ШІ у кризовій психологічній допомозі.

**Список літератури:**

1. Типтюк Ю. А., Іванова Т. В. Використання систем штучного інтелекту для психологічної підтримки в умовах воєнного стану в Україні. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2025. № 6. С. 171–177. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-24

2. Demchenko I. Yu., Simko R. I., Hudyma O. I., Levchuk N. V., Shportun O. M., Samara O. V. Psychological Counseling of Clients in Crisis Situations. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13. №. 3. P. 104–118. DOI: https://doi.org/10.18662/brain/13.3/356

3. Мельник М., Малиношевська А., Андросович К. Генеративний штучний інтелект у психології: наслідки та рекомендації для науки і практики. *Інформаційні технології і засоби навчання***.** 2024. Т. 103. № 5. С. 188–201. DOI: https://doi.org/10.33407/itlt.v103i5.5748

4. Zhang Q., et al. Generative AI Mental Health Chatbots as Therapeutic Tools: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *JMIR Mental Health*. 2025. Vol. 27. DOI: https://doi.org/10.2196/78238

5. Панок В. Г. Штучний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Вісник Національної академії педагогічних наук України***.** 2025. Т. 7. № 2. С. 1–19. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7225

6. Yuliia Petrovska, Alla Popruzhna, Oksana Dzhendzhero, Ervin Miden, Nykyta Tomkov, & Volodymyr Barakhta (2025). E-learning and Software for Training Specialists in the Theory of Law via AI Integration. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 16 (3). P. 129–139. https://doi.org/10.70594/brain/16.3/10

7. Rahsepar Meadi M. et al. Exploring the ethical challenges of conversational AI in mental health care: scoping review. *JMIR Mental Health*. 2025. Vol. 12. DOI: https://doi.org/10.2196/60432

8. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна–Польща–Ізраїль) для освітян та психологів. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5 (1). С. 1–4. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5134

9. Xu Z., Lee Y.-C., Stasiak K., Warren J., Lottridge D. The digital therapeutic alliance with mental health chatbots: diary study and thematic analysis. *JMIR Mental Health*. 2025. DOI: https://doi.org/10.2196/76642

10. ShamsEldin T. et al. Artificial intelligence for predicting depression, anxiety and stress using psychometric data. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-025-21301-1

**Hoian I. M., Petraniuk A. I. ARTIFICIAL INTELLIGENCE AS A SUPPORT TOOL IN THE WORK OF A CRISIS PSYCHOLOGIST: RISKS AND PROSPECTS OF INTEGRATION**

*The article analyzes the possibilities and limitations of using artificial intelligence in the professional activity of a crisis psychologist under conditions of increasing psycho-emotional stress and the digitalization of psychological support. The study focuses on conceptualizing the role of algorithmic systems in work with individuals experiencing crisis states, taking into account heightened psychological vulnerability and the specific nature of crisis interaction.*

*The methodological framework of the study is based on an interdisciplinary approach that combines the analysis of contemporary scholarly sources, conceptual generalization of practices for applying digital tools in psychological support, and systematization of the risks associated with their use in crisis contexts. This approach makes it possible to consider artificial intelligence not only as a technological resource but also as an element of the professional system of psychological assistance.*

*As a result of the study, key areas of appropriate use of algorithmic systems in crisis psychological practice are outlined, and major risks related to potential deterioration of interpersonal interaction, ethical challenges, and threats to clients' psychological safety are identified. A generalized framework of principles and a model for integrating human and algorithmic components of psychological support are proposed, based on a clear differentiation between areas of professional responsibility and technological support.*

*The scientific novelty of the article lies in the conceptualization of artificial intelligence integration with regard to the specific characteristics of crisis psychological states and in the development of a systemic approach to defining the boundaries and conditions of its application in crisis psychology. The practical significance of the study consists in the possibility of using the obtained conclusions to improve the professional practice of crisis psychologists, develop educational programs, and establish standards for the safe use of digital tools in psychological support.*

***Key words:*** *artificial intelligence, AI support tools, psychological support, professional and ethical aspects of crisis psychologists' activity, algorithmic systems.*

Дата першого надходження статті до видання: 20.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.98
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/13

***Каліщук С. М.***
https://orcid.org/ 0000-0002-1749-7856
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

# НОМОТЕТИЧНИЙ ТА ІДЕОГРАФІЧНИЙ ПЛАНИ МІЖПАРАДИГМАЛЬНИХ МЕТОДІВ КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

*У статті обґрунтовано необхідність компаративістичної, системно-порівняльної інтеграції множини науково доведених і практично перевірених підходів до надання психотерапевтичної допомоги на засаді виокремлення номотетичного та ідеографічного планів аналізу. Розкрито феноменологію порівняльно-інтегративного підходу, який вибудовує базовий каркас аналізу запитів клієнтів та створює багатовимірну площину за умови її базування на комплексній методологічній основі таких підходів: психотехнічного; онтологічного; системного; транстеоретичного екзистенційно-системного; структурного; спектрального; біографічно-екзистенційного. Констатовано актуальність упредметнення функціонально-операційної моделі інтеграції парадигмальних методів консультування і терапії із виокремленням двох планів: номотетичного та ідеографічного. Визначено, що номотетичний аспект регулюється загальними «законами» за рахунок створення обов'язкової рамки компетентності психолога. Окреслено вектори його опису: зміни, мета, стадії змін, процеси змін із виокремленням елементів їх аналізу: вміст, засоби та етапи динаміки. Розкрито ідеографічний план як такий, що виявляє і змістовно окреслює внутрішні горизонти компаративістичної системи методів надання психологічної допомоги, із знаходженням спільного, відмінного та унікального у процесі їх опрацювання. Описано зміст функціональної системи взаємозв'язку методологічних підходів надання психологічної допомоги за критеріями: підхід; дихотомічні «фрагменти-конструкти» компаративістичного аналізу; запити клієнтів, фокус. Запропоновано функціонально-операційну модель взаємодії номотетичного та ідеографічного компонентів опрацювання запитів, у якій враховано зв'язки і перетинання їх специфічної мети із універсальним завданням – надання психологічної допомоги клієнтам/родині.*

***Ключові слова:*** *психологічне консультування, психотерапія, сімейна психотерапія, компаративістика, порівняльно-інтегративний аналіз, номотетичний план, ідеографічний план.*

**Постановка проблеми.** Наявне у сучасному психологічному світі зближення психологічних підходів і напрацьованих у межах їх систем методів роботи із клієнтами, активно заявляє про себе у психологічній практиці. Практикуючі психологи впродовж перших 5–7 років власної консультаційної та психотерапевтичної діяльності та, особливо, групової психологічної роботи, приходять до визнання доречності й доцільності поєднувати найефективніші підходи до опрацювання запитів, інтегрувати і варіативно комбінувати фокуси і вектори аналізу особистісної історії, ресурсності, опірності, захищеності, прагнень, меж активності клієнтів тощо. Відтак, у практиці консультування та психотерапії психологи виявляють тенденцію використовувати відомі їм прикладні парадигмальні можливості із широкого і потужно представленого арсеналу психологічних здобутків. Проте, відбувається це переважно еклектично і залежить, в першу чергу, від особистої поінформованості та власних переваг психолога-практика. Відтак, у теоретичній сучасній психології на тлі спроб здійснення Дж. Зайг, У. Мініон, Дж. Прохазка, Дж. Норкросс J та іншими вченими [2; 3] інтегративних і порівняльних досліджень психологічних систем, на сьогодні відсутні теоретичні моделі та розробки, які б допомогли психологам-практикам і викладачам-психологам усвідомлено і системно оперувати чисельними методами психологічної допомоги. Саме тому актуальною є необхідність побудови компаративістської площини психотерапевтичних систем та здійснення предметного порівняльного аналізу їх одиниць аналізу, механізмів дії, операційних технік та зон застосовування [1]. Саме такий підхід відкриває перспективу об'єктивувати

© Каліщук С. М., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

у порівняльному аналізі необхідність і достатність використання численних психотерапевтичних здобутків у роботі з певними психологічними, у тому числі, сімейними утрудненнями та конкретними запитами клієнтів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Компаративістичний ракурс аналізу «психотерапевтичного поля» надання допомоги сім'ї вибудовує базовий каркас аналізу запитів клієнтів та створює багатовимірну площину, яка стає можливою за умови її базування на комплексній методологічній основі із врахуванням, зокрема, таких підходів: психотехнічного; онтологічного; системного; транстеоретичного екзистенційно-системного; структурного; спектрального; біографічно-екзистенційного [1]. Кожен із підходів вносить у порівняльно-інтегративну площину ключовий дихотомічний конструкт, який визначає унікальний фрагмент компаративістичної мозаїки «психотерапевтичного поля» надання допомоги сім'ї: «процес змін – одиниці аналізу», «простір – час», «динаміка – складність», «виклики – реалістичність», «межі – контекст», «свідоме-несвідоме», «захист – хотіння» [1]. Запропоновані методологічні конструкти-фрагменти компаративістичної мозаїки вносять предметно-зорієнтовані обриси у психологічне консультування і психотерапію, зокрема сімейну. А також визначають, по-перше, можливості складати різнорівневу теоретичну призму діяльності психолога-консультанта. По-друге, гносеологічно охоплює багатомірність внутрішнього світу клієнта/клієнтів, що, як результат, створює безліч спеціальних (парадигмальних) відбитків запиту клієнтів у психолога.

**Постановка завдання.** Спираючись на компаративістичний підхід, упредметнити функціонально-операційну модель інтеграції парадигмальних методів консультування і терапії, зокрема сімейної, із виокремленням двох планів: номотетичного та ідеографічного.

**Виклад основного матеріалу.** Номотетичний план охоплює загальні фундаментальні підходи, що є системою унормованих критеріїв, в межах яких складається операційний еталон і регламентуються обов'язкові стадії організації та проведення консультативного та терапевтичного процесів. Наприклад такі: підготовка до сесії; динаміка форм стосунків: передконтакт, зв'язок, встановлення контакту, зустріч; динаміка форм бесіди: врахування, відмежування, мета; активне слухання; постановка ефективних питань; прийняття; підтримка; емоційне регулювання; формування персональної позиції; відкриття регуляційних смислів.

Крім того, номотетичний план позначається зовнішньою логікою опрацювання всіх можливих запитів, зокрема у сімейній терапії, пов'язаних із: уявленням про сімейні ролі; проблемою вибору партнера; нормативними і ненормативними кризами динаміки родинних стосунків; багатомірністю сімейних стосунків; усвідомленням ієрархії сімейних сценаріїв, їх кількості; надмірною нормативність сімейного життя; із насиллям у родинні; із кризами батьківства; з адикцією члена родини; зі зрадою; з переживанням, що приводять до відмежування і розлучення тощо.

Отже, номотетичний аспект регулюється загальними «законами» за рахунок створення обов'язкової рамки компетентності психолога, що містить спеціальні знання і вміння надавати психологічну допомогу членам родини, проводити індивідуальні і парні сесії, володіти базовими навичками консультування, вільно оперувати знаннями із соціальної психології, вікової психології, психології сім'ї, особистості, розвитку, залежностей тощо. Відтак, номотетичний план окреслює можливості психолога досліджувати запит клієнта/клієнтів, ґрунтуючись на закономірностях розвитку особистості і родини та на механізмах динаміки складних систем. Саме тому номотетичний план забезпечує злиття розмаїтого спектру «поліфонічних» діалогів представників різних парадигм у прикладну узагальнену систему надання психологічної допомоги або супроводу, в першу чергу, на психотехнічному рівні. Зокрема, номотетичний план можна окреслити такими операційними напрямами психологічної допомоги клієнтам, які, зокрема, складаються з векторів: рівнів змін, мети, стадії змін, процесу змін (рис. 1).

Отже, простір номотетичного плану містить чотири осі: рівня змін, мети, стадій змін та процесу змін, а також феноменологію та особистісну структуру внутрішнього складу процесу змін, зокрема: базових навичок і факторів впливу психолога. Розглянемо їх детальніше із виокремленням таких елементів аналізу– вміст, засоби та етапи динаміки.

1. Вісь мети відбиває універсальний прогноз психолога щодо оновлення/реорганізації життєвого, просторового, часового, емоційного, біографічного просторів клієнта або подружжя, їх стосунків, уявлення один про одного. Мета клієнта згорнута до глобального екстремуму, який спрямовано на подолання кризового стану із знаходження доступу до персональних ресурсів і опор. Вміст: впевненість, самоцінність, знаходження/поновлення/втрата смислів, пошук орієнтирів

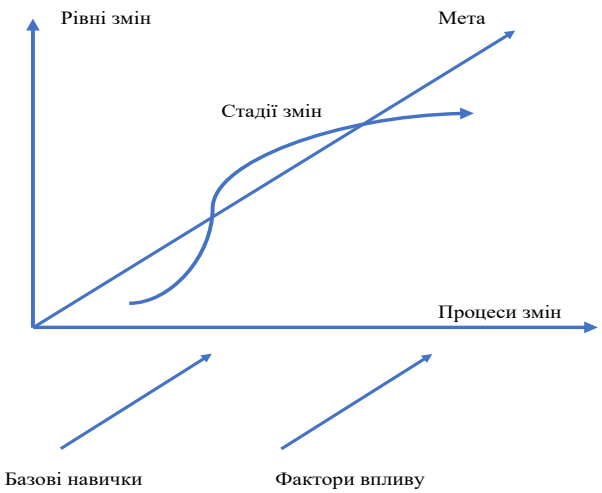


**Рис. 1. Операційні вектори номотетичного плану методів терапії**

тощо. Засоби: психоедукація щодо досвіду витримати проблему, нормалізація, екстерналізація, позитивне переформулювання тощо. Етапи динаміки: зниження наруги; об'єктивація мети.

2. Вісь рівнів змін – об'єкт психотерапевтичної/консультативної дії – містить запити, а саме: ситуаційні; системні; симптоматичні; дезадаптивні; інтерперсональні; міжрольові; інтраперсональні та їх взаємопереходи і взаємозв'язки. Вміст: визначення об'єкту через заявлений або латентний запит клієнта, який уточнюється і упредметнюється аналізом присутньої/проявленої/прихованої емоційної напруги. Засоби: входження в контакт зі своїми унікальними суб'єктивним образом світу, об'єктивація причин збою балансу і адаптації; прояснення соматичного та психічного вимірів прояву замаскованого неблагополуччя на нейрологічних рівнях «оточення» та «поведінка» (В якому світі я живу? Що мене оточує? Хто знаходиться навколо мене? Що я роблю? Що відчуваю коли мене це оточує? Що я відчуваю, коли це роблю?). Етапи динаміки – підготовка клієнта до нового досвіду; обдумування клієнтом інформації, оновлення просторів життя. Запит корегується на першій сесії.

3. Вісь процесів змін:

– вміст 1: окреслення дослідницького простору та визначення прийомів доступу до внутрішнього світу родини/клієнта. Засоби: знаходження причин неблагополуччя; усвідомлення стилю та життя; прийняття викликів складності, багатоваріативності, невизначеності, вибору. Етапи динаміки – рефлексія; ситуаційний аналіз і варіативність; попереднє обдумування клієнтом/подружжям отриманої інформації;

– вміст 2: знаходження місця інтервенції. Засоби: системне моделювання базових відношень і переважних переживань; відкриття прямого, зворотного і парадоксального смислів; визначення базової емоції (страх, провина, образа, жалість, відраза); знаходження ключового елементу системи клієнта (батьки, подружжя) та помилкового аттрактору, що має форму інтроектного переконання (наприклад: «я потребую допомоги»; «я самітня»; «я не зможу нікому допомогти»; «це не моє життя» тощо); робота з тривожним/депресивним/ворожим емоційним виміром. Етапи динаміки – знаходження контекстних смислів; рефремінг; попереднє обдумування клієнтом/пожружжям отриманої інформації;

– вміст 3: вироблення усвідомленого сприйняття клієнтом/подружжям дійсної основи неблагополуччя. Засоби: дії самовіднесення та самодетермінації щодо елементів системи; реімпринтинг досвіду; відкриття парадоксального смислу щодо переживаного гострого неблагополуччя (Як я живу? Які здібності я маю? Що є найважливішим для мене? Чого я хочу?). Етапи динаміки – обдумування клієнтом/подружжям інформації, відкриття регуляційного смислу; підготовка клієнта до нового досвіду;

– вміст 4: вироблення та спрямування траєкторії необхідних особистісних змін. Засоби: побудова та усвідомлення клієнтом/поружжям власної ментальної моделі; переформулювання девізу життя; корекція емоційного переживання та визначення емоційних програм дій; драматичне полегшення переживання; самовивільнення; реімпринтинг досвіду; опрацювання спірального патерну («урівноважуючого зв'язку»). Елементи динаміки – підготовка клієнта/подружжя до нового досвіду;

– вміст 5: моделювання нової ментальної системи пожружжя, що дає змогу визначити

її емерджентні властивості, реалістично змалювати об'єкти, які складають її структуру та виявити аттрактори, що надають динаміку змінам. Засоби: робота з інтерпсихічним виміром (переформатування ставлення до головного елементу системи); самовіднесення; прийняття виклику невизначеності. Елементи динаміки – дієвість: зміна поведінки, способів комунікації;

– вміст 6: зміна за допомогою дестабілізації колишнього сталого стану (вихідного аттрактору) та складання нового стійкого стану (нового аттрактору). Засоби: катарсис; парадоксальні смисли; самовіднесення; розширення горизонту усвідомлення; нейрологічні рівні «переконання», «цінності», «ідентичність», «смисл»; реімпринтинг досвіду. Елементи динаміки – спіральний патерн, дієвість: зміна поведінки, способів комунікації;

– вміст 7: знаходження форми підсилюючого зворотного зв'язку ментальної моделі клієнта/подружжя та умов експонентного зростання їх можливостей. Засоби: системне моделювання свободи та відповідальності; моделювання нової життєвої позиції – «Я і Світ», «Я і моє зараз», «Я і моє майбутнє». Елементи динаміки – збереження змін.

4. Вісь стадій змін. Вміст: попереднє та ситуативне обдумування клієнтами отриманої інформації; підготовки клієнтів до нового досвіду; спірального патерну («урівноважуючий зв'язок»); дієвості клієнтів; збереження клієнтамизмін. Засоби: базові навички. Елементи динаміки: зміна поведінки, способів комунікації тощо.

5. Вектори внутрішнього складу процесів змін:

– вектор базових навичок, які забезпечують неперервність цілісного процесу структурування внутрішнього досвіду особистості клієнта/подружжя: від встановлення контакту до активізації сильних їх сторін і позитивного самопрогнозування. Вміст: навички встановлення контакту; спостережницької сенситивності; нерефлексивного та рефлексивного слухання; постановки питань: уточнюючі і пошукові питання; вербалізації почуттів; вербалізація думок: уточнення утруднення; новий погляд на утруднення. Засоби: прийняття; підтримка; нормалізація; екстерналізація; переформулювання; парадоксальність. Елементи динаміки: завдання взаємодії як ідентичність; психотерапія як процес; як переживання, розуміння і усвідомлення, як стосунки, як інтегративна система.

– вектор факторів впливу, які залежать від досвіду і особистості психолога та визначають не конкретні засоби впливу. Вміст: послаблення напруги; розширення репертуару реагування; зміну поведінкових стереотипів за допомогою нового емоційного досвіду; усвідомлене ставлення до нових форм поведінки тощо. Засоби: прийняття; підтримка; нормалізація; екстерналізація; переформулювання; парадоксальність. Елементи динаміки: завдання взаємодії як ідентичність; психотерапія як процес; як переживання, розуміння і усвідомлення, як стосунки, як інтегративна система.

Отже, номотетичний план є, по-перше, фундаментальною методичною засадою операційного здійснення психотерапевтичного чи консультаційного процесу, що створює можливості для поглибленої і упредметненої функціональної роботи із запитами за рахунок створення психологічного простору як місця особистісних змін клієнтів., В якому відбувається:

1) зустріч психолога і клієнтів: їх особистостей, з базовими емоційними налаштуваннями, захистами, неефективними копінгами і стратегіями подолання, застарілими патернами тощо;

2) пошук актуалізованих зон опрацювання (сприйняття, уява, мислення, мнемічні контексти, емоції, смисли) і питань;

3) мобілізація ресурсів клієнтів давати на них відповіді;

4) створення умов для розвитку самоусвідомлення клієнтів;

5) розкриття фаховості психолога.

По-друге, номотетичний план є тлом процесу, який має варіативну структуру, а саме:

1) умовну, неповторювальну структуру і очевидну невизначеність, яка вносить варіативність опрацювання одного і того запиту з різними клієнтами/парами подружжя;

2) має компонентний склад, що розкриває різні шляхи руху від запиту до розширення усвідомлення клієнтів, з акцентами на різних механізмах: на операційному – з фіксацією зон опрацювання; на структурному – із визначенням головних етапів; на функціональному – із врахуванням внутрішніх завдань як механізму динаміки на кожній сесії.

Сутнісним виявленням і поглибленням методів консультування і психотерапії є ідеографічний план, який змістовно окреслює внутрішні горизонти компаративістичної системи методів надання психологічної допомоги за запитами клієнтів, із знаходженням спільного, відмінного та унікального в процесі їх опрацювання. На тлі ідеографічного плану відбувається спеціалізація психотехнічного рівня, а саме: збагачуються «процеси змін» векторами «одиниць аналізу», «елементів контакту» та

«операційних технік». Відтак, вісь процесу змін, крім базових навичок і факторів впливу, доповнюється такими векторами:

– вектор одиниць аналізу забезпечує можливість входження у світ клієнтів та фокусування уваги і спрямованість логіки вирішення запиту через аналіз певної психічної реальності;

– вектор елементів контакту визначає зміст інтерпсихічного діалогу;

– вектор операційних технік складається з тем/питань/завдань для рефлексії та аналізу.

Отже, ідеографічний план на психотехнічному рівні характеризується упредметненими рисами та вміщує в себе різнорівневі феномени: внутрішньо-особистісний, міжособистісний, емоційний, когнітивний, поведінковий, тілесний, смисловий. Наведений план вибудовує простір, у якому конкретизується як базовий носій проблеми клієнтів, так і основні мішені психотерапевтичного впливу фахівця. Проте, є необхідність конструювання цілісної компаративістичної мозаїки «психотерапевтичного поля» надання допомоги людині (родині). Наприклад такої, що об'єднується у функціональну систему за критеріями: підхід; дихотомічні «фрагменти-конструкти» компаративістичного аналізу; запити клієнтів, фокус (табл. 1).

Відтак, компаративістичний аналіз дозволяє окреслити функціонально-операційну взаємодію номотетичного та ідеографічного компонентів опрацювання запитів, зв'язки і перетинання їх специфічної мети із універсальним завданням – надання психологічної допомоги клієнтам/родин (рис. 2).

Таблиця 1

**Функціональна система взаємозв'язку методологічних підходів надання психологічної допомоги клієнту/родині**

| Підхід | Дихотомічні конструкти | Запити | Фокус |
|---|---|---|---|
| Біографічно-екзистенційний | Захист – Хотіння | Невпевненість<br>Порожнеча<br>Апатія<br>Страх конфліктів<br>Вразливість<br>Самотність | «Я-Можу-Бути-Тут» і створення персонального життєвого проєкту |
| Спектральний | Свідоме- несвідоме | Сексуалізація життя<br>Потяги<br>Агресивна поведінка<br>Конфліктність<br>Реактивність | Пошук генези «перцептивно-моторного» ракурсу сприймати реальний світ та формувати на цій засаді своє ставлення й «співвіднесення зі світом» |
| Структурний | Межі – Контекст | Ролі<br>Патерни поведінки<br>Патерни емоційного реагування<br>Цілі комунікації | Аналіз особистості у системних зв'язках, в яких унікальний елемент має/не має персональні межі у будь якому контексті взаємодії із соціальним оточенням або у співвіднесенні із світом |
| Екзистенційно-системний | Виклики – Реалістичність | Неприйняття<br>Страх проявлення<br>Нерозуміння<br>Травмування<br>Невизначеність<br>Зрада<br>Розлучення | Побудова оновленої реалістичної картини світу |
| Системний | Динаміка- складність | Уявлення<br>Прокрастинація<br>Соматизація<br>Очікування<br>Контроль<br>Несправедливість | Інтенційний рух/динаміка особистісної системи до нарощування її складності |
| Онтологічний | Простір – час | Неперебірність<br>Обмеженість<br>Кінцевість<br>Фрустрованість<br>Тривожність<br>Депресивність | Автентичне реагування на персональну життєву ситуацію |

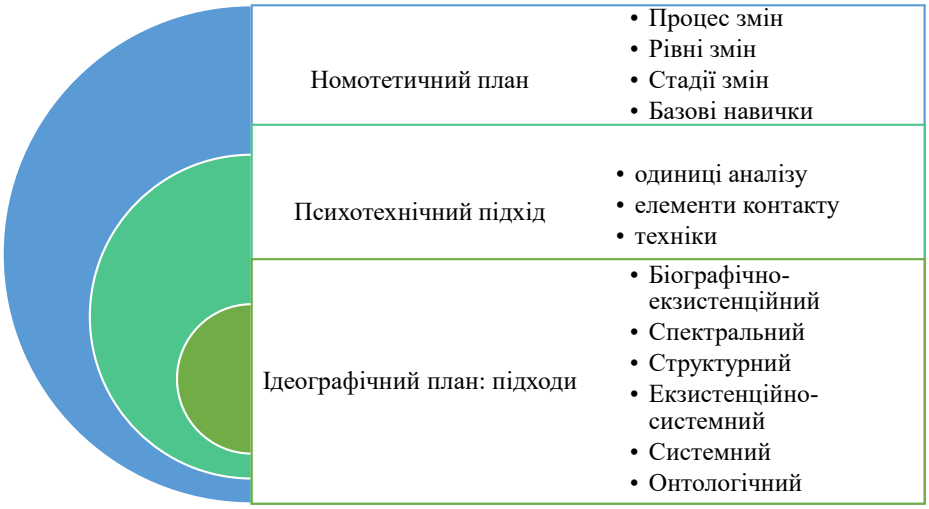


**Рис. 2. Модель міжпарадигмального простору методів консультування і психотерапії**

Зоною інтеграції номотетичного та ідеографічного планів методів сімейного консультування та психотерапії є психотехнічний підхід, одиниці аналізу, елементи контакту та операційній техніки якого забезпечують можливість входження у світ клієнтів/родини (у номотетичному плані) та визначають фокус уваги та логіку вирішення запиту (в межах ідеографічного плану).

**Висновки.** Наведений функціонально-операційний аналіз дає змогу врахувати потенційно нескінченне число варіацій як запитів, так і розроблених фундаторами психологічних підходів методів до їх опрацювання. Синтез номотетичного та ідеографічного планів дозволяє відходити від формального використання стандартних протоколів, але персоналізувати психологічну допомогу клієнтам/родині. Крім того, ієрархічна будова системи дихотомічних конструктів компаративістичного аналізу психотерапевтичної площини та їх предметне наповнення створює умови для окреслення панорамного бачення психотерапевтичної допомоги клієнту/клієнтам. А крім того, забезпечує врахування механізмів генези, функціонування та динаміки образу світу («життєвого світу», «життєвого простору», «світу для мене») як багатомірного смислового тла, унікально зображеної дійсності людини в контексті засвоєного нею історично-культурного досвіду, особистісної історії та перспектив майбутнього. Слід підкреслити, що виокремлення номотетичного і ідеографічного планів у компаративістському підході дозволяє глибше розуміти універсальні та специфічні аспекти психічного життя людини, виявляти культурні впливи на формування особистості та уточнювати методологічні основи психологічної науки.

**Список літератури:**

1. Каліщук С., Цюман Т. П. Методологічні конструкти компаративістичної моделі психотерапевтичної допомоги сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2025. № 2 (25). С. 14–18. DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.2

2. Prochazka J., Norcross J. Psychotherapy System. A Transtheoretical Analysis. New York : Oxford University Press. 2018.

3. What is Psychotherapy? Contemporary Perspectives Hardcover / by Jeffrey K. Zeig, W. Michael Munion. Jossey-Bass Inc.,U.S., 1990. 448 p.

**Kalishchuk S. M. NOMOTHETIC AND IDEOGRAPHIC PLANS OF INTERPARADIGMATIC METHODS OF COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY**

*The article substantiates the need for systemic comparative integration of a set of scientifically proven and practically tested approaches to providing psychotherapeutic assistance based on the distinction between nomothetic and idiographic levels of analysis. The phenomenological foundations of a comparative-integrative approach are examined, which builds the basic framework for analyzing client requests and creates a multidimensional plane based on a comprehensive methodological foundation of the following approaches: psychotechnical; ontological; systemic; trans-theoretical existential-systemic; structural; spectral; biographical-existential. The study substantiates the relevance of objectifying of integrating paradigmatic methods of counseling and therapy, with two planes being distinguished: nomothetic and ideographic. It has been*

*determined that the nomothetic aspect is regulated by general regularities through the creation of a mandatory framework of competence for psychologists. The following descriptive dimensions are outlined: changes, goals, stages of change, processes of change, with the identification of elements for their analysis: content, means, and stages of dynamics. The idiographic level is conceptualized as outlining the internal horizons and substantively outlines the internal horizons of the comparative system of methods for providing psychological assistance, finding the common, different, and unique in the process of their development. The content of the functional system of interconnection of methodological approaches to providing psychological assistance is described according to the following criteria: approach; dichotomous "fragments-constructs" of comparative analysis; client requests, focus. A functional-operational model of interaction between the nomothetic and ideographic components of request processing is proposed, which takes into account the connections and intersections of their specific goals with the universal task of providing psychological assistance to clients and families.*

***Key words:*** *psychological counseling, psychotherapy, family psychotherapy, comparative studies, comparative-integrative analysis, nomothetic plan, ideographic plan.*

Дата першого надходження статті до видання: 16.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/14

***Олексин М. О.***
https://orcid.org/0000-0001-7759-0362
Харківський національний університет внутрішніх справ

# ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ З РІЗНИМ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

*Стаття присвячена проблемі психологічної ресурсності правників поліції, що мають різний бойовий досвід, та її взаємозв'язкам з особливостями прийняття рішень. Психологічну ресурсність у контексті професійної діяльності поліцейських розглянуто як інтегральну характеристику, що забезпечує швидке відновлення після стресу, протидію емоційному вигоранню та здатність виконувати службові завдання в екстремальних ситуаціях, які часто вимагають швидкого і адекватного прийняття рішень надзвичайно високого рівня відповідальності. Результати проведеного дослідження показали, що в обох групах працівників поліції психологічна ресурсність виступає значущим чинником формування адаптивного стилю прийняття рішень: більшість її складових позитивно пов'язані зі стилем «Пильність» та зворотно – з дезадаптивними стилями «Уникання» і «Прокрастинація». Це свідчить про універсальну роль ресурсних характеристик у забезпеченні зваженості, усвідомлення та відповідальності під час ухвалення рішень незалежно від наявності бойового досвіду. Встановлено, що у групі поліцейських, що мають бойовий досвід, зв'язки є більш системними та потужними, з виразним зворотним впливом на гіперпильність. Високі ресурси дозволяють зберігати раціональну пильність без переходу до тривожно-захисних станів, що є ознакою зрілої професійної адаптації, коли бойовий досвід трансформується у стійкість. У групі без бойового досвіду ресурсність має компенсаторний характер: підвищує організованість та відповідальність, але меншою мірою долає надмірне напруження; зв'язки з «Гіперпильністю» є вибірковими, що відображає менший досвід екстремального самоконтролю. Таким чином, бойовий досвід у поєднанні з ресурсністю формують інтегрований стиль прийняття рішень із регуляцією тривоги; у працівників без бойового досвіду ресурси забезпечують базову адаптивність. Отримані емпіричні результати можуть бути використані для формування специфікованої психологічної підготовки працівників поліції до виконання службових задач в екстремальних умовах воєнного часу.*

***Ключові слова:*** *психологічна ресурсність, працівники поліції, бойовий досвід, особливості прийняття рішень, життєстійкість, стреси, адаптивність, відповідальність.*

**Постановка проблеми.** Психологічна ресурсність для поліцейських на війні – це здатність ефективно використовувати внутрішні (психологічні, особистісні) та зовнішні (соціальні, організаційні) ресурси для збереження психічного здоров'я, професійної ефективності та стресостійкості в умовах бойових дій. Це комплексний інструмент, який забезпечує швидке відновлення після стресу, протидію емоційному вигоранню та здатність виконувати службові завдання в екстремальних ситуаціях, які часто вимагають швидкого і адекватного прийняття рішень надзвичайно високого рівня відповідальності. Особливості прийняття рішень поліцейськими полягають у необхідності діяти в межах закону (верховенство права), часто в умовах дефіциту часу, високого ризику, стресу та неповної інформації. Ключовими чинниками тут виступають законність, повага до прав людини, оперативність, відповідальність за застосування примусу та необхідність професійної оцінки наявної інформації.

Екстремальні умови війни приводять до того, що рішення часто приймаються миттєво, під тиском часу, стресу, загрози життю або небезпеки для здоров'я. Захищаючи країну, працівники поліції використовують фізичну силу, спецзасоби, вогнепальну зброю. Поліцейське рішення – це поєднання правової обґрунтованості, швидкого аналізу ситуації та високої особистої відповідальності за наслідки. Ціною оперативного рішення в умовах воєнного стану можуть стати людські життя. Тому проблема взаємозв'язку психологічної

© Олексин М. О., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

ресурсності працівників поліції, що забезпечує їх психологічну стійкість та здатність справлятися зі стресом, з особливостями прийняття рішень набуває особливої актуальності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Воєнні події в Україні актуалізували питання психологічних ресурсів особистості. Цьому феномену присвятила свої роботи низка сучасних науковців: О. Штепа, С. Бойчук, О. Поліщук, Г. Павленко, С. Кузікова, Г. Іваннікова, Н. Каргіна, І. Ващенко, Б. Іваненко та інші. О. Штепа психологічні ресурси особистості розглядає як індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються в її прагненні до самовизначення [5]. С. Хобфол з колегами розуміють психологічні ресурси особистості як внутрішні сили, навички, риси характеру та потенціал, що допомагають зберігати психологічне здоров'я, впевненість, адаптуватися до криз, долати стрес та досягати цілей, включаючи впевненість у собі, саморозкриття, прийняття, сенси та внутрішні опори (наприклад, спогади, цінності) [6]. С. С. Бойчук аналізує зміст феномену ресурсності та різних їх виявів у складних професійних ситуаціях поліцейських спецпризначенців [1]. Автор трактує ресурсність як певний «запас міцності», що дозволяє почуватися наповненим та підтримувати ефективність [1]. В іншій роботі С. С. Бойчук досліджує особливості взаємодії психологічної ресурсності та життєздатності особистості у працівників поліцейських підрозділів особливого призначення [2]. Автор інтерпретує психологічні ресурси як ініціативність, відповідальність, прагнення до сенсу, тобто внутрішні сили, які необхідні особистості для конструктивного подолання професійних стресів [2].

На значущість здатності до прийняття вірних рішень у поліцейській діяльності звертає увагу R. F. Vodde [7]. І. Клименко, досліджуючи взаємозв'язки факторів прийняття рішень з життєстійкістю поліцейських, зазначає, що у ситуаціях прийняття складних рішень завжди існує велика кількість невизначених факторів, яка створює значну психологічну напругу і збільшує рівень стресу [4]. У наявній науковій літературі недостатньо представлені роботи, які б окреслювали функціонування психологічної ресурсності в контексті особливостей факторів прийняття рішень, тим більш у ракурсі професійного функціонування працівників поліції з різним бойовим досвідом.

**Постановка завдання.** Зважаючи на те, що бойовий досвід може суттєво впливати на психіку та фізичний стан правоохоронців, зумовлюючи високий рівень стресу, ризик виникнення ПТСР (тривожність, агресія, депресія) та схильність до певної соціальної ізоляції, з іншого боку – формуючі адаптивні механізми та стійкість, метою нашого дослідження стало виявлення специфіки взаємозв'язків між складовими психологічної ресурсності працівників поліції з різним бойовим досвідом з особливостями прийняття ними рішень.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні взяли участь дві групи працівників поліції, загальною кількістю 107 осіб, серед яких: 57 працівників поліції, що брали участь в бойових діях (перша група) і 62 працівники поліції без бойового досвіду (друга група).

В роботі використано **емпіричні методи дослідження**: опитувальник Психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа) [5] та Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (скор. МОПР, англ. Melbourne decision making questionnaire, скор. MDMQ), що являє собою особистісний опитувальник, спрямований на діагностику індивідуального стилю прийняття рішень. Опитувальник є результатом апробації більш загального опитувальника Фліндерса (Flinders 'DecisionMakingQuestionnaire, DMQ). [3].

У якості методу математичної статистики використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Результати дослідження взаємозв'язків складових психологічної ресурсності особистості з особливостями прийняття рішень у поліцейських з різним бойовим досвідом представлено в таблицях 1 та 2.

Як слідує з результатів, представлених у таблиці 1, в групі поліцейських, що мають бойовий досвід, було встановлено прямий значущий взаємозв'язок між шкалою «Впевненість у собі» та «Пильність» ($r=0{,}359^{**}$, $p\leq0{,}01$), а також зворотній значущий взаємозв'язок з «Униканням» ($r=-0{,}376^{**}$, $p\leq0{,}01$) та «Прокрастинацією» ($r=-0{,}280^{*}$, $p\leq0{,}05$).

Таким чином, у цій групі зі зростанням впевненості у своїй поведінці, рішучості та внутрішньої переконливості більш вираженою буде пильність та увага до деталей у прийнятті рішень, а меншою – схильність уникати відповідальності чи відкладати важливі службові рішення. Це свідчить про те, що впевнені поліцейські з бойовим досвідом здатні зберігати високий рівень пильності без паралізуючого впливу уникнення.

Показник «Допомога іншим» демонструє позитивний значущий взаємозв'язок зі стилем «Пильність» ($r=0{,}285$; $p\leq0{,}05$), що свідчить про те, що орієнтація на підтримку та взаємодію з оточенням сприяє більш відповідальному,

зваженому підходу до аналізу проблемних ситуацій і прийняття рішень.

Значущі кореляції отримано і за шкалою «Успіх»: вона позитивно пов'язана з «Пильністю» (r=0,390; p≤0,01) та має зворотні значущі зв'язки з «Униканням» (r=–0,417; p≤0,01) і «Прокрастинацією» (r=–0,306; p≤0,05). Це вказує на те, що орієнтація на досягнення результату, цілеспрямованість і мотивація до успіху знижують схильність до пасивного або відкладеного прийняття рішень у складних умовах.

Також виявлено значущий зворотний взаємозв'язок між шкалою «Любов» та стилями «Уникання» (r=–0,316; p≤0,05) і «Гіперпильність» (r=–0,389; p≤0,01). Це свідчить, що здатність до емоційної близькості, прийняття та підтримки інших знижує надмірну тривожність і дезадаптивні реакції під час ухвалення рішень.

Таблиця 1

**Взаємозв'язки складових психологічної ресурсності з особливостями прийняття рішень у поліцейських, що мають бойовий досвід**

| Шкали | Пильність | Уникання | Прокрастинація | Гіперпильність |
|---|---|---|---|---|
| Впевненість у собі | 0,359** | –0,376** | –0,280* | –0,201 |
| Доброта до людей | 0,150 | –0,122 | –0,104 | –0,202 |
| Допомога іншим | 0,285* | –0,183 | –0,147 | –0,220 |
| Успіх | 0,390** | –0,417** | –0,306* | –0,184 |
| Любов | 0,228 | –0,316* | –0,150 | –0,389** |
| Творчість | 0,362** | –0,203 | –0,355** | –0,158 |
| Віра у добро | 0,230 | –0,221 | –0,106 | –0,220 |
| Прагнення до мудрості | 0,422** | –0,303* | –0,314* | –0,453** |
| Робота над собою | 0,404** | –0,332* | –0,387** | –0,225 |
| Самореалізація у професії | 0,416** | –0,420** | –0,329* | –0,254 |
| Відповідальність | 0,402** | –0,366** | –0,128 | 0,185 |
| Знання власних психологічних ресурсів | 0,373** | –0,392** | –0,275* | –0,306* |
| Вміння оновлювати власні ресурси | 0,297* | –0,278* | –0,413** | –0,322* |
| Вміння використовувати власні ресурси | 0,404** | –0,400** | –0,295* | –0,283* |

Примітка: * – рівень значущості ≤ 0,05; ** – рівень значущості ≤ 0,01.

Таблиця 2

**Взаємозв'язки складових психологічної ресурсності з особливостями прийняття рішень у поліцейських, що не мають бойового досвіду**

| Шкали | Пильність | Уникання | Прокрастинація | Гіперпильність |
|---|---|---|---|---|
| Впевненість у собі | 0,281* | –0,329** | –0,264* | –0,158 |
| Доброта до людей | 0,339** | –0,157 | –0,102 | –0,361** |
| Допомога іншим | 0,237* | –0,101 | –0,187 | –0,274* |
| Успіх | 0,268* | –0,357** | –0,338** | –0,123 |
| Любов | 0,341** | –0,206 | –0,120 | –0,355** |
| Творчість | 0,154 | –0,182 | –0,287* | –0,221 |
| Віра у добро | 0,310* | –0,213 | –0,141 | –0,334** |
| Прагнення до мудрості | 0,356** | –0,275* | –0,196 | –0,291* |
| Робота над собою | 0,382** | –0,303* | –0,367** | –0,220 |
| Самореалізація у професії | 0,364** | –0,292* | –0,278* | –0,215 |
| Відповідальність | 0,405** | –0,281* | –0,155 | 0,143 |
| Знання власних психологічних ресурсів | 0,342** | –0,266* | –0,202 | –0,187 |
| Вміння оновлювати власні ресурси | 0,232 | –0,195 | –0,294* | –0,151 |
| Вміння використовувати власні ресурси | 0,330** | –0,311* | –0,215 | –0,197 |

Примітка: * – рівень значущості ≤ 0,05; ** – рівень значущості ≤ 0,01.

Показник «Творчість» має значущий прямий взаємозв'язок зі стилем «Пильність» (r=0,362; p≤0,01) та зворотний – з «Прокрастинацією» (r=–0,355; p≤0,01). Таким чином, здатність до нестандартного мислення, гнучкості та пошуку альтернативних рішень сприяє активному аналізу ситуації та зменшує схильність до відкладання прийняття рішень.

Встановлено значущі зворотні взаємозв'язки між шкалою «Прагнення до мудрості» та такими особливостями прийняття рішень як «Прокрастинація» (r=–0,314*, p≤0,05), «Уникання» (r=–0,303*, p≤0,05) та сильний зворотній зв'язок з «Гіперпильністю» (r=–0,453**, p≤0,01).

Тобто зі зростанням здатності застосовувати життєвий досвід та прагнення до істини у поліцейських з бойовим досвідом набуває меншої вираженості відкладання рішень, уникнення відповідальності та надмірної гіперконтрольованості, що дозволяє приймати зважені, оптимальні рішення без надмірного напруження.

Аналогічна тенденція простежується і за шкалами «Робота над собою» та «Самореалізація у професії», які мають позитивні значущі взаємозв'язки з «Пильністю» (r=0,404; p≤0,01 та r=0,416; p≤0,01 відповідно) та зворотні – з «Униканням» і «Прокрастинацією». Це вказує на те, що орієнтація на саморозвиток і професійне зростання знижує дезадаптивні стратегії прийняття рішень.

Встановлено значущий прямий взаємозв'язок між шкалою «Відповідальність» та «Пильністю» (r=0,402; p≤0,01) і зворотний – з «Униканням» (r=–0,366; p≤0,01), що свідчить про зростання усвідомленості, готовності брати на себе відповідальність за наслідки рішень.

У досліджуваних встановлено значущий прямий взаємозв'язок між шкалою «Знання власних психологічних ресурсів» та «Пильністю» (r=0,373**, p≤0,01), зворотні значущі взаємозв'язки з «Униканням» (r=–0,392**, p≤0,01), «Прокрастинацією» (r=–0,275*, p≤0,05) та «Гіперпильністю» (r=–0,306*, p≤0,05). Показник «Вміння оновлювати власні ресурси» виявляє значущий позитивний взаємозв'язок з «Пильністю» (r=0,297; p≤0,05) та зворотні значущі взаємозв'язки з «Униканням» (r=–0,278; p≤0,05), «Прокрастинацією» (r=–0,413; p≤0,01) і «Гіперпильністю» (r=–0,322; p≤0,05). Шкала «Вміння використовувати власні ресурси» має значущий позитивний взаємозв'язок з «Пильністю» (r=0,404; p≤0,01) та зворотні значущі взаємозв'язки з «Униканням» (r=–0,400; p≤0,01), «Прокрастинацією» (r=–0,295; p≤0,05) і «Гіперпильністю» (r=–0,283; p≤0,05). Це вказує на те, що усвідомлення та ефективне використання власних ресурсів сприяє більш зваженому, адаптивному стилю прийняття рішень.

Між шкалою «Доброта до людей» та всіма стилями прийняття рішень не було встановлено значущого взаємозв'язку, що вказує на чітку диференціацію між особистісними морально-етичними якостями та професійно зумовленими механізмами реагування в екстремальних умовах. Це свідчить про те, що у комбатантів процеси прийняття рішень у професійній сфері проходять крізь призму бойового досвіду та протоколів безпеки, залишаючись автономними від рівня їхньої індивідуальної емпатії. Таким чином, особистісна доброзичливість не впливає на тактичну ефективність і не заважає правоохоронцю діяти рішуче, коли того вимагає ситуація.»

Не було також встановлено значущих взаємозв'язків між шкалою «Віра у добро» та всіма стилями прийняття рішень, що вказує на високий ступінь прагматизації когнітивної сфери комбатантів. Бойовий досвід формує здатність приймати рішення, спираючись на реальні факти та оцінку загроз, а не на суб'єктивні очікування позитивного результату чи ідеалізовані уявлення про соціум.»

Отже, у поліцейських із бойовим досвідом сформована стійка ресурсно-орієнтована модель прийняття рішень, де раціональність і швидкість забезпечуються високою самореалізацією та відповідальністю, а емоційна стійкість – чітким розмежуванням професійних алгоритмів і особистісних етичних переконань.

За результатами кореляційного аналізу у групі поліцейських, що не мають бойового досвіду, встановлено що, показник «Впевненість у собі» має прямий значущий взаємозв'язок зі стилем прийняття рішень «Пильність» (r=0,281; p≤0,05) та зворотні значущі зв'язки з «Униканням» (r=–0,329; p≤0,01) і «Прокрастинацією» (r=–0,264; p≤0,05). Це свідчить про те, що зростання впевненості у власних можливостях супроводжується більш зваженим аналізом ситуації та зниженням тенденції до відкладання або уникнення прийняття рішень.

У цій групі встановлено значущий прямий взаємозв'язок між показником «Доброта до людей» та «Пильністю» (r=0,339; p≤0,01) і зворотний значущий взаємозв'язок із «Гіперпильністю» (r=–0,361; p≤0,01). Тобто орієнтація на доброзичливе ставлення до інших сприяє

раціональному стилю прийняття рішень та знижує надмірну тривожну настороженість.

Показник «Допомога іншим» також позитивно пов'язаний із «Пильністю» ($r=0,237$; $p\leq0,05$) та має зворотний значущий взаємозв'язок з «Гіперпильністю» ($r=–0,274$; $p\leq0,05$), що свідчить про переважання конструктивного, соціально орієнтованого стилю ухвалення рішень.

Показник «Творчість» має значущий зворотний взаємозв'язок зі стилем прийняття рішень «Прокрастинація» ($r=–0,287$; $p\leq0,05$), що свідчить про зниження схильності до відкладання прийняття рішень у осіб з вищою здатністю до нестандартного мислення та пошуку альтернативних рішень.

Показник «Любов» має значущий позитивний взаємозв'язок зі стилем прийняття рішень «Пильність» ($r=0,341$; $p\leq0,01$) та зворотний значущий взаємозв'язок із «Гіперпильністю» ($r=–0,355$; $p\leq0,01$). Показник «Віра у добро» також позитивно корелює з «Пильністю» ($r=0,310$; $p\leq0,05$) і водночас має зворотний значущий взаємозв'язок із «Гіперпильністю» ($r=–0,334$; $p\leq0,01$). Шкала «Прагнення до мудрості» виявляє значущий позитивний взаємозв'язок зі стилем «Пильність» ($r=0,356$; $p\leq0,01$) та зворотні значущі зв'язки з «Униканням» ($r=–0,275$; $p\leq0,05$) і «Гіперпильністю» ($r=–0,291$; $p\leq0,05$). Таким чином, зазначені компоненти психологічної ресурсності пов'язані з переважанням зваженого, раціонального стилю прийняття рішень і зниженням тривожних та захисних форм реагування.

Встановлено, що показник «Успіх» має значущі позитивні кореляції з «Пильністю» ($r=0,268$; $p\leq0,05$) та зворотні – з «Униканням» ($r=–0,357$; $p\leq0,01$) і «Прокрастинацією» ($r=–0,338$; $p\leq0,01$). Це означає, що орієнтація на досягнення результату знижує схильність до відкладання рішень і пасивних стратегій реагування.

Було встановлено прямий значущий взаємозв'язок між шкалою «Робота над собою» та «Пильністю» ($r=0,382^{**}$, $p\leq0,01$), а також зворотній значущий взаємозв'язок з «Униканням» ($r=–0,303^{*}$, $p\leq0,05$) та «Прокрастинацією» ($r=–0,367^{**}$, $p\leq0,01$).

Таким чином, у цій групі зі зростанням саморефлексії, мотивації до особистісного розвитку та роботи над власними якостями більш вираженою буде раціональна пильність при прийнятті рішень, а меншою – схильність уникати відповідальності чи відкладати службові завдання. Це свідчить про те, що цивільні поліцейські з високою саморозвиваючою орієнтацією здатні підтримувати оптимальний рівень уваги без паралізуючого впливу уникнення.

Показник «Самореалізація у професії» має значущий позитивний взаємозв'язок зі стилем прийняття рішень «Пильність» ($r=0,364$; $p\leq0,01$) та зворотні значущі взаємозв'язки з «Униканням» ($r=–0,292$; $p\leq0,05$) і «Прокрастинацією» ($r=–0,278$; $p\leq0,05$). Це свідчить про те, що відчуття професійної реалізованості супроводжується більш усвідомленим і відповідальним прийняттям рішень та зниженням тенденції до пасивного відкладання дій.

Показник «Відповідальність» має виражений позитивний значущий взаємозв'язок зі стилем «Пильність» ($r=0,405$; $p\leq0,01$) та зворотний значущий взаємозв'язок із «Униканням» ($r=–0,281$; $p\leq0,05$). Це свідчить про те, що готовність брати на себе відповідальність за власні рішення і дії пов'язана з більш усвідомленим, раціональним стилем прийняття рішень та зниженням дезадаптивних форм реагування.

Шкала «Знання власних психологічних ресурсів» демонструє значущий прямий взаємозв'язок із «Пильністю» ($r=0,342$; $p\leq0,01$) та зворотний значущий взаємозв'язок з «Униканням» ($r=–0,266$; $p\leq0,05$). Це вказує на те, що усвідомлення власних ресурсів сприяє раціональному аналізу ситуації та зменшенню схильності ухилятися від прийняття рішень.

Шкала «Вміння оновлювати власні ресурси» виявляє значущий зворотний взаємозв'язок із «Прокрастинацією» ($r=–0,294$; $p\leq0,05$), що вказує на те, що здатність до відновлення психологічних ресурсів зменшує тенденцію до пасивного уникання або відкладання прийняття рішень.

Показник «Вміння використовувати власні ресурси» має значущий позитивний взаємозв'язок із «Пильністю» ($r=0,330$; $p\leq0,01$) та зворотний значущий взаємозв'язок з «Униканням» ($r=–0,311$; $p\leq0,05$). Це свідчить, що ефективне застосування наявних ресурсів пов'язане з активним, зваженим стилем прийняття рішень і зниженням дезадаптивних форм реагування.

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про те, що у поліцейських, які не мають бойового досвіду, модель прийняття рішень базується на гармонійному поєднанні професійної відповідальності та соціально-етичних цінностей. Психологічна ресурсність у цій групі забезпечує «м'яку» регуляцію: вона підтримує високий рівень уваги через внутрішній спокій, віру в успіх та емоційну близькість до соціуму, що робить процес вибору зваженим і вільним від тривожної реактивності.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що в обох

групах працівників поліції психологічна ресурсність виступає значущим чинником формування адаптивного стилю прийняття рішень: більшість її складових позитивно пов'язані зі стилем «Пильність» та зворотно – з дезадаптивними стилями «Уникання» і «Прокрастинація». Це свідчить про універсальну роль ресурсних характеристик у забезпеченні зваженості, усвідомлення та відповідальності під час ухвалення рішень незалежно від наявності бойового досвіду.

Встановлено, що у групі поліцейських, що мають бойовий досвід, зв'язки є більш системними та потужними, з виразним зворотним впливом на гіперпильність. Високі ресурси дозволяють зберігати раціональну пильність без переходу до тривожно-захисних станів, що є ознакою зрілої професійної адаптації, коли бойовий досвід трансформується у стійкість.

У групі без бойового досвіду ресурсність має компенсаторний характер: підвищує організованість та відповідальність, але меншою мірою долає надмірне напруження. Зв'язки з «Гіперпильністю» вибіркові, що відображає менший досвід екстремального самоконтролю.

Таким чином, бойовий досвід у поєднанні з ресурсністю формує інтегрований стиль прийняття рішень із регуляцією тривоги; у працівників без бойового досвіду ресурси забезпечують базову адаптивність. Отримані емпіричні результати можуть бути використані для формування специфікованої психологічної підготовки працівників поліції до виконання службових задач в екстремальних умовах воєнного часу.

**Список літератури:**

1. Бойчук С. С. Особливості взаємодії психологічної ресурсності та життєздатності особистості у поліцейських – спецпризначенців. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 2021. № 20 (1). С. 4–13. ISSN 2474-9397, ISSN-L 2474-9400. URL: https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/18686

2. Бойчук С. С. Специфіка психологічної ресурсності у поліцейських-спецпризначенців. *Габітус.* 2021. № 27. С. 173–177. DOI https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.30

3. Євдокімова, О. О., Кобилко Н. А. Психодіагностичні матеріали в допомогу психологу поліції : метод. посіб. : Ч. 1. Харків : Факт, 2023. 136 с. ISBN 978-617-8072-90-2. URL: https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/18539

4. Клименко І. В. Взаємозв'язки факторів прийняття рішень та життєстійкості у курсантів – майбутніх правоохоронців. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 13. С. 57–66. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/8.pdf

5. Штепа О.С. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2019. 27, 661–675. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-27.%25p

6. Hobfoll Stevan E., Stevens Natalie R., Zalta Alyson K. Expanding the Science of Resilience: Conserving Resources in the Aid of Adaptation, Psychological Inquiry: *An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 2015 26:2, 174–180. URL: http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2015.1002377

7. Vodde R. F. Andragogical instruction for effective police training / R. F. Vodde. Amherst, NY : Cambria, 2009. 468p. URL: https://books.google.com.jm/books?id=hsBHAokYjgIC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false

**Oleksyn M. O. PSYCHOLOGICAL RESOURCES AND DECISION-MAKING FEATURES IN POLICE OFFICERS WITH DIFFERENT COMBAT EXPERIENCE**

*The article is devoted to the problem of psychological resourcefulness of police officers with different combat experience and its interconnection with the peculiarities of decision-making. Psychological resourcefulness in the context of professional police activity is considered as an integral characteristic that ensures rapid recovery from stress, counteracts emotional burnout, and enables the performance of official duties in extreme situations, which often require quick and adequate decision-making with an extremely high level of responsibility. The results of the study showed that in both groups of police officers, psychological resourcefulness is a significant factor in the formation of an adaptive decision-making style: most of its components are positively associated with the "Alertness" style and, conversely, with the maladaptive styles of 'Avoidance' and "Procrastination." This indicates the universal role of resource characteristics in ensuring balance, awareness, and responsibility in decision-making, regardless of combat experience. It has been established that in the group of police officers with combat experience, the connections are more systematic and powerful, with a pronounced reverse effect on hypervigilance. High resources allow maintaining rational vigilance without transitioning to anxious-defensive states, which is a sign of mature professional*

*adaptation, when combat experience is transformed into resilience. In the group without combat experience, resourcefulness is compensatory in nature: it increases organization and responsibility, but to a lesser extent overcomes excessive tension; connections with "Hypervigilance" are selective, reflecting less experience of extreme self-control. Thus, combat experience combined with resourcefulness forms an integrated style of decision-making with anxiety regulation; in employees without combat experience, resources provide basic adaptability. The empirical results obtained can be used to develop specific psychological training for police officers to perform their duties in extreme wartime conditions.*

***Key words:*** *psychological resourcefulness, police officers, combat experience, decision-making characteristics, resilience, stress, adaptability, responsibility.*

Дата першого надходження статті до видання: 18.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.922:37
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/15

***Пінська О. Л.***
https://orcid.org/0000-0001-6722-6141
Криворізький державний педагогічний університет

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ В ПАРАДИГМІ ДІАЛОГІЗАЦІЇ

*У статті здійснено теоретико-психологічний аналіз управлінської діяльності керівників закладів освіти в контексті сучасної парадигми діалогізації. Актуальність дослідження зумовлена трансформаціями освітнього простору, посиленням гуманістичних орієнтирів управління та необхідністю переосмислення ролі керівника як суб'єкта діалогічної взаємодії. У межах дослідження управлінська діяльність керівника закладу освіти розглядається як складний соціально-психологічний процес, заснований на суб'єкт-суб'єктних відносинах, партнерстві та спільному смислотворенні. Проаналізовано наукові підходи сучасних українських психологів до проблеми діалогічної взаємодії в управлінні освітою, окреслено її значення для реалізації управлінських функцій керівників закладів освіти. Обґрунтовано, що діалогізація управління в освітньому закладі виступає не лише комунікативною технологією, а як ціннісно-смислова парадигма, у межах якої керівник закладу освіти розглядається суб'єктом партнерської взаємодії, співтворцем управлінських рішень і фасилітатором розвитку освітнього середовища. З'ясовано, що в управлінсько-психологічному дискурсі освітній діалог розглядається як багатоаспектне явище і включає у себе низку взаємопов'язаних аспектів, а саме психолого-соціальний, інтелектуально-комунікативний, особистісно-орієнтований, ціннісно-смисловий, емоційно-психологічний та організаційно-управлінський. Поєднання цих взаємопов'язаних вимірів створює цілісну систему управлінської діяльності керівника закладу освіти, у якій діалог виступає центральним механізмом координації, смислотворення, розвитку особистості та підтримки стабільності освітнього середовища, особливо в умовах підвищеного соціально-психологічного навантаження та воєнних викликів. Визначено ключові психологічні особливості управлінської діяльності в діалогічному вимірі, серед яких провідними є рефлексивність, емпатійність, комунікативні навички та емоційний інтелект, зреалізованість яких сприятиме конструктивному зворотньому зв'язку та прийняттю управлінських рішень у процесі взаємодії на засадах діалогічності. Показано, що розвиток зазначених характеристик сприятиме гуманізації управлінських відносин всіх суб'єктів освітнього простору, підвищенню психологічної безпеки освітнього середовища, активізації професійного потенціалу педагогічного колективу і є ключовою умовою підвищення ефективності освітнього менеджменту та сталого розвитку сучасного закладу освіти в умовах реформування.*

***Ключові слова:*** *управлінська діяльність, керівник закладу освіти, аспекти управлінської діяльності, діалогізація, рефлексивність, емпатійність, емоційний інтелект, комунікативні навички, освітнє управління.*

**Постановка проблеми.** Стрімкий розвиток суспільно-економічних відносин, глобалізаційні процеси, гіперінформатизація, глибокі трансформаційні соціальні, політичні, культурні перетворення, євроінтеграційні орієнтири, повномасштабне вторгнення росії актуалізують вимоги до особистості взагалі та до суб'єктів освітнього процесу зокрема. В таких буттєвих контекстах експоненціально підвищуються вимоги до освітян, бо саме освіта виступає одним із ключових чинників розвитку особистості, здатної приймати відповідальні рішення та цілеспрямовано рухатися вперед у векторі реформування освіти. Сучасна трансформація освітньої галузі та реформаційні процеси, які в ній відбуваються посилюють суспільні запити до якості освітніх послуг. Оновлення нормативно-правових засад, зміна освітньої парадигми, переорієнтація на компетентнісну модель навчання підсилюють потребу в переосмисленні механізмів управління закладами освіти. В цьому контексті вирішального значення набуває управлінська діяльність керівників закладів освіти, реалізація ними управлінських функцій, бо саме вони виступають вирішальними агентами реалізації

© Пінська О. Л., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

освітніх реформ на інституційному рівні. Саме від їхньої здатності до стратегічного мислення, ефективної комунікації, організації суб'єкт-суб'єктної взаємодії та впровадження діалогової управлінської парадигми залежить результативність трансформаційних змін у конкретному освітньому середовищі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Реформування сучасної освіти в руслі гуманізації об'єктивно зумовлює необхідність перенесення акцентів на забезпечення оптимального розвитку діалогічної культури всіх суб'єктів навчально-виховного процесу. Проблема діалогізації управлінської діяльності керівників закладів освіти є наразі актуальною й своєчасною, теоретичний і практичний аналізи якої досить ґрунтовно представлені у наукових доробках української психологічної спільноти. У працях провідних сучасних українських психологів С. Максименко, Л. Карамушки, Т. Сорочан, Л. Орбан-Лембрик, Н. Пов'якель, Н. Токаревої, О. Бондарчук, О. Брюховецької, Н. Коломінського, І. Іванової, Л. Петрової, Н. Дем'яненко, І. Петренко, В. Халанського розкриті методологічні та психологічні основи управління освітніми організаціями, а діалогова взаємодія розглядається як базовий психологічний механізм ефективної управлінської діяльності керівників закладів освіти. У межах гуманістичної та суб'єктно-діяльнісної парадигми діалогова взаємодія розглядається українським науковцями не лише як форма комунікації, а як спосіб організації продуктивної спільної діяльності, що забезпечує узгодження позицій, смислів і цінностей всіх учасників освітнього процесу. Проблемне поле діалогізації освітнього простору достатньо широке, що визначає важливість подальших досліджень у цьому напрямку.

**Постановка завдання.** Мета статті – проаналізувати психологічні особливості управлінської діяльності керівників закладів освіти в парадигмі діалогізації.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний освітній простір характеризується високою динамічністю, зростанням соціально-психологічних навантажень на педагогічні колективи та необхідністю адаптації управлінських практик до умов постійних змін. У таких умовах ефективність управлінської діяльності керівників закладів освіти значною мірою залежить від їх здатності не лише організовувати освітні процеси, а й забезпечувати продуктивну міжособистісну взаємодію, узгодження ціннісних орієнтацій та смислове конструювання колективних рішень.

Парадигма діалогізації управлінської діяльності акцентує увагу на діалозі як ключовому механізмі координації, комунікації та колективного вироблення управлінських рішень. У цій перспективі психологічні особливості керівника виступають визначальним фактором реалізації діалогового підходу: вони визначають здатність до емоційного й когнітивного співпереживання, рефлексії, управління конфліктами та формування сприятливого соціально-психологічного клімату [5].

Актуальність дослідження обумовлена потребою інтеграції психологічних і управлінських аспектів у освітньому середовищі, особливо в умовах воєнного часу та підвищеного соціального напруження. Вивчення психологічних детермінант управлінської діяльності керівників закладів освіти в парадигмі діалогізації дозволяє не лише підвищити ефективність управління, а й створити умови для розвитку суб'єктності педагогів і здобувачів освіти, гармонізації індивідуальних та колективних цілей, а також формування спільного ціннісного і смислового простору закладу.

Управління освітнім процесом – це цілеспрямована, системна і організована діяльність керівників закладів освіти, спрямована на організацію, координацію, контроль і вдосконалення освітніх процесів, забезпечення досягнення освітніх цілей, ефективного функціонування закладу та створення умов для професійного й особистісного розвитку педагогів і здобувачів освіти. Це система цілеспрямованих дій керівника освітнього закладу, яка забезпечує ефективну організацію освітнього процесу та реалізацію стратегічних завдань освіти [9]. Управлінська діяльність в освіті в контексті діалогізації розглядається як цілеспрямований процес організації, координації та регулювання освітніх процесів, у якому діалог виступає ключовим механізмом взаємодії між керівником, педагогічним колективом та здобувачами освіти. Діалогізація управління означає, що управлінські рішення не лише приймаються керівником, а й виробляються колективно через обмін інформацією, смислами та цінностями, що, в свою чергу, забезпечує конструктивну комунікацію коли керівник і колектив взаємодіють на основі відкритого обговорення і взаєморозуміння. Через участь у діалоговому процесі кожен суб'єкт освітнього середовища відчуває свою значущість і відповідальність, через обговорення і погодження управлінських рішень формується спільне бачення розвитку закладу освіти, виробляються узгоджені цілі та стратегічні рішення. Діалогізація в управлінській діяльності трансформує класичне адміністрування в діалогічне управління, де психологічні, емоційні та когнітивні

ресурси керівника і колективу реалізуються через взаємопов'язану та рефлексивну взаємодію. Д. Прищак в цьому контексті наголошував, що «керівник закладу освіти повинен бути не лише адміністратором, а лідером здатним організовувати спільну діяльність з урахуванням інтересів і можливостей кожного суб'єкта освітнього процесу» [14, с. 62].

Нагальність проблеми діалогізації освіти в сучасних воєнних умовах обумовлена комплексом соціально-психологічних, педагогічних та управлінських викликів, що постали перед українською освітньою системою. Воєнна реальність значно ускладнює традиційні форми навчання та взаємодії між учасниками освітнього процесу, викликає невизначеність, емоційне напруження та зміни в ціннісних орієнтирах як здобувачів освіти, так педагогів і керівників. У такому контексті діалог виступає не лише комунікативною стратегією, а фундаментальним елементом освітньої парадигми, ключовим чинником ефективності навчально-виховного процесу, підтримки психологічного благополуччя, соціально-психологічної стійкості освітньої спільноти, формування довіри та солідарності, створення простору для генерації нових сенсів і конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Діалогізація освіти сприяє зміцненню суб'єкт-суб'єктних стосунків, активізації співтворчої діяльності здобувачів освіти, педагогів та керівників закладів освіти, а також формуванню компетентностей, необхідних для адаптації до складних суспільних змін. Шанси на взаєморозуміння всіх учасників осітнього процесу експоненціально зростають за умови міжособистісної взаємодії, побудованої на засадах діалогічності [6].

Об'єктивна необхідність дослідження діалогізації управлінської діяльності керівників закладів освіти зумовлена комплексними змінами в національній освітній політиці, які орієнтовані на демократизацію освітнього середовища, розвиток професійної суб'єктності педагогів та створення умов для співтворчої взаємодії всіх учасників освітнього процесу. Провідні українські психологи у своїх працях формують цілісне наукове поле, в якому діалог виступає ключовим феноменом змістовної взаємодії керівника з педагогічним колективом, учнівською спільнотою та іншими стейкхолдерами освітнього середовища. Ці дослідження акцентують увагу на суб'єкт-суб'єктній природі управлінської взаємодії, на ролі комунікативних компетенцій, емоційної регуляції та ціннісно-смислового конструювання управлінських рішень [2; 5; 12; 18].

У науковій спадщині С. Максименка діалог розглядається як психологічний механізм розвитку особистості та смислотворення, що забезпечує перехід від зовнішньої регуляції до внутрішньої саморегуляції суб'єкта діяльності. У цьому контексті управлінський діалог постає не лише як форма комунікації, а як умова особистісного та професійного розвитку керівника і педагогічного колективу [10, с. 19–21]. Ця позиція концептуально узгоджується з підходом Н. Пов'якель, яка розглядає управління освітнім процесом крізь призму суб'єкт-суб'єктної взаємодії, акцентуючи увагу на діалогізації як психологічній та управлінській основі ефективного керівництва в освіті. Психологиня наголошує, що діалогізація управління освітнім процесом є містком від адміністративно-наказової моделі до партнерської, гуманістично орієнтованої взаємодії, у якій усі учасники освітнього процесу виступають активними суб'єктами. Управлінська діяльність керівника освіти розглядається нею не лише як система функцій і рішень, а як комунікативний процес, що ґрунтується на взаєморозумінні, довірі, відкритості та взаємній відповідальності. Керівник закладу освіти в умовах діалогізації виступає не як контролер, а як модератор, фасилітатор і співучасник спільної діяльності, здатний ініціювати смислотворчий управлінський діалог. Особливого значення надається психологічним механізмам діалогу в управлінні: рефлексії, емпатії, активному слуханню, здатності враховувати позиції та смисли інших. Управлінська діяльність у площині діалогічній взаємодії сприятиме оптимізації управлінських рішень, розвитку професійної самосвідомості педагогів та формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату в закладі освіти [12].

Н. Пов'якель щодо діалогічно орієнтованої професійної взаємодії керівників закладів освіти органічно інтегруються з іншими психологічними концепціями діалогізації управління в освіті. В наукових напрацюваннях Л. Карамушки діалогізація управління пов'язується з гуманістичною та демократичною моделлю керівництва, де ключовими виступають суб'єкт-суб'єктні відносини, психологічна безпека та партнерство в організації освітнього середовища. Діалог у цьому випадку виконує організаційно-психологічну функцію, забезпечуючи узгодження цілей, мотивації та ціннісних орієнтацій учасників освітнього процесу [8]. У дослідженнях науковиці діалогова взаємодія керівників закладів освіти аналізується в площині психології управління та організаційної

культури. У системі своїх наукових поглядів вона підкреслює, що ефективне управління освітньою організацією неможливе без розвинених комунікативних умінь, емпатії, здатності до зворотного зв'язку та створення психологічно безпечного середовища. Діалог у цьому вимірі виступає чинником профілактики конфліктів, підвищення мотивації педагогічного колективу та забезпечення позитивного соціально-психологічного клімату [7].

Суттєву увагу до проблеми освітньої управлінської діяльності у своїх дослідницьких напрацюваннях приділяє Л. Орбан-Лембрик і наголошує, що управлінська діяльність у закладі освіти не зводиться до адміністративного впливу, а є складним процесом комунікативної взаємодії суб'єктів освітнього середовища. Керівник закладу освіти виступає не лише організатором, а й учасником спільного смислотворення, що є базовою ознакою діалогічного управління. У працях психологині управління трактується як процес, ефективність якого визначається якістю управлінського спілкування. Особливого значення психологиня приділяє відкритості до зворотнього зв'язку, взаєморозумінні, партнерстві та здатності керівника враховувати позиції, мотиви та емоційні стани всіх суб'єктів освітнього середовища і наголошує, що саме ці характеристики безпосередньо відповідають принципам діалогізації управлінської діяльності. Психологиня підкреслює, що ефективне управління в освіті можливе лише за умови переходу від суб'єкт-об'єктної моделі до суб'єкт-суб'єктної, де кожен учасник освітнього процесу визнається активним і відповідальним партнером [11].

У науково-теоретичному доробку А. Бойко та Н. Дем'яненко приділяється суттєва увага діалогу, які розглядають його як партнерську взаємодію та форму соціально-орієнтованої поведінки. Науковиці наголошують, що діалог у закладах освіти передбачає визнання іншого як рівноправного суб'єкта взаємодії, готовність до співпраці, відкритість до альтернативних поглядів і спільного прийняття рішень. Саме такий підхід сприятиме формуванню демократичного стилю управління та підвищенню ініціативності та відповідальності всіх учасників освітнього процесу [2, с. 18].

Значне місце у наукових працях Н. М. Токаревої відведено проблемі діалогізації освітнього простору, яку вона розглядає як умову гуманізації суб'єкт-суб'єктної взаємодії і суттєвим чинником розвитку особистісного потенціалу кожного учасника навчально-виховного процесу. Психологиня аналізує діалогізацію (діалогічні процеси, діалогічну комунікацію, діалогічну культуру) як психологічно-комунікативний феномен, який виступає необхідною передумовою гуманізації сучасного освітнього простору. Авторка пропонує наукову аргументацію полімодальності діалогу, тобто інтегрування в ньому мовного контексту і індивідуально-типологічних властивостей учасників комунікації і наголошує, що «психологічною умовою реалізації суб'єкт-суб'єктної парадигми в освітньому просторі є діалог як найбільш релевантний для організації продуктивних і особистісно розвивальних контактів між людьми загалом і під час вирішення задач навчання і виховання зокрема» [18, с. 381–382].

У дослідницьких напрацюваннях Т. Сорочан управління в освітніх установах розглядається не лише як організаційно-адміністративна діяльність, а як складний психологічно детермінований процес, що потребує підтримки суб'єктності учасників освітнього простору та їх адаптації до нових соціокультурних викликів у сучасних умовах реформування освіти. Психолог підкреслює, що управлінська діяльність керівника освітніх закладів – це інтегративний процес, що включає стратегічне мислення, комунікативну компетентність, підтримку психосоціального благополуччя учасників освітнього процесу, а діалог, в цьому векторі, виступає концептуальною основою цього процесу. Автор репрезентує управління освітнім процесом, як консолідацію психологічних знань та практик, які сприяють вдосконаленню ефективності організаційних рішень та якості надання освітніх послуг [16]. Сучасні воєнні виклики, цифрові трансформації та зміна освітньої парадигми потребують від керівників закладів освіти не лише фахових управлінських навичок, а й здатності до діалогізації управлінських процесів, де інструменти емоційної регуляції, діалогізації та взаєморозуміння стають невід'ємними компонентами ефективної освітньої практики. Науковець наголошує на першочерговості побудови довірливих професійних стосунків, розвитку психологічної грамотності управлінців та їх готовності до колективного вироблення рішень, що відповідають потребам педагогічної спільноти.

Однією з характеристик управлінської діяльності в освіті є соціальна взаємодія всіх учасників освітнього процесу, дієвість якої опосередковується діалогізацією взаємодії, як необхідною умовою реформування освітнього простору і ефективним інструментом функціонування освітнього закладу на засадах гуманізації. У психологічній науці поняття діалог розглядається не тільки

як форма комунікації, але й як фундаментальна форма існування психіки і духовності людини, основа міжособистісної взаємодії, що сприяє моделюванню ефективних управлінських практик у складних соціально-психологічних контекстах. Він є ключовою і незамінною умовою реалізації освітнього процесу. В управлінсько – педагогічному дискурсі освітній діалог розглядається як багатоаспектне явище і включає в себе низку взаємопов'язаних аспектів, що мають особливу значущість для управлінської діяльності керівників закладів освіти в парадигмі діалогізації.

Психолого-соціальний вимір управлінської діяльності відображає особливості міжособистісної взаємодії всіх учасників освітнього процесу, їхні соціальні ролі, групову динаміку та психологічні механізми, що визначають ефективність функціонування закладу освіти як соціальної організації. Діалогізм у цьому вимірі сприяє формуванню сприятливого психологічного клімату на засадах партнерської взаємодії, довіри, згуртованості педагогічного колективу навколо керівника, конструктивному розв'язанню конфліктів. Тобто, управлінські функції, в цьому аспекті, постають не лише як система адміністративних впливів, а як процес організації спільної діяльності, побудований на діалогічній взаємодії та регуляції соціально-психологічного клімату педагогічного колективу [4, с. 23 ]. Керівник закладу освіти виступає як ключовий суб'єкт формування групових норм, цінностей і стилю взаємин у колективі, а його управлінська діяльність охоплює здатність до налагодження конструктивного діалогу, управління конфліктами, розвитку довіри та підтримки професійної ідентичності педагогів. Ефективна діалогова взаємодія керівника потребуватиме комунікативної компетентності, емпатійності, рефлективності, соціальних навичок та соціальної відповідальності.

Інтелектуально-комунікативний вимір освітнього діалогу в управлінській діяльності керівників закладів освіти полягає в інтеграції процесів пізнання, інтерпретації управлінських ситуацій і смислотворення з продуктивною міжособистісною взаємодією в освітньому середовищі. У структурі управління діалог постає не лише каналом передачі інформації, а й ефективним механізмом колективного вироблення управлінських рішень, узгодження професійних позицій, ціннісних орієнтацій і стратегічних векторів розвитку закладу освіти. Завдяки діалогічній комунікації керівник створює передумови для рефлексивного осмислення освітніх процесів, мобілізації когнітивного потенціалу учасників взаємодії та формування спільного розуміння цілей і завдань освітньої діяльності [13].

Аспект когнітивних і комунікативних процесів в управлінській діяльності керівників освітніх закладів передбачає наявність у них рефлексивності та комунікативних навичок, як ключових психологічних характеристик, що забезпечує ефективну суб'єкт-суб'єктну взаємодію в освітньому середовищі і за відсутності яких процес діалогізації не буде продуктивним. У вимірі діалогічності рефлексивність розглядається не лише як здатність до самоаналізу, а як усвідомлення керівником власної позиції у взаємодії з іншими, розуміння позицій партнерів по діалогу та здатність коригувати управлінські дії відповідно до спільно сформованих смислів. Діалогічна рефлексивність керівника проявляється у здатності аналізувати управлінські ситуації з урахуванням багатопозиційності освітнього процесу, прогнозувати психологічні наслідки управлінських рішень і переосмислювати власні установки у процесі взаємодії з педагогічним колективом, учнями та батьками. Такий тип рефлексії виходить за межі індивідуального самоспостереження й набуває інтерсуб'єктивного характеру, оскільки формується та актуалізується в просторі діалогу. Діалогічна рефлексивність керівника закладу освіти забезпечить відкритість його до зворотного зв'язку та альтернативних точок зору, усвідомлення впливу власного стилю управління на психологічний клімат колективу, готовність до перегляду власних управлінських рішень у процесі спільного обговорення та здатність перетворювати управлінське спілкування на простір співпраці та смислотворення [17, с. 35–38].

Рефлексивний керівник у діалогічній парадигмі виступає фасилітатором взаєморозуміння та розвитку, оскільки не лише транслює управлінські вимоги, а й створює умови для осмислення спільних цілей і цінностей. Саме завдяки рефлексивності управлінська діяльність набуває гуманістичної спрямованості, а діалог стає психологічним механізмом узгодження інтересів і підвищення ефективності управління закладом освіти.

Інтелектуально-комунікативний аспект управлінської діяльності передбачає також наявність у керівника закладу освіти комунікативних навичок, які у парадигмі діалогізації набувають статусу системоутворювального психологічного чинника, що забезпечує реалізацію суб'єкт-суб'єктної взаємодії в освітньому середовищі. У вимірі діалогічності комунікативні навички розглядаються

не лише як техніка передавання інформації, а як здатність вибудовувати відкритий, смислотворчий та партнерський діалог, спрямований на досягнення спільно узгоджених управлінських цілей [9].

Діалогічна комунікативна компетентність керівника виявляється у вмінні ініціювати та підтримувати продуктивну взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу, організовувати обговорення управлінських проблем на засадах рівноправності та взаємної поваги, а також адаптувати стиль спілкування до індивідуально-психологічних особливостей всіх учасників освітнього процесу. Особливого значення набувають навички активного слухання, постановки відкритих запитань, аргументованого висловлення позиції та прийняття альтернативних точок зору. У вимірі діалогічності комунікативні навички керівника забезпечуватимуть формування атмосфери довіри та психологічної безпеки в колективі, ефективний обмін інформацією та управлінськими смислами, конструктивний зворотний зв'язок, що унеможливить комунікативні бар'єри та узгодження управлінських рішень у процесі колективного обговорення. Розвинені комунікативні навички дозволяють керівнику трансформувати управлінське спілкування з інструменту впливу на простір співпраці та спільного смислотворення, що відповідає гуманістичним засадам сучасного освітнього управління [21, с. 8–9].

Особистісно-орієнтований вимір управлінської практики в освітньому середовищі пов'язаний із розвитком самосвідомості, відповідальності та суб'єктності учасників освітнього процесу і відображає спрямованість управлінського потенціалу на створення умов для професійного й особистісного зростання всіх суб'єктів освітнього процесу, самореалізації, активізації ініціативності. Управлінська діяльність керівника освітнього закладу в цьому вимірі орієнтується не лише на досягнення організаційної ефективності, а й на розвиток суб'єктності, рефлексивності, відповідальності та мотиваційно-ціннісної сфери педагогів і здобувачів освіти. Для керівника закладу освіти діалог стає засобом підтримки професійного й особистісного зростання всіх учасників освітнього процесу. Через реалізацію діалогічних форм управлінської взаємодії керівник актуалізує внутрішні ресурси особистості, сприяє формуванню позитивного соціально-психологічного клімату та забезпечує гармонізацію індивідуальних і колективних цілей розвитку закладу освіти [11].

За спрямованість управління на формування і підримку спільного ціннісного простору в закладах освіти відповідає ціннісно-смисловий аспект управлінської діяльності у межах якого відбувається осмислення цілей, змісту та результатів освітньої діяльності. Управлінська діяльність керівника в цьому вимірі ґрунтується на узгодженні особистісних і професійних цінностей суб'єктів освітнього процесу, забезпеченні смислової єдності управлінських рішень і стратегічних орієнтирів розвитку освітнього закладу. Через діалогічну взаємодію керівник ініціює процеси смислотворення, сприяє інтеріоризації загальнолюдських і професійних цінностей, утвердженню людиноцентричних, гуманістичних принципів управління та формуванню відповідальної позиції учасників освітнього середовища щодо спільних цілей і результатів освітньої діяльності [3].

Одним із найголовніших у сучасних реаліях виступає аспект емоційного та емпатійного управлінського спілкування в закладах освіти, який відображає здатність керівника усвідомлювати, регулювати та враховувати емоційні стани суб'єктів освітнього процесу під час прийняття й реалізації управлінських рішень, особливо в умовах воєнного часу, коли соціально-психологічна напруга невпинно зростає. У цих екстремальних умовах управлінська діяльність спрямовується на розвиток емоційної чутливості, емпатійного розуміння, підтримку довіри та психологічної безпеки серед педагогів і здобувачів освіти. Реалізація емоційно насиченої діалогічної взаємодії керівника дозволяє ефективно підтримувати міжособистісну комунікацію, попереджати деструктивні конфлікти, зміцнювати психоемоційну стійкість колективу та формувати безпечне освітнє середовище, яке є критично важливим для збереження результативності та стабільності діяльності закладу освіти під час воєнних викликів [19].

В цьому контексті, емоційний інтелект керівника є ключовим чинником діалогізації управлінської діяльності, оскільки саме через здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції й емоції педагогів і здобувачів освіти забезпечується продуктивна міжособистісна взаємодія. Керівник із високим рівнем емоційного інтелекту може ефективно ініціювати та підтримувати діалогічний обмін інформацією, керувати смислами та цінностями, створювати атмосферу психологічної безпеки та стимулювати спільне вироблення управлінських рішень. У парадигмі діалогізації емоційний інтелект керівника освітнього закладу уможливить усвідомлену та чуттєву взаємодію між усіма учасниками освітнього простору, стане чинником підтримання колективного

смислотворення, сприятиме створенню умов для розвитку суб'єктності всіх учасників освітнього процесу через рефлексивну та партнерську взаємодію, допомагатиме адаптувати управлінські рішення до емоційних потреб педагогічного колективу та здобувачів освіти та виступатиме дієвим механізмом реалізації діалогового підходу в управлінні, забезпечуючи ефективність, гуманізацію та смислову єдність освітнього процесу.

Не менш важливим компонентом емоційно-психологічного виміру управлінської діяльності керівника освітнього закладу є емпатійність, яка у парадигмі діалогізації розглядається нами як одна із базових психологічних передумов ефективної діалогічної взаємодії. У вимірі діалогічності емпатійність постає не лише як здатність до емоційного співпереживання, а як уміння розуміти внутрішній світ іншого, приймати його позицію та інтегрувати емоційно-смислові аспекти взаємодії у процес прийняття управлінських рішень.

Діалогічна емпатійність керівника виявляється у чутливості до емоційних станів і професійних потреб всіх учасників освітнього процесу, виявляється у здатності «чути» не лише зміст висловлювань, а й приховані смисли, інтенції та переживання співрозмовників. Завдяки цьому управлінське спілкування набуває характеру довірчого діалогу, що сприяє взаєморозумінню, зниженню напруженості та запобіганню конфліктам у педагогічному колективі. Діалогічна емпатійність керівника закладу освіти гарантуватиме йому визнання цінності кожного учасника освітнього процесу як рівноправного суб'єкта взаємодії, стане умовою створення психологічно безпечного простору для відкритого обміну думками та почуттями, чинником підтримки конструктивного зворотного зв'язку та узгодження управлінських рішень із емоційними та мотиваційними ресурсами колективу. Емпатійний керівник у діалогічній парадигмі здатний трансформувати управлінський вплив у партнерську підтримку, що активізує професійну самореалізацію педагогів, підвищуючи їхню відповідальність за спільні результати діяльності і стане умовою та механізмом гуманізації управління та ключовим чинником ефективної реалізації діалогічного підходу в управлінській діяльності керівників закладів освіти [12].

Стрижневим для реалізації управлінських функцій є також організаційно-управлінський аспект, який відображає здатність керівника планувати, організовувати, координувати та контролювати освітні процеси, забезпечуючи ефективне функціонування закладу та досягнення його стратегічних цілей. У цьому вимірі управлінська діяльність передбачає планування, регламентацію, розподіл ролей і ресурсів, моніторинг результативності та прийняття своєчасних коригувальних рішень. Реалізація регулятивно-управлінських функцій у поєднанні з діалогічною взаємодією дозволить керівнику закладу освіти забезпечити узгодженість дій педагогічного колективу, оптимізацію внутрішніх процесів і підтримку стабільності освітнього середовища, що особливо критично в умовах високої соціальної та психологічної напруги, зокрема під час воєнних викликів [6].

Таким чином, поєднання цих шести взаємопов'язаних аспектів створює цілісну систему управлінської діяльності керівника закладу освіти, у якій діалог виступає центральним механізмом координації, смислотворення, розвитку особистості та підтримки стабільності освітнього середовища, особливо в умовах підвищеного соціально-психологічного навантаження та воєнних викликів. Діалогова взаємодія керівників закладів освіти – це багатогранний процес спілкування, обміну досвідом та спільного вирішення проблем, спрямований на зростання результативності управління, впровадження інновацій та створення сприятливого та безпечного освітнього середовища. Вона виступає ключовим психологічним ресурсом ефективного управлінського впливу та підтримки професійної резильєнтності педагогів, особливо в умовах кризових і воєнних реалій. Вона інтегрує психолого-соціальний, інтелектуально-комунікативний, особистісно-орієнтований, ціннісно-смисловий, емоційно-психологічний та організаційно-управлінський компоненти управління та забезпечує реалізацію діалогової парадигми сучасного освітнього менеджменту.

**Висновки.** У результаті теоретичного аналізу встановлено, що управлінська діяльність керівників закладів освіти в умовах сучасних соціокультурних трансформацій набуває виразно діалогічного характеру, що зумовлює переосмислення її психологічних засад. Діалогізація управління постає не лише як комунікативна технологія, а як ціннісно-смислова парадигма, у межах якої керівник закладу освіти розглядається суб'єктом партнерської взаємодії, співтворцем управлінських рішень і фасилітатором розвитку освітнього середовища.

Визначено, що в управлінсько-психологічному дискурсі освітній діалог розглядається

як багатоаспектне явище і включає у себе низку взаємопов'язаних аспектів, а саме психолого-соціальний, інтелектуально-комунікативний, особистісно-орієнтований, ціннісно-смисловий, емоційно-психологічний та організаційно-управлінський. Поєднання цих взаємопов'язаних вимірів створює цілісну систему управлінської діяльності керівника закладу освіти, у якій діалог виступає центральним механізмом координації, смислотворення, розвитку особистості та підтримки стабільності освітнього середовища, особливо в умовах підвищеного соціально-психологічного навантаження та воєнних викликів. Реалізація управлінських функцій керівника освітнього закладу у діалоговій парадигмі – це багатогранний процес спілкування, обміну досвідом та спільного вирішення проблем, спрямований на зростання результативності управління, впровадження інновацій та створення сприятливого та безпечного освітнього середовища.

З'ясовано, що ефективність управлінської діяльності керівника закладу освіти в діалогічній парадигмі визначається сукупністю психологічних особливостей, серед яких провідне місце посідають рефлексивність, емпатійність, розвинені комунікативні навички, емоційний інтелект та готовність до суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Саме ці характеристики, вплітаючись у вищезазначені аспекти управлінської діяльності та діалогічну парадигму забезпечують продуктивний обмін смислами, взаєморозуміння та конструктивний зворотний зв'язок у процесі реалізації управлінських функцій. Діалогізація управлінської діяльності сприяє гуманізації управлінських відносин, підвищенню рівня психологічної безпеки освітнього середовища та активізації професійного потенціалу педагогічного колективу. У такому контексті управління набуває ознак спільної діяльності, зорієнтованої на розвиток особистості кожного учасника освітнього процесу та досягнення стратегічних цілей закладу освіти.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в емпіричному вивченні психологічних механізмів діалогічної управлінської взаємодії та розробленні на цій основі програм розвитку діалогічної компетентності керівників закладів освіти.

**Список літератури:**

1. Балл Г. Психолого-педагогічні засади гуманізації загальної та професійної освіти. *Вісник національного технічного університету України «КПІ». Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка.* Київ : ІВЦ «Політехніка», 2001. № 1. С. 23–25.

2. Бойко А. М., Дем'яненко Н. М. Суб'єкт-суб'єктні відносини «вчитель-учень» як партнерська взаємодія. *Партнерство в освіті та соціальній роботі: сучасні виклики та перспективи* : матеріали міжвузівської науково-практичної конференції (Хмельницький, 22 лютого 2022 року). Хмельницький : ПП «А. В. Царук», 2022. С. 17–20. URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2bbab6ac-6653-4d8c-be93-3bc3aa20a0ee/content (дата звернення: 10.01.26).

3. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійнй діяльності : монографія. Київ : Науковий світ, 2008. 318 с.

4. Брюховецька О. В. Психологічні особливості підготовки керівників освітніх організацій до управлінського спілкування. *Проблеми сучасної психології*, 2008. № 1. С. 19–27. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2008-1.%25p (дата звернення: 12.01.26)

5. Грудок-Костюшко М. О. Діалогова компетентність в умовах реформування сучасної освіти. *Наука і освіта* : науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України, 2010. № 1. С. 31–35. URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2011/NiO_1_2011(дата звернення: 12.01.26).

6. Державно-громадське управління закладами середньої освіти на засадах суб'єктної партнерської взаємодії : монографія [Електронне видання] / О. М. Онаць, І. В. Саух, Б. Г. Чижевський, Л. М. Попович, А. Ю. Данко. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2024. 225 с. DOI https://doi.org/10.32405/978-966-983-484-3-2024-225

7. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2004. 215 с.

8. Карамушка Л. М. Психологія управління закладами середньої освіти : монографія. Київ : Ніка-центр, 2000. 205 с.

9. Коломінський Н. Л. Психологія педагогічного менеджменту : навчальний посібник. Київ : МАУП, 1996. 176 с.

10. Максименко С. Д., Папуча М. В. Теоретичні проблеми формування свободних дій особистості у навчанні. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : монографія / за наук. ред. Академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 220 с.

11. Орбан-Лембрик Л. Е. Основи психології управління : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Плай, 2002. 424 с.

12. Пов'якель Н. І. Практична психологія професійної адаптації/дезадаптації : навчальний посібник (для студ. психол. спец.) / Н. І. Пов'якель, А. Ф. Федоренко. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010.308 с.

13. Петренко І. В. Розкриття суб'єктами спілкування авторської інтенційності у процесі діалогічної взаємодії. *Актуальні проблеми психології*, 2016. Т. 9. Вип. 9. С. 399–406. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/51.pdf (дата звернення: 10.01.26).

14. Прищак М. Д. Психологія управління в організації : навчальний посібник / М. Д. Прищак, О. Й. Лесько. Вінниця, 2012. 141 с.

15. Психологія управління в освіті: Курс лекцій та завдання навчального практикуму для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти / О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка, Н. Л. Коломінський, Т. В. Зайчикова, О. А. Філь. Київ, 2006. 250 с.

16. Сорочан Т. М. Підготовка керівників шкіл до управлінської діяльності: теорія і практика : монографія. Луганськ : Знання, 2005. 344 с.

17. Токарева Н. М. Рефлексивно-діалогічна парадигма становлення особистості постіндустріального суспільства у вимірах культури. *Теорія і практика професійного становлення особистості в соціокультурному просторі* : монографія / Кол. авт.; ред. О. О. Лавретьєвої, О. П. Крупського, Є. В. Намлієва. Дніпропетровськ : Акцент ПП, 2014. С. 30–43. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/315/1/культура_наша_14.pdf (дата звернення: 12.01.26).

18. Токарева Н. М. Психологічні виміри діалогізації сучасного освітнього простору. *Проблеми сучасної психології,* 2018. Вип. 40. С. 373–384. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_33 (дата звернення: 10.01.26).

19. Управління закладом освіти: підручник для здобувачів другого рівня вищої освіти педагогічних університетів / С. Г. Немченко, В. В. Крижко, О. С. Бондар, В. В. Радул, О. М. Старокожко, Ю. І. Кондратенко. 2-ге вид. перероб і допов. Бердянськ : БДПУ, 2022. 506 с.

20. Чепелєва Н. В., Пов'якель Н. І. Діалогічно-орієнтований підхід в системі підготовки практичних психологів. *Вісник Тернопільського інституту педагогічної освіти.* Матеріали Міжнародної конференції. Тернопіль, 1996. С. 29–31.

21. Чепелєва Н. В. Діалог як механізм творчої діяльності. *Психологія: збірник наукових праць.* Київ : НПУ, 1998. Вип. 2. С. 3–11.

22. Халанський В. В. Проблеми діалогізації спілкування як духовно-психологічний вимір особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка,* 2014. Вип. 27. С. 145–149. https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/3633/1/35.pdf (дата звернення: 10.01.26).

**Pinska O. L. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MANAGEMENT ACTIVITIES OF HEADS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE PARADIGM OF DIALOGUE**

*The article carries out a theoretical and psychological analysis of the management activity of heads of educational institutions in the context of the modern paradigm of dialogization. The relevance of the research is due to the transformations of the educational space, the strengthening of humanistic management guidelines and the need to rethink the role of the manager as a subject of dialogic interaction. Within the scope of the study, the management activity of the head of the educational institution is considered as a complex socio-psychological process based on subject-subject relations, partnership and common meaning-making. The scientific approaches of modern Ukrainian psychologists to the problem of dialogic interaction in education management are analyzed, and its importance for the implementation of management functions of heads of educational institutions is outlined. It is substantiated that the dialogization of management in an educational institution acts not only as a communicative technology, but as a value-meaning paradigm, within which the head of an educational institution is considered a subject of partnership interaction, a co-creator of management decisions and a facilitator of the development of the educational environment. It has been found that in the managerial-psychological discourse, educational dialogue is considered as a multifaceted phenomenon and includes a number of interrelated aspects, namely psychological-social, intellectual-communicative, person-oriented, value-meaningful, emotional-psychological and organizational-management. The combination of these interrelated dimensions creates a holistic system of management activities of the head of the educational institution, in which dialogue acts as a central mechanism of coordination, meaning-making, personality development and maintaining the stability of the educational environment, especially in conditions of increased socio-psychological load and military challenges. The key psychological features of management activity in the dialogic dimension are identified, among which the leading ones are reflexivity, empathy, communication skills and emotional intelligence, the realization of which will contribute to constructive feedback and management decision-making in the process of interaction on the basis of dialogicity. It is shown that the development of the mentioned characteristics will contribute to the humanization of management relations of all subjects of the educational space, increase the psychological safety of the educational*

*environment, activate the professional potential of the teaching staff and is a key condition for increasing the effectiveness of educational management and sustainable development of a modern educational institution in the conditions of reform.*

***Key words:*** *management activity, head of an educational institution, aspects of management activity, dialogization, reflexivity, empathy, emotional intelligence, communication skills, educational management.*

Дата першого надходження статті до видання: 18.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.923:159.944.4:355
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/16

***Уніятов С. М.***
https://orcid.org/0009-0009-6196-6187
Харківський національний університет внутрішніх справ

# САМОРЕГУЛЯЦІЯ В КОНТЕКСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

*У статті досліджено роль копінг-поведінки у структурі саморегуляції військовослужбовців у стресових ситуаціях бойової діяльності. Саморегуляція розглядається як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує свідоме управління емоційними станами, поведінкою та діяльністю в екстремальних умовах. Копінг-поведінка трактується як зовнішній прояв регуляторних процесів, що відображає способи подолання стресу. Емпіричне дослідження проведено на вибірці військовослужбовців, поділених на групи за тривалістю бойового досвіду (1–2 роки та 5–7 років). Використано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової та методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS). Встановлено, що у військовослужбовців із меншим бойовим досвідом саморегуляція вже впливає на вибір копінг-стратегій, однак її компоненти поєднуються як із проблемно-орієнтованими, так і з емоційними та уникальними формами реагування, що свідчить про незавершене формування ефективних механізмів подолання стресу. У групі з тривалим бойовим досвідом саморегуляція набуває ознак стійкого професійного ресурсу та пов'язана з переважанням проблемно-орієнтованого копінгу, зниженням емоційного реагування і меншою схильністю до уникнення. Водночас поведінкова гнучкість може реалізовуватися через тимчасове дистанціювання як спосіб збереження психічних ресурсів. Показано, що копінг-поведінка є індикатором рівня сформованості саморегуляції та психологічної адаптації військовослужбовців. Отримані результати можуть бути використані для розроблення диференційованих програм психологічної підготовки та супроводу військовослужбовців залежно від тривалості їхнього бойового досвіду.*

***Ключові слова:*** *саморегуляція, копінг-поведінка, стресова ситуація, військовослужбовець, бойовий досвід.*

**Постановка проблеми.** В умовах повномасштабної збройної агресії проти України військовослужбовці постійно перебувають під впливом екстремальних стресогенних факторів, що мають пролонгований та високоінтенсивний характер. Ефективність виконання бойових завдань та збереження життя особового складу залежать не лише від матеріально-технічного забезпечення, а й від внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема здатності до свідомої саморегуляції та вибору адаптивних стратегій подолання стресу (копінг-поведінки). Тривале перебування у ситуаціях загрози життю, невизначеності та постійної бойової готовності призводить до виснаження психічних ресурсів, підвищення емоційної напруги та ризику розвитку дезадаптивних станів. За таких умов особливого значення набуває вивчення механізмів, що забезпечують психологічну стійкість військовослужбовців, серед яких провідну роль відіграє саморегуляція як системний процес цілеспрямованого управління власною поведінкою, емоціями та діяльністю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вагомий внесок у дослідження проблеми саморегуляції зробили такі вітчизняні науковці, як О. Кокун, О. Колесніченко, Я. Мацегора, О. Фурс, В. Олефір, В. Осьодло, Т. Кириченко, Л. Левицька, В. Шевченко, В. Стасюк і М. Гринців, С. Бойчук та інші. У їхніх працях обґрунтовується особлива значущість саморегуляції як ключового ресурсу ефективної діяльності фахівців, які працюють в екстремальних умовах.

На думку Є. Коваленка, саморегуляцію можна розглядати як ключовий психологічний ресурс військовослужбовця, що забезпечує усвідомлений контроль над емоціями та поведінкою в стресових і невизначених умовах служби. Вона є підґрунтям ефективної професійної діяльності, оскільки сприяє психологічній стійкості, дотриманню соціально-правових норм і збереженню культурних стандартів поведінки. Через механізми саморегуляції військовослужбовець здатний узгоджувати власні дії з цінностями та соціальними

© Уніятов С. М., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

вимогами, підтримувати орієнтацію на довгострокові цілі та запобігати проявам небажаної або девіантної поведінки [1, с. 52–58].

Такі науковці як О. Милославська та С. Богдановський, зазначають, що резильєнтність слід розглядати як важливий внутрішній ресурс саморегуляції військовослужбовців, що набуває особливого значення в умовах повномасштабної війни. Дослідники підкреслюють, що резильєнтність не лише підтримує ефективність саморегуляційних процесів, а й сприяє засвоєнню нових, більш адаптивних моделей поведінки та створює підґрунтя для посттравматичного зростання особистості. Автори трактують резильєнтність як багатовимірний психологічний конструкт, до структури якого входять позитивні копінг-стратегії, здатність переживати й підтримувати позитивний емоційний стан, оптимістичне й водночас реалістичне мислення, а також розвинений контроль власної поведінки [4, с. 51–57].

У наукових працях M. McLarnon, M. Rothstein та G. King саморегуляція розглядається як ключовий компонент життєстійкості військовослужбовців. У дослідженнях встановлено, що когнітивна й афективна саморегуляція сприяють зменшенню емоційного напруження та зниженню інтенсивності дистресових переживань, а також підвищенню відчуття власної ефективності в екстремальних умовах професійної діяльності. Отримані результати підкреслюють значення розвитку саморегуляції як важливого напряму підготовки та психологічної підтримки військовослужбовців [8].

Важливим у межах досліджуваної проблематики є науковий доробок Я. Мацегори, І. Приходька, О. Колесніченка та М. Байди, присвячений вивченню професійної саморегуляції військовослужбовців. Автори розглядають її як складну багатокомпонентну систему, що поєднує класичні регуляторні процеси (планування, моделювання умов, програмування дій та оцінювання результатів) зі специфічними особливостями військової діяльності. Дослідники підкреслюють, що на відміну від загальної саморегуляції, де провідною рисою виступає самостійність, у військовій сфері ключового значення набуває здатність до узгодженої взаємодії з побратимами й командирами. Військовий має не лише контролювати власні дії, а й бути передбачуваним, надійним партнером у спільній діяльності, поєднуючи індивідуальну відповідальність із командною злагодженістю. Важливими характеристиками також є адекватна самооцінка, самокритичність, довіра до власних рішень і здатність зберігати активність та ефективність під впливом бойових стрес-факторів. Автори наголошують, що саме здатність підтримувати результативність у загрозливих для життя умовах, швидко ухвалювати рішення й наполегливо реалізовувати їх визначає специфіку професійної саморегуляції військовослужбовця. Розроблена ними експрес-методика дозволяє надійно оцінювати ці особливості, відстежувати зміни саморегуляції під впливом бойового досвіду та використовувати результати для прогнозування можливих наслідків травматичних подій від ризику ПТСР до ймовірності посттравматичного зростання, а також для визначення готовності військового до подальшого виконання бойових завдань [2].

Водночас саморегуляцію доцільно розглядати не як ізольований психічний феномен, а як процес, що реалізується через конкретні поведінкові стратегії подолання труднощів, тобто через копінг-поведінку. Вона функціонує як внутрішня система організації психічної активності особистості, забезпечуючи усвідомлене планування, контроль і корекцію дій, емоційних станів і поведінкових реакцій. Копінг-поведінка, у свою чергу, виступає зовнішнім проявом цих регуляторних механізмів і відображає способи використання індивідом власних психологічних ресурсів у подоланні стресових і складних життєвих ситуацій. Саме копінг-стратегії демонструють практичну реалізацію рівня сформованості саморегуляції.

У контексті військової діяльності цей взаємозв'язок набуває особливого значення, оскільки ефективність копінг-поведінки військовослужбовця безпосередньо залежить від його здатності до самоконтролю, гнучкості, планування та оцінювання власних дій у складних, невизначених і небезпечних умовах. Таким чином, копінг-поведінку доцільно розглядати як поведінковий індикатор рівня розвитку саморегуляції особистості. Так наприклад, С. Радзіковський і М. Середенко підкреслюють значущість застосування військовослужбовцями технік емоційно-вольової саморегуляції в умовах бойової діяльності. На думку дослідників, оволодіння такими прийомами сприяє підвищенню психологічної стійкості бійців та формує здатність більш конструктивно реагувати на стресові впливи. Зокрема, розвиток навичок саморегуляції зумовлює подальше використання більш адаптивних копінг-стратегій у складних та екстремальних ситуаціях [5, с. 265–267].

У дослідженнях X. Zhao, Y. Wang та Q. Shi життєстійкість розглядається як важливий

психологічний ресурс, що сприяє формуванню адаптивної копінг-поведінки у військовослужбовців. Її вплив реалізується як безпосередньо, так і опосередковано через емоційну саморегуляцію, тоді як соціальна підтримка підсилює ефективність цього механізму. Отримані дані підкреслюють значущість комплексного розвитку життєстійкості, навичок емоційної регуляції та підтримуючого соціального середовища для збереження психологічного благополуччя військовослужбовців [9].

**Постановка завдання.** Мета статті – визначити особливості взаємозв'язків між складовими саморегуляції та копінг-поведінкою військовослужбовців у стресових ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу.** З метою забезпечення достовірності та репрезентативності отриманих емпіричних даних дослідження здійснювалося на вибірці військовослужбовців Національної гвардії України. Для здійснення порівняльного аналізу вибірку дослідження було розподілено на дві групи залежно від тривалості бойового досвіду. До першої групи увійшли військовослужбовці з бойовим досвідом від одного до двох років, тоді як другу групу склали військовослужбовці з досвідом участі в бойових діях тривалістю від 5-ти до 7-ми років. На основі теоретичного аналізу проблеми та завдань дослідження було відібрано надійний і валідний психодіагностичний інструментарій**,** який забезпечив реалізацію мети: методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Ф. Ендлер, А. Джеймс, І. Паркер) [3, 7] та опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової [6, с. 14–21.].

Результати дослідження взаємозв'язків саморегуляції та копінг-поведінки у стресових ситуаціях у військовослужбовців з бойовим досвідом від одного до двох років наведено в таблиці 1.

У військовослужбовців із бойовим досвідом від одного до двох років виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками саморегуляції та копінг-поведінки у стресових ситуаціях. Зокрема, встановлено позитивні кореляції між шкалою «Планування» та копінгом, зорієнтованим на вирішення завдання ($r = 0{,}371$; $p \leq 0{,}01$), що свідчить про те, що військовослужбовці, здатні до чіткого визначення цілей і продумування способів їх досягнення, частіше використовують конструктивні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Подібний взаємозв'язок виявлено і для шкали «Програмування» ($r = 0{,}361$; $p \leq 0{,}01$), що вказує на роль уміння вибудовувати послідовність дій у формуванні активного копінгу. Шкала «Моделювання» позитивно пов'язана з емоційно-орієнтованим копінгом ($r = 0{,}301$; $p \leq 0{,}05$), що може свідчити про те, що військовослужбовці, які схильні до аналізу умов діяльності, водночас частіше зосереджуються на власних емоційних переживаннях у стресі. Натомість показник «Оцінювання результатів» має негативний взаємозв'язок із копінгом, спрямованим на емоції ($r = -0{,}285$; $p \leq 0{,}05$), що вказує на те, що здатність до критичного аналізу власних дій зменшує схильність до емоційного реагування. Особливо показовими є зв'язки шкали «Гнучкість», яка позитивно корелює з копінгом уникнення ($r = 0{,}377$; $p \leq 0{,}01$) та соціальним відволіканням ($r = 0{,}381$; $p \leq 0{,}01$). Це може свідчити про те, що в умовах недостатнього бойового досвіду гнучкість поведінки ще не завжди реалізується через активне подолання труднощів, а може проявлятися у схильності тимчасово дистанціюватися від стресової ситуації або шукати підтримку в соціальному середовищі. Шкала «Самостійність» демонструє позитивний взаємозв'язок із емоційно-орієнтованим копінгом ($r = 0{,}306$; $p \leq 0{,}05$) та водночас негативний

Таблиця 1

**Показники взаємозв'язків саморегуляції та копінг-поведінки у військовослужбовців з бойовим досвідом від одного до двох років (r)**

| Шкали | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Планування | **0,371**** | 0,003 | 0,022 | 0,003 | 0,087 |
| Моделювання | 0,11 | **0,301*** | 0,112 | 0,145 | 0,145 |
| Програмування | **0,361**** | 0,014 | 0,211 | 0,178 | 0,169 |
| Оцінювання результатів | 0,044 | **–0,285*** | 0,003 | 0,100 | 0,155 |
| Гнучкість | 0,012 | 0,033 | **0,377**** | 0,045 | **0,381**** |
| Самостійність | 0,002 | **0,306*** | 0,021 | 0,027 | **–0,379**** |
| Загальний рівень саморегуляції | **0,288*** | **–0,347**** | 0,045 | 0,099 | 0,043 |

***Примітка1 :*** 1 – копінг, зорієнтований на вирішення завдання; 2 – копінг, спрямований на емоції; 3 – копінг, що має за мету уникнення; 4 – Відволікання; 5 – Соціальне відволікання.

***Примітка 2:*** рівень значущості: * – $p \leq 0{,}05$; ** – $p \leq 0{,}01$.

із соціальним відволіканням (r=–0,379; p≤0,01). Це свідчить про те, що більш самостійні військовослужбовці менш схильні шукати соціальну підтримку як спосіб зниження напруження, але частіше переживають стрес на емоційному рівні.

Загальний рівень саморегуляції позитивно пов'язаний із проблемно-орієнтованим копінгом (r=0,288; p≤0,05) та негативно з емоційно-орієнтованим копінгом (r=–0,347; p≤0,01). Це підтверджує, що більш розвинена саморегуляція загалом сприяє використанню більш конструктивних стратегій подолання стресу та зменшує схильність до емоційно забарвленого реагування. Таким чином, у військовослужбовців із відносно невеликим бойовим досвідом саморегуляція вже відіграє помітну роль у виборі способів подолання стресу, однак її окремі складові ще поєднуються як з адаптивними, так і з менш ефективними формами копінг-поведінки.

Далі нами досліджена специфіка взаємозв'язків саморегуляції та копінг-поведінки у стресових ситуаціях у військовослужбовців з бойовим досвідом 5–7 років, результати представлені у таблиці 2.

У військовослужбовців із бойовим досвідом від 5-ти до 7-ми років також виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками саморегуляції та копінг-поведінки у стресових ситуаціях, однак їх структура свідчить про більшу сформованість адаптивних механізмів подолання стресу. Зокрема, шкала «Планування» позитивно пов'язана з проблемно-орієнтованим копінгом (r=0,288; p≤0,05) та негативно з емоційно-орієнтованим копінгом (r=–0,356; p≤0,01). Подібна картина спостерігається і для шкали «Моделювання», яка має позитивний взаємозв'язок із копінгом, спрямованим на вирішення завдання (r=0,295; p≤0,05), і водночас негативний з емоційним копінгом (r=–0,370; p≤0,01). Це свідчить про те, що досвідчені військові, здатні краще аналізувати умови діяльності та прогнозувати розвиток подій, менш схильні до емоційного реагування та частіше застосовують раціональні стратегії подолання труднощів. Шкала «Оцінювання результатів» також має негативний взаємозв'язок із копінгом, спрямованим на емоції (r=–0,369; p≤0,01), що вказує на роль рефлексивності та критичного аналізу власних дій у зниженні емоційної напруги в стресових умовах. Показник «Програмування» демонструє негативну кореляцію з копінгом уникнення (r=–0,379; p≤0,01), тобто чим краще військовослужбовець здатний вибудовувати чітку послідовність дій, тим менш імовірно він буде схильний до уникання проблемних ситуацій. Водночас шкала «Гнучкість» позитивно пов'язана з копінгом уникнення (r=0,365; p≤0,01) та відволіканням (r=0,363; p≤0,01). Це може свідчити про те, що в умовах тривалого бойового досвіду гнучкість іноді реалізується через здатність тимчасово дистанціюватися від надмірного стресового навантаження як способу збереження психічних ресурсів. Шкала «Самостійність» має позитивний взаємозв'язок із проблемно-орієнтованим копінгом (r=0,374; p≤0,01), що підкреслює значення внутрішньої відповідальності та автономності у виборі активних стратегій подолання труднощів.

Загальний рівень саморегуляції демонструє найбільш виразні взаємозв'язки: позитивний із копінгом, зорієнтованим на вирішення завдання (r=0,381; p≤0,01), та негативний із копінгом, спрямованим на емоції (r=–0,382; p≤0,01). Це підтверджує, що у військовослужбовців із тривалим бойовим досвідом вищий рівень саморегуляції пов'язаний із переважанням конструктивних способів подолання стресу та меншою залежністю від емоційного реагування. Таким чином, на етапі

Таблиця 2

**Показники взаємозв'язків саморегуляції та копінг- поведінки у військовослужбовців з бойовим досвідом 5–7 років (r)**

| Шкали | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Планування | **0,288*** | **–0,356**** | 0,054 | 0,049 | 0,033 |
| Моделювання | **0,295*** | **–0,370**** | 0,012 | 0,036 | 0,047 |
| Програмування | 0,022 | 0,002 | **–0,379**** | 0,012 | 0,021 |
| Оцінювання результатів | 0,178 | **–0,369**** | 0,062 | 0,156 | 0,169 |
| Гнучкість | 0,188 | 0,055 | **0,365**** | **0,363**** | 0,132 |
| Самостійність | **0,374**** | 0,043 | 0,144 | 0,139 | 0,037 |
| Загальний рівень саморегуляції | **0,381**** | **–0,382**** | 0,122 | 0,021 | 0,042 |

***Примітка1 :*** 1 – копінг, зорієнтований на вирішення завдання; 2 – копінг, спрямований на емоції; 3 – копінг, що має за мету уникнення; 4 – Відволікання; 5 – Соціальне відволікання.

***Примітка 2:*** рівень значущості: * – p≤0,05; ** – p≤0,01.

тривалого бойового досвіду саморегуляція набуває ознак стійкого професійного механізму психологічної адаптації, що сприяє ефективному подоланню стресу та підтриманню функціональної надійності військовослужбовців.

**Висновки.** Загалом у військовослужбовців із бойовим досвідом тривалістю від одного до двох років саморегуляція виступає значущим чинником вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Рівень сформованості регуляторних процесів асоціюється з переважанням проблемно-орієнтованих способів подолання та зменшенням емоційно-орієнтованих форм реагування. Водночас окремі компоненти саморегуляції демонструють зв'язки зі стратегіями уникнення та підвищеним емоційним напруженням, що може свідчити про незавершеність формування ефективних механізмів подолання стресу на початкових етапах набуття бойового досвіду. В свою чергу у військовослужбовців із бойовим досвідом 5–7 років саморегуляція виступає стійким чинником вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Рівень розвитку регуляторних процесів пов'язаний із переважанням проблемно-орієнтованого копінгу, зниженням емоційно-орієнтованого реагування та меншою схильністю до уникнення. Водночас окремі компоненти, зокрема гнучкість, можуть реалізовуватися через тимчасове дистанціювання як спосіб збереження психічних ресурсів, що відображає адаптивний характер саморегуляції в умовах тривалого бойового досвіду.

Практичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності диференційованого підходу до психологічної підготовки військовослужбовців залежно від тривалості їхнього бойового досвіду. Отримані результати свідчать, що для військовослужбовців із досвідом служби від одного до двох років пріоритетним напрямом психологічного супроводу має бути розвиток навичок моделювання та програмування діяльності. Це сприятиме зниженню емоційної напруги, формуванню більш структурованих способів реагування на стрес та поступовому переходу від емоційно-орієнтованих до конструктивніших копінг-стратегій. Для військовослужбовців із бойовим досвідом 5–7 років важливим завданням психологічної роботи є підтримання та розвиток поведінкової гнучкості. Це дозволить запобігати формуванню надмірної ригідності реагування, що може ускладнювати адаптацію до нестандартних і швидкозмінних бойових ситуацій, та сприятиме збереженню психічних ресурсів в умовах тривалого стресового навантаження.

*Перспективи подальших досліджень* доцільно пов'язати з розробкою та апробацією тренінгових програм, спрямованих на формування механізмів моделювання та програмування у військовослужбовців на початкових етапах перебування в зоні бойових дій з метою зниження ризику розвитку дезадаптивних емоційних станів. Щодо військовослужбовців із тривалим бойовим досвідом (5–7 років), подальші наукові пошуки варто зосередити на вивченні межі між адаптивною саморегуляцією та проявами професійної деформації. Особливої уваги потребує розробка методів психологічного розвантаження, які дозволять нівелювати наслідки тривалого пригнічення емоційної сфери, характерного для цієї категорії військових.

**Список літератури:**

1. Коваленко Є. Специфіка стильової саморегуляції поведінки у військовослужбовців. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 15. С. 52–58. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.7

2. Мацегора Я. В., Приходько І. І., Колесніченко О. С., Байда М. С. Психометричні властивості методики «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців» та досвід її використання у короткостроковому психологічному відновленні. *Честь і закон*. 2023. № 1. С. 114–124. URL: https://chiz.nangu.edu.ua/article/download/276858/271666 (дата звернення: 4.01.26)

3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL: https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142 (дата звернення: 8.09.2025)

4. Милославська О., Богдановський С. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2023. № 1. С. 51–57. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-1-8

5. Радзіковський С., Середенко М. Практика використання прийомів емоційно-вольової саморегуляції військовослужбовців у бойових умовах. *Психосоціальна підтримка осіб із травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії* : збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь : ДонДУУ, 2018. С. 265–267.

6. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. 81 с. URL: https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/1547 (дата звернення: 15.12.25).

7. Endler N. S., Parker J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1990. № 58 (5), P. 844–854. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844

8. McLarnon MJW, Rothstein MG, King G.A. Resiliency to adversity in military personnel: The role of self-regulation. *Military Psychology*. 2021. 33 (2). 104–114. DOI: https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1897492

9. Zhao X., Wang Y., Shi Q. The influence of mental resilience on the positive coping style of Air Force soldiers: A moderation-mediation model. J Article. 2020. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00550

**Uniiatov S. M. SELF-REGULATION IN THE CONTEXT OF COPING BEHAVIOR OF MILITARY PERSONNEL IN STRESSFUL SITUATIONS**

*The article examines the role of coping behavior in the structure of self-regulation of military personnel in stressful situations of combat activity. Self-regulation is considered a key psychological resource that ensures conscious management of emotional states, behavior, and activity under extreme conditions. Coping behavior is interpreted as an external manifestation of regulatory processes that reflects ways of overcoming stress. The empirical study was conducted on a sample of military personnel divided into groups according to the duration of combat experience (1–2 years and 5–7 years). The study employed the "Style of Self-Regulation of Behavior" questionnaire by V. Morosanova and the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). The findings indicate that among military personnel with less combat experience, self-regulation already influences the choice of coping strategies; however, its components are associated with both problem-focused as well as emotional and avoidance forms of coping, which suggests an incomplete formation of effective stress-coping mechanisms. In the group with extensive combat experience, self-regulation acquires the characteristics of a stable professional resource and is associated with the predominance of problem-focused coping, reduced emotional reactivity, and a lower tendency toward avoidance. At the same time, behavioral flexibility may be realized through temporary distancing as a means of preserving psychological resources. The study demonstrates that coping behavior serves as an indicator of the level of development of self-regulation and psychological adaptation of military personnel. The obtained results can be used to develop differentiated programs of psychological training and support for military personnel depending on the duration of their combat experience.*

***Key words:*** *self-regulation, coping behavior, stressful situation, military personnel.*

Дата першого надходження статті до видання: 19.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.944.4:355-057.36 (477)
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/17

***Федоренко Ю. А.***
https://orcid.org/0009-0008-4705-2496
Національний університет оборони України

***Стасюк В. В.***
https://orcid.org/0000-0002-7943-8456
Національний університет оборони України

# ВАЛІДИЗАЦІЯ НАПРЯМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ВІЙСЬКОВОЇ ВЕРСІЇ МІССІСІПСЬКОГО ОПИТУВАЛЬНИКА

*Роботу присвячено теоретико-емпіричному дослідженню проблеми психологічного відновлення військовослужбовців та науковому обґрунтуванню валідності діагностичних інструментів як предикторів вибору терапевтичних стратегій. У роботі здійснено аналіз феноменології бойової психічної травми, яка розглядається як системний деструктивний чинник, що зумовлює дезінтеграцію когнітивно-емоційної сфери особистості та формування стійких патопсихологічних симптомокомплексів. Актуальність дослідження детермінована необхідністю переходу від універсальних протоколів психологічного відновлення до диференційованих моделей, що базуються на об'єктивних метричних даних.*

*Емпіричну базу дослідження склали результати діагностики 89 військовослужбовців (N = 89). Методологічний інструментарій включав військову версію Міссісіпської шкали (M-PTSD), шкалу особистісної та реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна та опитувальник «САН». На основі кластерного аналізу здійснено стратифікацію вибірки за критерієм тяжкості травматизації на три групи: з низьким (29,2%), середнім (52,8%) та високим (18,0%) рівнями дезадаптації.*

*У ході дослідження встановлено статистично значущий кореляційний зв'язок (r = 0,307) між інтегральним показником ПТСР та рівнем особистісної тривожності, що емпірично підтверджує трансформаційний вплив бойового досвіду на глибинні структури особистості. Водночас виявлено феномен дисоціації між об'єктивними показниками травми та суб'єктивною оцінкою настрою, що доводить низьку прогностичну валідність шкал самозвіту про самопочуття при діагностиці бойового стресу.*

*Наукова новизна роботи полягає у розробці та валідизації матриці відповідності «Діагностичний профіль – Психокорекційна мішень». Доведено, що для респондентів із високим індексом травматизації (≥89 балів) пріоритетним є застосування індивідуальної травма-фокусованої терапії (EMDR) та методів соматичної стабілізації для зниження гіперактивації. Для групи ризику (70–89 балів) обґрунтовано доцільність імплементації когнітивно-поведінкових стратегій у груповому форматі для корекції дезадаптивних установок. Для групи умовної норми визначено ефективність ресурс-орієнтованих підходів. Практичне значення результатів полягає у створенні алгоритму, що мінімізує ризики ятрогенії та ретравматизації, забезпечуючи цілеспрямовану профілактику хронізації розладів.*

***Ключові слова:*** *психологічне відновлення, учасники бойових дій, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), Міссісіпський опитувальник (M-PTSD), бойова психічна травма, особистісна тривожність, психологічна діагностика, валідизація методів, диференційований підхід, психокорекція.*

**Постановка проблеми.** Психологічні наслідки участі у бойових діях становлять складний комплекс змін у психічній діяльності, емоційному стані та поведінці особистості, які виникають як реакція на вплив стресорів надзвичайної інтенсивності. Бойова психічна травма розглядається не просто як ситуативна реакція, а як пролонгований процес, що трансформує структуру особистості військовослужбовця. В основі феноменології бойового стресу лежить зіткнення індивіда із загрозою власному

© Федоренко Ю. А., Стасюк В. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

життю, необхідністю вбивати, загибеллю побратимів та перебуванням у ворожому середовищі, що характеризується непередбачуваністю та постійним напруженням. Результатом такого впливу часто стає розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або часткових посттравматичних реакцій, які не досягають клінічного рівня розладу, проте суттєво знижують якість життя. Механізм формування бойової травми пов'язаний із фіксацією психіки на травматичній події, коли мозок не здатен інтегрувати жахливий досвід у наявну картину світу та автобіографічну пам'ять, через що подія продовжує переживатися як така, що відбувається «тут і тепер». Це призводить до дезорганізації когнітивних процесів, порушення емоційної регуляції та змін у системі цінностей і переконань військовослужбовця, тому проблема представляє особливий інтерес в даний час.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема психологічного відновлення та адаптації особистості в умовах екстремального впливу стресогенних чинників є предметом пильної уваги сучасної психологічної науки. Теоретико-методологічне підґрунтя розуміння структури особистості та соціально-психологічних механізмів її функціонування закладено у фундаментальних працях М. Й. Варія та колективу авторів за редакцією М. М. Слюсаревського [2, 8]. Вагоме місце у науковому дискурсі посідають питання мобілізації внутрішніх ресурсів, зокрема феномен резильєнтності та життєстійкості, які ґрунтовно проаналізовано у дослідженнях Е. О. Грішина та В. Предко, причому остання акцентує увагу на їх взаємозв'язку з умовами воєнного стану [4, 9]. Значний масив робіт присвячено вивченню регулятивних механізмів психіки, таких як саморегуляція та локус контролю, специфіку яких у різних вікових та професійних групах розкрито у доробках М. В. Гриньової, О. Дмишка та Н. П. Лєсніченко [3, 5, 6].

У контексті військової психології критично важливими є дослідження, спрямовані на діагностику та відновлення військовослужбовців: так, Д. О. Ассонов вивчає когнітивно-емоційні компоненти резильєнсу ветеранів із наслідками травм, Ю. Б. Максименко та Д. П. Хімович аналізують особливості локусу контролю військовослужбовців у міжособистісній взаємодії, а прикладні аспекти психодіагностики у військових формуваннях систематизовано у працях групи науковців під керівництвом І. І. Приходька [1, 7, 10].

**Постановка завдання.** Завданням дослідження є теоретичне обґрунтування та емпірична валідизація диференційованих напрямів психологічного відновлення учасників бойових дій шляхом встановлення відповідності між кількісними показниками військової версії Міссісіпського опитувальника та специфічними мішенями психокорекційного впливу.

**Виклад основного матеріалу.** Специфіка симптоматики у сучасних учасників бойових дій групується у три основні кластери, які є діагностичними критеріями ПТСР. Перший кластер – це симптоми повторного переживання або вторгнення (інтрузії). До них належать нав'язливі, небажані спогади про травматичні події, нічні жахіття, флешбеки, під час яких військовослужбовець втрачає контакт із реальністю і відчуває себе знову на полі бою, а також інтенсивні психологічні та фізіологічні реакції на тригери (звуки, запахи, візуальні образи), що нагадують про травму. Другий кластер – це симптоми уникнення та емоційного заціпеніння. Військовослужбовці намагаються уникати думок, почуттів, розмов, місць або людей, пов'язаних із бойовим досвідом. Це супроводжується відчуттям відчуженості від оточуючих, втратою інтересу до раніше значущих видів діяльності, емоційною холодністю та нездатністю відчувати позитивні емоції. Третій кластер – це симптоми гіперзбудження, які відображають постійну мобілізацію нервової системи. Сюди входять порушення сну (труднощі із засинанням або часті пробудження), дратівливість, спалахи гніву, труднощі з концентрацією уваги, надмірна пильність та посилена реакція переляку [4].

Вплив бойового досвіду на соціальну адаптацію та психологічне благополуччя є всеохоплюючим і часто призводить до дезадаптації у мирному житті. Високий рівень агресії та дратівливості стає причиною конфліктів у сім'ї, що нерідко призводить до розлучень та втрати соціальної підтримки. Емоційна відчуженість та симптом уникнення ускладнюють комунікацію з цивільним оточенням, формуючи бар'єр нерозуміння між ветераном та суспільством. Відчуття провини (вина вцілілого) може блокувати прагнення до соціального успіху або побудови кар'єри. Крім того, нелікувані наслідки бойового стресу часто корелюють із деструктивними копінг-стратегіями, такими як зловживання алкоголем або психоактивними речовинами, ризикована поведінка (наприклад, екстремальне водіння) та суїцидальні тенденції. Психологічне благополуччя знижується через постійне внутрішнє напруження та неможливість розслабитися, що призводить до соматизації психологічних проблем – розвитку серцево-судинних захворювань, розладів травлення та хронічного болю [10].

Для ефективної роботи з наслідками бойового стресу критично важливим є етап діагностики, який дозволяє не лише констатувати наявність травми, а й визначити її кількісні та якісні характеристики. Одним із найбільш авторитетних та валідних інструментів у цій сфері є військова версія Міссісіпського опитувальника (Mississippi Scale for Combat-Related PTSD, M-PTSD). Історія створення цієї методики сягає 1980-х років, коли група американських дослідників на чолі з Т. Кіном (Keane) розробила інструмент для оцінки вираженості симптомів ПТСР у ветеранів війни у В'єтнамі. Методика була створена з метою отримання стандартизованого інструментарію, який міг би надійно диференціювати осіб із ПТСР від тих, хто має інші психічні розлади або симулює симптоми. Структурно опитувальник складається з 35 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лікерта. Ця структура дозволяє отримати сумарний бал, який відображає загальний рівень травматизації, а також проаналізувати окремі аспекти стану респондента. Адаптація методики для вітчизняних реалій підтвердила її високу ретестову надійність та внутрішню узгодженість, що робить її придатною для використання в роботі з учасниками сучасних бойових дій [9].

Психометричні характеристики шкали дозволяють вимірювати широкий спектр проявів бойової травми, що виходять за межі класичної тріади симптомів ПТСР. Окрім виявлення нав'язливих спогадів та сновидінь, які свідчать про інтрузію, опитувальник фокусується на проблемах міжособистісного спілкування та соціальної ізоляції. Значна частина питань спрямована на оцінку афективних розладів, зокрема депресивних станів, апатії та емоційної лабільності. Важливою особливістю M-PTSD є наявність питань, що стосуються почуття провини за скоєне на війні або за те, що військовослужбовець вижив, коли інші загинули. Також методика чутлива до виявлення суїцидальних ідеацій та проблем із контролем агресії. Це дозволяє сформувати комплексний профіль пацієнта, а не просто встановити діагноз. Іншою важливою характеристикою є здатність методики фіксувати динаміку стану в процесі психологічного відновлення, що робить її незамінною для моніторингу ефективності терапевтичних втручань [1].

Обґрунтування вибору саме військової версії Міссісіпського опитувальника для побудови програми відновлення базується на його специфічності. На відміну від загальних шкал тривожності чи депресії, цей інструмент розроблений спеціально для військовослужбовців і враховує контекст бойового досвіду. Він містить твердження, які резонують із реальним досвідом військових, що підвищує довіру до процедури тестування. Окрім того, M-PTSD дозволяє проводити як скринінг великих груп військовослужбовців для виявлення групи ризику, так і глибоку індивідуальну діагностику. Важливим аргументом на користь цього інструменту є можливість виділення домінуючих симптомокомплексів (наприклад, перевага депресивної симптоматики над агресивною або навпаки), що є ключем до вибору адекватного напряму психологічної корекції. Використання M-PTSD як базового метричного інструменту забезпечує доказовість практики психологічного відновлення, дозволяючи переходити від інтуїтивного вибору методів до обґрунтованого призначення інтервенцій на основі об'єктивних даних [2].

Сучасні підходи та напрями психологічного відновлення військовослужбовців характеризуються різноманіттям методів, кожен з яких має свою доказову базу та мішені впливу. Одним із найбільш поширених протоколів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), зокрема її травма-фокусований варіант. Цей підхід спрямований на роботу з когнітивними викривленнями, пов'язаними з травмою (наприклад, переконаннями «світ небезпечний», «я нікчема», «це моя провина»). Через техніки когнітивної реструктуризації та експозиції (поступового контрольованого зіткнення зі спогадами) відбувається зниження тривожності та переоцінка травматичного досвіду. Іншим провідним методом є EMDR-терапія (десенсибілізація та переробка рухом очей). Вона базується на механізмі білатеральної стимуляції мозку, що сприяє прискоренню переробки заблокованої в пам'яті травматичної інформації. EMDR є особливо ефективним для роботи з інтрузивними симптомами та флешбеками, дозволяючи знизити емоційний заряд спогадів без необхідності детального вербального опису подій, що часто є важким для військових [5].

Тілесно-орієнтована терапія займає важливе місце в системі відновлення, оскільки бойовий стрес завжди має соматичний компонент. Хронічне м'язове напруження, неможливість розслабитися та дисоціація від тілесних відчуттів потребують роботи на рівні тіла. Методики, що включають релаксацію, дихальні вправи, роботу з м'язовими затисками та сенсомоторну корекцію, допомагають відновити саморегуляцію та відчуття безпеки у власному тілі. Групова

робота також є потужним інструментом відновлення. Групи взаємопідтримки за принципом «рівний-рівному» дозволяють подолати соціальну ізоляцію, нормалізувати симптоми (розуміння, що «зі мною все гаразд, це нормальна реакція на ненормальні події») та отримати підтримку від людей зі схожим досвідом. Групова динаміка сприяє відновленню довіри до людей та відпрацюванню навичок комунікації, які часто страждають унаслідок ПТСР.

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення специфіки посттравматичних реакцій у військовослужбовців-учасників бойових дій та визначення на основі цих даних диференційованих мішеней психологічної роботи. Вибірку дослідження склали 89 військовослужбовців. Процедура дослідження передбачала добровільне анонімне тестування з використанням пакету діагностичних методик, центральне місце в якому посідала військова версія Міссісіпської шкали (M-PTSD), а також додаткові шкали для верифікації психоемоційного стану: шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна та методика «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій). Вибір саме такого діагностичного комплексу був зумовлений необхідністю не лише констатувати наявність або відсутність ПТСР, а й зрозуміти, які супутні емоційні стани (тривога, виснаження, зниження настрою) супроводжують бойовий стрес у конкретній вибірці [3].

Первинний скринінг за результатами Міссісіпського опитувальника дозволив отримати загальну картину травматизації особового складу. Середнє арифметичне значення загального балу по вибірці склало 76,00 зі стандартним відхиленням 13,23. Цей показник знаходиться в зоні помірних значень, що свідчить про те, що загалом по групі спостерігається тенденція до накопичення бойового стресу, проте вона ще не досягла критичного рівня тотальної дезадаптації для більшості респондентів. Діапазон отриманих значень варіювався від мінімальних показників, характерних для норми, до високих балів, що однозначно вказують на наявність клінічно значущої симптоматики ПТСР.

На основі отриманих кількісних показників було проведено кластеризацію вибірки та виділено три групи військовослужбовців за ступенем тяжкості травматизації. Критерієм розподілу слугували стандартні нормативні межі шкали M-PTSD, адаптовані для скринінгу. До першої групи (низький рівень травматизації) увійшли військовослужбовці із сумарним балом менше 70. Чисельність цієї групи склала 26 осіб, що становить 29,2 % від загальної вибірки. Представники цієї групи демонструють збережену адаптацію, відсутність нав'язливих спогадів та стабільний психоемоційний фон. Їхній стан можна охарактеризувати як «умовна норма», що потребує лише підтримуючих заходів.

Друга група (середній рівень травматизації) виявилася найбільш чисельною – 47 осіб, або 52,8 % вибірки. Показники цієї групи коливалися в межах від 70 до 89 балів. Це так звана «сіра зона» або група ризику. Військовослужбовці цієї категорії можуть не мати розгорнутої клінічної картини ПТСР, проте вже відчувають окремі симптоми: періодичні порушення сну, підвищену дратівливість, труднощі у спілкуванні або емоційне відчуження. Саме ця категорія є критично важливою для психологічної роботи, оскільки своєчасна інтервенція може запобігти розвитку розладу, тоді як ігнорування симптомів призведе до погіршення стану. Домінування цієї групи у вибірці вказує на те, що більшість військових перебуває у стані хронічного бойового стресу, який ще компенсується ресурсами психіки, але вже виснажує їх [5].

Третя група (високий рівень травматизації) об'єднала 16 військовослужбовців (18,0 %), чиї показники перевищили поріг у 89 балів. У цих респондентів фіксується виражена симптоматика: інтрузії, уникнення травматичних тригерів, високий рівень фізіологічного збудження. Аналіз симптомокомплексів у цій групі показав, що високі бали за M-PTSD корелюють із підвищенням рівня особистісної тривожності (за методикою Спілбергера), що свідчить про глибину ураження: стрес перестав бути ситуативним і почав впливати на стійкі характеристики особистості. Цікавим є той факт, що навіть у групі з високим рівнем ПТСР показники «Настрою» за методикою САН не завжди були критично низькими (кореляція $r = -0.07$), що може свідчити про феномен «функціонального ПТСР» або «усміхненої депресії», коли військовий намагається «тримати обличчя» і не визнає пригніченого стану, хоча об'єктивні показники травми є високими (табл. 1).

Результати діагностики стали підґрунтям для розробки матриці відповідності, яка дозволяє переходити від «сухих цифр» до конкретних реабілітаційних стратегій. Універсальний підхід у роботі з такою гетерогенною вибіркою був би помилковим, оскільки потреби військових з «низької» та «високої» груп кардинально відрізняються. Тому було запропоновано алгоритм

вибору мішеней психокорекції, що базується на балах опитувальника M-PTSD та їх співвідношенні з даними інших методик.

Для групи з високим рівнем травматизації (бали > 89) пріоритетним напрямом роботи визначено травма-фокусовану терапію та стабілізацію. Оскільки у цій групі зафіксовано найтісніший зв'язок із високою особистісною тривожністю, першочерговим завданням стає зниження рівня гіперактивації нервової системи. Матриця відповідності для цієї групи виглядає наступним чином: високі бали за субшкалами «вторгнення» та «збудження» індивідуальна робота методами EMDR (для переробки травматичного досвіду) та навчання навичкам саморегуляції (дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація). Групова терапія на початковому етапі для цієї категорії може бути протипоказана або застосовуватися з обережністю через ризик ретравматизації або високий рівень відчуження [8].

Для найчисельнішої групи середнього рівня (70–89 балів) валідизованим напрямом є когнітивно-поведінкова терапія в груповому форматі та тренінги стресостійкості. Діагностика показала, що у цієї категорії військовослужбовців симптоми часто носять характер дезадаптивних когнітивних установок («я змінився», «мене ніхто не розуміє») та проблем з комунікацією, при цьому рівень тривоги є помірним. Тому робота спрямовується на: 1) нормалізацію стану (психоедукація); 2) опрацювання почуття провини та гніву; 3) відновлення соціальних навичок. Вибір групового формату обґрунтовується потребою у соціальній підтримці та валідизації власного досвіду через побратимів, що дозволяє знизити відчуття ізоляції, яке часто фіксується у цій підгрупі [6].

Для групи низького рівня (<70 балів) основним напрямом визначено ресурс-орієнтовану терапію та декомпресію. Оскільки показники їхнього психоемоційного стану (САН) знаходяться в межах норми, глибоке психотерапевтичне втручання є недоцільним. Робота фокусується на зміцненні наявних копінг-стратегій, плануванні майбутнього та профілактиці вигорання. Алгоритм вибору тут базується на принципі «не нашкодь»: мінімальне втручання з акцентом на пошук ресурсів для посттравматичного зростання, а не на копання в травмі.

Окремим пунктом обґрунтування є врахування кореляції з тривожністю. Оскільки аналіз даних показав, що M-PTSD значно сильніше корелює з особистісною тривожністю (r=0.31), ніж з ситуативною (r=0.15) чи показниками настрою, стратегія відновлення повинна бути спрямована не стільки на «підняття настрою» (розважальні заходи), скільки на роботу з глибинним відчуттям безпеки та контролю. Це означає, що методи релаксації та когнітивного переструктурування є більш валідними для цієї вибірки, ніж суто активізуючі або емоційно-експресивні методи.

Етап валідизації був спрямований на перевірку гіпотези про те, що диференційований вибір методів роботи на основі показників M-PTSD є більш ефективним та науково обґрунтованим, ніж інтуїтивний підхід. Валідизація проводилася методом статистичного аналізу взаємозв'язків (кореляційний аналіз) та перевірки конструктної валідності обраних напрямів.

Статистичний аналіз підтвердив, що показники військової версії Міссісіпського опитувальника є надійним предиктором загального психологічного стану військовослужбовця. Було виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між загальним балом M-PTSD та рівнем особистісної тривожності за шкалою Спілбергера (r=0.31). Це емпірично доводить, що зростання балів за шкалою ПТСР відображає реальне погіршення глибинних психологічних структур особистості (зростання тривожності як стійкої риси), а отже, вибір терапії, спрямованої на зниження тривоги (КПТ, релаксація), є валідним. Водночас слабкий кореляційний зв'язок із шкалами самопочуття та настрою (r=–0.23 та r=–0.07 відповідно) підтверджує важливий висновок: суб'єктивна оцінка військовим свого настрою («у мене все нормально») не може бути надійним критерієм для вибору допомоги, оскільки вона не відображає реального рівня травматизації. Це доводить перевагу об'єктивної діагностики за M-PTSD над суб'єктивним опитуванням при плануванні відновлення [7].

Таблиця 1

**Узагальнені діагностичні профілі військовослужбовців за рівнями травматизації (N=89)**

| Група (рівень травматизації) | Кількість (N) | Частка (%) | Середній бал M-PTSD | Особистісна тривожність (ОТ)* | Самопочуття (САН)** |
|---|---|---|---|---|---|
| Низький (<70 балів) | 26 | 29.2% | 62.00 | 40.84 | 4.87 |
| Середній (70–89 балів) | 47 | 52.8% | 76.81 | 44.17 | 4.38 |
| Високий (≥89 балів) | 16 | 18.0% | 96.38 | 47.06 | 4.37 |
| Всього / Середнє | 89 | 100% | 76.00 | 44.02 | 4.54 |

Оцінка ефективності запропонованої моделі базується на принципі персоналізації. Порівняльний аналіз профілів груп ризику (High та Medium) показав, що застосування універсальних протоколів (наприклад, лише групової роботи для всіх) було б помилковим для 18% вибірки з високим рівнем травматизації, оскільки їхній рівень особистісної тривожності значно вищий за середній, і перебування в групі могло б викликати додатковий стрес. Натомість, виділення їх в окремий кластер для індивідуальної роботи дозволяє знизити ризик ретравматизації. Валідизація напрямів через кореляцію з рівнем тривожності (ОТ) дозволяє прогнозувати, що зниження балів за шкалою M-PTSD внаслідок терапії призведе і до зниження загального рівня тривожності, що є ключовим показником одужання (табл. 2).

**Висновки.** Таким чином, доказом ефективності персоналізованого вибору напряму є встановлений статистичний факт гетерогенності вибірки. Наявність трьох чітко окреслених груп з різними кореляційними плеядами (високий ПТСР пов'язаний з тривожністю, низький – з високим самопочуттям) підтверджує, що Міссісіпський опитувальник працює як точний інструмент сортування (тріажу). Використання його показників дозволяє економити ресурс психологів, не застосовуючи глибоку терапію до тих 29% військових, які її не потребують, і концентруючи зусилля на 53% групи ризику, поки їхній стан не перейшов у хронічну форму. Це підтверджує практичну цінність та валідність розробленої моделі диференційованого психологічного відновлення.

Таблиця 2

**Кореляційні зв'язки між рівнем бойової травматизації (M-PTSD) та психологічними показниками**

| Психологічний показник (Шкала) | Коефіцієнт кореляції з M-PTSD (r) | Інтерпретація зв'язку та валідизація мішені |
|---|---|---|
| Особистісна тривожність (ОТ) | 0.307 | Помірний прямий. Найсильніший зв'язок. Підтверджує, що ПТСР трансформується у стійку рису особистості. Зниження тривожності є валідним маркером ефективності терапії. |
| Реактивна тривожність (RT) | 0.151 | Слабкий прямий. Ситуативний стрес менше пов'язаний з глибиною травми, ніж особистісна схильність до тривоги. |
| Самопочуття (САН) | –0.228 | Помірний зворотний. Чим вищий травматичний досвід, тим гірше фізичне самопочуття (соматизація). |
| Настрій (САН) | –0.067 | Відсутній / Дуже слабкий. Суб'єктивний настрій не є надійним індикатором травми (феномен «маскування» симптомів). |

**Список літератури:**

1. Ассонов Д. О. Когнітивні та емоційні компоненти резилієнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді. Київ, 2022. 220 с.

2. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

3. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астрая, 2021. 384 с.

4. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04 (дата звернення: 17.01.2026).

5. Дмишко О. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. *Наука і освіта.* 2008. № 8–9. С. 47–51.

6. Лєсніченко Н. П. Гендерні особливості тілесного локусу контролю в юнацькому віці. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. 216 с. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/9506 (дата звернення: 17.01.2026).

7. Максименко Ю. Б., Хімович Д. П. Локус контролю військовослужбовців в міжособистісних стосунках. *Actual methods of development of science and education* : XIX International Scientific and Practical Conference. USA, 2023. P. 336.

8. Основи соціальної психології : підручник / П. П. Горностай та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.

9. Предко В. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та локусу контролю учасників освітнього процесу під час війни. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12 : Психологічні науки. 2023. Вип. 21 (66). DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).07 (дата звернення: 17.01.2026).

10. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / О. С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

**Fedorenko Yu. A. Stasyuk V. V. VALIDATION OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY DIRECTIONS FOR MILITARY PERSONNEL PARTICIPATING IN COMBAT ACTIONS BASED ON INDICATORS FROM THE MILITARY VERSION OF THE MISSISSIPPI QUESTIONNAIRE**

*The work is devoted to theoretical and empirical research on the psychological recovery of military personnel and scientific justification of the validity of diagnostic tools as predictors of therapeutic strategy selection. The work analyzes the phenomenology of combat mental trauma, which is considered a systemic destructive factor that causes the disintegration of the cognitive-emotional sphere of the personality and the formation of persistent pathopsychological symptom complexes. The relevance of the study is determined by the need to move from universal psychological recovery protocols to differentiated models based on objective metric data.*

*The empirical basis of the study consisted of the results of the diagnosis of 89 military personnel (N = 89). The methodological tools included the military version of the Mississippi Scale (M-PTSD), the Spielberger-Hanin scale of personal and reactive anxiety, and the SAH questionnaire. Based on cluster analysis, the sample was stratified according to the severity of trauma into three groups: low (29.2%), medium (52.8%), and high (18.0%) levels of maladjustment.*

*The study found a statistically significant correlation (r = 0.307) between the integral PTSD indicator and the level of personal anxiety, which empirically confirms the transformational impact of combat experience on the deep structures of personality. At the same time, a phenomenon of dissociation between objective indicators of trauma and subjective assessment of mood was identified, which proves the low prognostic validity of self-report scales of well-being in the diagnosis of combat stress.*

*The scientific novelty of the work lies in the development and validation of the "Diagnostic Profile – Psychocorrectional Target" correspondence matrix. It has been proven that for respondents with a high trauma index (≥89 points), the priority is the use of individual trauma-focused therapy (EMDR) and somatic stabilization methods to reduce hyperarousal. For the risk group (70–89 points), the feasibility of implementing cognitive-behavioral strategies in a group format to correct maladaptive attitudes has been substantiated. For the conditionally normal group, the effectiveness of resource-oriented approaches has been determined. The practical significance of the results lies in the creation of an algorithm that minimizes the risks of iatrogenesis and retraumatization, ensuring targeted prevention of the chronicity of disorders.*

***Key words:*** *psychological recovery, combatants, post-traumatic stress disorder (PTSD), Mississippi Posttraumatic Stress Disorder Questionnaire (M-PTSD), combat mental trauma, personal anxiety, psychological diagnosis, method validation, differentiated approach, psychocorrection.*

Дата першого надходження статті до видання: 18.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.9:351.74
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/18

***Шиліна А. А.***
https://orcid.org/0000-0001-7377-0776
Харківський національний університет внутрішніх справ

# РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ АНТИКРИХКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

*У статті представлено результати емпіричного дослідження резильєнтності поліцейських у контексті концепції антикрихкості. Резильєнтність розглядається не лише як здатність особистості зберігати психологічну стійкість в умовах професійного та екстремального стресу, а як базовий ресурс, що створює передумови для позитивної трансформації складного досвіду та психологічного зміцнення. Метою дослідження було вивчення рівня резильєнтності поліцейських та аналіз її зв'язку із соціально-демографічними й професійними характеристиками, зокрема віком, статтю, тривалістю служби та наявністю бойового або екстремального досвіду. У дослідженні взяли участь поліцейські, які здійснюють професійну діяльність в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та невизначеності. Для діагностики резильєнтності застосовано шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона.*

*Результати дослідження засвідчили, що у більшості поліцейських сформовані середній або високий рівні резильєнтності, що вказує на наявність ефективних психологічних ресурсів подолання. Встановлено, що рівень резильєнтності зростає з накопиченням професійного, вікового та екстремального досвіду, тоді як гендерні відмінності не мають визначального значення. Бойовий та екстремальний досвід за певних умов пов'язаний із підвищенням резильєнтності, що дозволяє розглядати його не лише як чинник ризику, а і як потенційний ресурс розвитку.*

*У межах концепції антикрихкості отримані результати дозволяють інтерпретувати резильєнтність поліцейських як динамічний психологічний компонент, що формується у процесі професійної діяльності та взаємодії з екстремальними умовами. Здатність ефективно інтегрувати складний досвід, мобілізувати внутрішні ресурси та зберігати психологічну цілісність створює основу для переходу від простої адаптації до антикрихкого функціонування, за якого стрес і труднощі стають чинниками психологічного зміцнення. Отримані результати розширюють уявлення про психологічні ресурси поліцейських і можуть бути використані при розробці програм психологічного супроводу, профілактики професійного виснаження та підтримки сталого професійного розвитку в умовах підвищених викликів.*

***Ключові слова:*** *антикрихкість, резильєнтність, поліцейські, професійний стрес, екстремальний досвід, психологічні ресурси.*

**Постановка проблеми.** Професійна діяльність поліцейських відбувається в умовах постійного психоемоційного напруження, підвищеного ризику та впливу екстремальних чинників, що об'єктивно створює загрозу психологічному благополуччю та ефективності виконання службових завдань. Традиційні підходи до вивчення психологічної адаптації працівників поліції зосереджуються переважно на феноменах стресу, вигорання або психічних порушень, тоді як ресурсний потенціал особистості та можливості позитивної трансформації досвіду залишаються недостатньо дослідженими. У цьому контексті особливої актуальності набуває концепція антикрихкості, яка дозволяє розглядати вплив стресу не лише як деструктивний чинник, а і як умову розвитку та психологічного зміцнення. Важливим елементом антикрихкості виступає резильєнтність – здатність особистості ефективно долати труднощі, зберігати внутрішню цілісність та мобілізувати ресурси в умовах невизначеності й загрози. Попри зростаючий інтерес до феномену резильєнтності у професійних групах підвищеного ризику, її роль у формуванні антикрихкості поліцейських, а також зв'язок із соціально-демографічними та професійними характеристиками залишається недостатньо висвітленою в сучасних наукових дослідженнях. Це зумовлює необхідність комплексного емпіричного аналізу резильєнтності поліцейських у контексті антикрихкості з урахуванням віку,

© Шиліна А. А., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

стажу служби, екстремального досвіду та інших значущих чинників.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**. Сучасні психологічні дослідження дедалі частіше розглядають резильєнтність не лише як індивідуальну здатність до відновлення після стресу, а як складний багатовимірний феномен, тісно пов'язаний із професійним контекстом, емоційною регуляцією та особистісними ресурсами. В інтегративному огляді емпіричних досліджень Г. Абьорн, М. Готт і К. Хоар наголошують на концептуальній розмитості поняття резильєнтності та підкреслюють необхідність її розуміння як динамічного процесу взаємодії особистості з викликами середовища, а не як сталої риси [7]. Подібну позицію займають Д. Давидов та співавтори, які показують, що резильєнтність безпосередньо пов'язана з психічним здоров'ям, але не зводиться до відсутності психопатології, а радше відображає адаптаційний потенціал особистості в умовах тривалого стресу [8]. У професійній діяльності поліцейських проблема резильєнтності набуває особливої актуальності у зв'язку з постійним впливом критичних інцидентів і високого рівня емоційного навантаження. Зарубіжні емпіричні дослідження свідчать, що резильєнтність пов'язана як з індивідуальними емоційними реакціями, так і з довготривалими траєкторіями психологічного функціонування. Зокрема І. Галатцер-Леві та колеги показали, що позитивні й негативні емоції по-різному прогнозують траєкторії резильєнтності та дистресу у поліцейських із високим рівнем експозиції до травматичних подій [9]. У свою чергу, Г. Праті та Л. П'єтрантоні наголошують на ролі як ризикових, так і захисних чинників у формуванні резильєнтності муніципальних поліцейських, підкреслюючи значення соціальної підтримки та професійного досвіду [14].

Важливим напрямом сучасних досліджень є критичний аналіз самого поняття резильєнтності в поліцейському контексті. К. Янссенс і П. ван дер Велден у систематичному огляді звертають увагу на методологічну неоднорідність досліджень, різноманіття використовуваних інструментів і суперечливість даних щодо прогностичної цінності резильєнтності для психічного благополуччя поліцейських [11]. Подібні висновки доповнюються роботами, в яких аналізується взаємозв'язок резильєнтності з особистісними характеристиками та професійним вигоранням. Так, Р. Гупта, С. Суд і А. Бакші показали, що резильєнтність у поліцейських пов'язана з особливостями особистості та виступає чинником, що знижує ризик вигорання [10]. Водночас Б. Йонсен та співавтори демонструють, що такі ресурси, як життєстійкість і мотивація до виконання оперативних завдань, можуть опосередковувати взаємозв'язок між професійною ефективністю та переживаним напруженням [12].

У вітчизняній психологічній науці проблема резильєнтності останніми роками активно розробляється як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях. У монографії О. Кокун розглядає життєстійкість і резильєнтність як ключові ресурси людини в сучасному світі, акцентуючи увагу на їх ролі у подоланні кризових і травматичних подій [4]. Значний внесок у розвиток методологічної бази зроблено у роботах, присвячених психометричній адаптації інструментів вимірювання резильєнтності. Зокрема З. Кіреєва, О. Односталко та Б. Бірон здійснили психометричний аналіз адаптованої версії шкали CD-RISC-10, підтвердивши її надійність і валідність в українській вибірці [3], а Д. Дубінін представив україномовну адаптацію опитувальника RSA, що розширює можливості дослідження резильєнтності дорослих [2].

Безпосередньо в контексті професійної діяльності поліції українські дослідження дедалі частіше поєднують аналіз резильєнтності з проблемами вигорання, психологічної готовності та поведінкової саморегуляції. А. Большакова та Д. Дубінін розглядають професійне вигорання як психологічний маркер резильєнтності працівників поліції, демонструючи, що низький рівень резильєнтності підвищує вразливість до емоційного виснаження [1]. Подібний ресурсний підхід простежується у роботах Я. Пономаренко та співавторів, де аналізуються чинники психологічної готовності поліцейських до дій у кризових і воєнних ситуаціях, з акцентом на значенні внутрішніх ресурсів і досвіду [5]. Дослідження емоційного вигорання поліцейських в умовах війни також засвідчують, що резильєнтність виступає важливим фактором збереження психічного благополуччя [13], а особливості саморегуляції та агресивної поведінки в умовах воєнного стресу додатково підкреслюють потребу в ресурсно-орієнтованому підході [15]. Узагальнюючи результати сучасних зарубіжних і вітчизняних досліджень, доцільно розглядати резильєнтність поліцейських не лише як здатність до опору негативним впливам, а як базовий компонент антикрихкості у розумінні Н. Талеба, за якого складні, нестабільні та стресові умови можуть сприяти психологічному зміцненню та розвитку [6]. Саме в цьому контексті резильєнтність набуває нового змісту – як ресурс, що забезпечує перехід від простої адаптації до антикрихкого функціонування у професійній діяльності поліції.

**Постановка завдання.** Мета статті – дослідити рівень резильєнтності поліцейських та проаналізувати її зв'язок із соціально-демографічними й професійними характеристиками.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні взяли участь 30 поліцейських, які перебувають у процесі професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та потенційної загрози. Актуальність вивчення психологічних ресурсів цієї професійної групи зумовлена необхідністю переосмислення адаптаційних механізмів не лише як здатності до збереження функціонування, а і як умови позитивної трансформації досвіду, що відповідає логіці концепції антикрихкості. Для діагностики резильєнтності як базового психологічного ресурсу антикрихкості було застосовано шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) [3]. Ця методика дозволяє оцінити здатність особистості ефективно долати стресові та екстремальні ситуації, зберігати внутрішню цілісність та мобілізувати психологічні ресурси в умовах невизначеності.

З метою визначення загального рівня резильєнтності та перевірки характеру розподілу показників було проведено аналіз описової статистики, результати якого наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Описова статистика резильєнтності (CD-RISC-10)**

| Показник | M | SD | Min | Max |
|---|---|---|---|---|
| Загальний бал CD-RISC-10 | 25,47 | 6,60 | 10 | 40 |

Отримані результати свідчать про середній рівень резильєнтності у вибірці поліцейських. У контексті концепції антикрихкості це має принципове значення, оскільки резильєнтність у даному випадку розглядається не як кінцева характеристика психологічної стійкості, а як базова умова, на основі якої можливе формування більш складних адаптаційних процесів – зокрема позитивних змін під впливом стресу та екстремального досвіду. Середній рівень резильєнтності вказує на наявність у поліцейських сформованих ресурсів подолання професійного та екстремального стресу, які забезпечують не лише відновлення функціонування, а й створюють потенціал для подальшого психологічного зростання, що відповідає логіці антикрихкості.

З метою більш детального аналізу структури резильєнтності у вибірці було здійснено розподіл поліцейських за рівнями цього показника (табл. 2).

Таблиця 2

**Розподіл поліцейських за рівнями резильєнтності**

| Рівень | n | % |
|---|---|---|
| Низький | 6 | 20,0 |
| Середній | 15 | 50,0 |
| Високий | 9 | 30,0 |

Як видно з таблиці 2, більшість поліцейських (80%) мають середній або високий рівень резильєнтності. Такий розподіл є показовим у контексті антикрихкості, оскільки свідчить, що значна частина досліджуваних володіє психологічними ресурсами, які дозволяють не лише протистояти негативному впливу стресу, а й використовувати складні професійні ситуації як джерело розвитку. Наявність групи з високим рівнем резильєнтності (30%) може розглядатися як індикатор сформованої антикрихкої траєкторії професійного розвитку, за якої вплив стресогенних чинників не знижує психологічну ефективність, а сприяє її посиленню.

Подальший аналіз був спрямований на виявлення можливих відмінностей у рівні резильєнтності залежно від соціально-демографічних характеристик поліцейських. Зокрема, було проаналізовано гендерні відмінності (табл. 3).

Таблиця 3

**Розподіл поліцейських за рівнями резильєнтності**

| Стать | M | SD | U |
|---|---|---|---|
| Чоловіки | 26,1 | 6,4 | 61,0 |
| Жінки | 23,8 | 6,9 | |

За результатами критерію Манна–Уїтні статистично значущих гендерних відмінностей у рівні резильєнтності не виявлено. Це свідчить про те, що антикрихкість як психологічна здатність не є детермінованою статевими відмінностями, а формується під впливом інших – насамперед професійних та досвідних – чинників. Такий результат узгоджується з сучасним розумінням антикрихкості як динамічної системної властивості особистості, що залежить від характеру взаємодії з професійним середовищем, а не від біологічно зумовлених характеристик.

Особливу увагу було приділено аналізу ролі бойового / екстремального досвіду

як одного з ключових чинників формування антикрихкості (табл. 4).

Таблиця 4

**Резильєнтність і бойовий / екстремальний досвід**

| Досвід | M | SD | U |
|---|---|---|---|
| Є | 28,0 | 5,8 | 43,5 |
| Немає | 21,3 | 6,1 | |

Отримані результати свідчать про статистично значущо вищий рівень резильєнтності у поліцейських з бойовим або екстремальним досвідом. Це є принципово важливим для концепції антикрихкості, оскільки демонструє, що інтенсивний стресовий досвід за певних умов не лише не руйнує психологічну стійкість, а й посилює її. Таким чином, бойовий досвід у даному контексті виступає не лише фактором ризику, а й каталізатором антикрихкості, сприяючи формуванню більш ефективних механізмів подолання та психологічної мобілізації. Наступним кроком було проаналізовано вікові відмінності у рівні резильєнтності (табл. 5).

Таблиця 5

**Резильєнтність і вік**

| Вікова група | M | SD |
|---|---|---|
| 18–25 | 22,5 | 5,9 |
| 26–35 | 24,8 | 6,4 |
| 36–45 | 28,1 | 6,0 |
| 46+ | 27,6 | 5,5 |

Аналіз вікових відмінностей у рівні резильєнтності, здійснений із використанням H-критерію Краскела–Уолліса, виявив статистично значущі розбіжності між віковими групами ($H = 5,91$; $p = 0,048$). Отримані результати свідчать про тенденцію до зростання резильєнтності з віком, що може бути інтерпретовано як наслідок накопичення професійного та життєвого досвіду. У контексті концепції антикрихкості це означає, що з віком поліцейські набувають здатності ефективніше інтегрувати стресові та екстремальні події у власний досвід без втрати психологічної цілісності, перетворюючи складні умови діяльності на ресурс розвитку. Аналогічна тенденція простежується і щодо тривалості служби в поліції (табл. 6).

Таблиця 6

**Резильєнтність і стаж служби**

| Стаж | M | SD |
|---|---|---|
| До 3 років | 22,4 | 6,2 |
| 3–10 років | 24,9 | 6,5 |
| Понад 10 років | 29,2 | 5,7 |

Результати аналізу за H-критерієм Краскела–Уолліса підтвердили статистично значущі відмінності у рівні резильєнтності залежно від тривалості служби в поліції ($H = 6,38$; $p = 0,041$). Зростання середніх значень резильєнтності зі збільшенням стажу служби свідчить про поступове формування психологічних ресурсів подолання, що відбувається у процесі професійної соціалізації. У межах концепції антикрихкості це дозволяє розглядати професійний досвід як фактор, який не лише забезпечує стабільність функціонування, а й сприяє підвищенню здатності поліцейських використовувати стресові впливи як умову особистісного та професійного зміцнення.

**Висновки.** Резильєнтність поліцейських постає як базовий психологічний ресурс, що забезпечує ефективне функціонування в умовах професійного та екстремального стресу і водночас створює підґрунтя для формування антикрихкості. Отримані результати підтверджують, що резильєнтність не обмежується здатністю до відновлення, а виконує системоутворювальну роль у процесі адаптації до складних умов діяльності. Переважання середнього та високого рівнів резильєнтності у вибірці свідчить про наявність у більшості поліцейських сформованих механізмів психологічного подолання, які дозволяють не лише зберігати працездатність, а й потенційно трансформувати стресові впливи у ресурс особистісного та професійного розвитку. Гендерні особливості не мають визначального значення для рівня резильєнтності, що вказує на універсальний характер цього психологічного ресурсу в межах професійної діяльності поліції. Антикрихкість у даному контексті формується незалежно від статі та визначається передусім особливостями професійного досвіду та умов діяльності. Наявність бойового або екстремального досвіду пов'язана з вищим рівнем резильєнтності, що дозволяє розглядати інтенсивні стресові впливи не лише як чинники ризику, а і як потенційні каталізатори розвитку антикрихкості. За умови адекватної психологічної інтеграції та професійної підтримки такий досвід може сприяти зміцненню внутрішніх ресурсів поліцейських. Вікові особливості та тривалість служби виступають важливими детермінантами резильєнтності, демонструючи тенденцію до її зростання в процесі професійного та життєвого становлення. Це підтверджує уявлення про антикрихкість як динамічну характеристику, що формується поступово під впливом повторюваних професійних викликів і накопичення

досвіду подолання складних ситуацій. Загалом результати дослідження засвідчують, що резильєнтність у поліцейських доцільно розглядати не як статичну рису, а як процесуальну характеристику, тісно пов'язану з професійною соціалізацією та екстремальним досвідом. У межах концепції антикрихкості це дозволяє трактувати професійну діяльність поліції як середовище, в якому за певних умов стрес і труднощі можуть виступати чинниками психологічного зміцнення, а не виключно виснаження.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на поглиблене вивчення антикрихкості поліцейських як комплексного психологічного феномену, що виходить за межі традиційного розуміння адаптації та резильєнтності. Важливим напрямом подальших досліджень є розширення вибірки та залучення поліцейських з різних регіонів, підрозділів і рівнів професійного досвіду, що дозволить здійснити більш ґрунтовний порівняльний аналіз і підвищити узагальнюваність отриманих результатів.

**Список літератури:**

1. Большакова А. М., Дубінін Д. О. Професійне вигорання як психологічний маркер резильєнтності працівників поліції. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія».* 2025. Вип. 73. С. 200–216. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.13

2. Дубінін Д. О. Україномовна адаптація дорослої версії опитувальника резильєнтності Resilience Scale for Adults – RSA. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія».* 2025. № 8 (48). С. 1417–1429. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1417-1429

3. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. № 4. С. 110–116. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17

4. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

5. Пономаренко Я. С., Шиліна А. А., Греса Н. В. Чинники психологічної готовності поліцейських до дій у кризових та воєнних ситуаціях. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 3. С. 80–86. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-11

6. Талеб Н. Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті. Наш Формат. 2021. 392 с.

7. Aburn G., Gott M., Hoare K. What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing*. 2016. № 72 (5). P. 980–1000. DOI: https://doi.org/10.1111/jan.12888

8. Davydov D. M., Stewart R., Ritchie K., Chaudieu I. Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*. 2010. № 30 (5). P. 479–495. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003

9. Galatzer-Levy I. R., Brown A. D., Henn-Haase C., Metzler T. J., Neylan T. C., Marmar C. R. Positive and negative emotion prospectively predict trajectories of resilience and distress among high-exposure police officers. *Emotion*. 2013. № 13 (3). P. 545–553. DOI: https://doi.org/10.1037/a0031314

10. Gupta R., Sood S., Bakhshi A. Relationship between resilience, personality and burnout in police personnel. *International Journal of Management Science*. 2012. № 1 (4). P. 1–5.

11. Janssens K.M.E., van der Velden P. G., Taris R., van Veldhoven M.J.P.M. Resilience among police officers: A critical systematic review of used concepts, measures, and predictive values of resilience. *Journal of Police and Criminal Psychology.* 2021. № 36 (1). P. 24–40. URL: https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11896-018-9298-5

12. Johnsen B. H., Espevik R., Saus E.-R., Sanden S., Olsen O. K., Hystad S. W. Hardiness as a moderator and motivation for operational duties as mediator: the relation between operational self-efficacy, performance satisfaction, and perceived strain in a simulated police training scenario. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2017. № 32. P. 1–9. URL: https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11896-017-9225-1

13. Ponomarenko Y., Zarichanskyi O., Kalamkovik M., Zarichanska N. Comparative Study of the Emotional Burnout of Police Officers in Wartime Conditions. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2025. № 14. P. 321–352. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-14-5

14. Prati G., Pietrantoni L. Risk and resilience factors among Italian municipal police officers exposed to critical incidents. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2010. № 25 (1). P. 27–33. URL: https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11896-009-9052-0

15. Vorobiova O. V., Shylina A. A., Ponomarenko Y. S., Hresa N. V., Korol K. M. Peculiarities of aggressive behavior manifestation and mental self-regulation in police officers during the war. *Wiadomości Lekarskie*. 2025. № 8. P. 1530–1537. DOI: https://doi.org/10.36740/WLek/209505

**Shylina A. A. RESILIENCE AS A BASIC COMPONENT OF POLICE OFFICERS' ANTIFRAGILITY**

*The article presents the results of an empirical study of police officers' resilience within the framework of the antifragility concept. Resilience is considered not only as an individual's ability to maintain psychological stability under conditions of professional and extreme stress, but also as a basic resource that creates prerequisites for the positive transformation of challenging experience and psychological strengthening.*

*The aim of the study was to examine the level of resilience among police officers and to analyze its relationship with socio-demographic and professional characteristics, in particular age, gender, length of service, and the presence of combat or extreme experience. The study involved police officers who carry out their professional duties under conditions of increased psycho-emotional load and uncertainty. The Connor–Davidson Resilience Scale was used to assess resilience.*

*The results of the study showed that the majority of police officers demonstrate moderate or high levels of resilience, indicating the presence of effective psychological coping resources. It was found that the level of resilience increases with the accumulation of professional, age-related, and extreme experience, while gender differences do not play a decisive role. Combat and extreme experience, under certain conditions, is associated with higher levels of resilience, which allows it to be viewed not only as a risk factor but also as a potential resource for development.*

*Within the framework of the antifragility concept, the obtained results make it possible to interpret police officers' resilience as a dynamic psychological component that develops in the course of professional activity and interaction with extreme conditions. The ability to effectively integrate challenging experience, mobilize internal resources, and maintain psychological integrity creates a foundation for the transition from simple adaptation to antifragile functioning, in which stress and difficulties become factors of psychological strengthening. The findings expand current understanding of police officers' psychological resources and may be used in the development of psychological support programs, prevention of professional burnout, and promotion of sustainable professional development under conditions of increased challenges.*

***Key words:*** *antifragility, resilience, police officers, occupational stress, extreme experience, psychological resources.*

Дата першого надходження статті до видання: 14.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

# СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.923.3
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/19

***Зубіашвілі І. К.***
https://orcid.org/0000-0003-3642-8159
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

***Лавренко О. В.***
https://orcid.org/0000-0002-9943-9536
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Стаття присвячена емпіричному дослідженню психологічних особливостей розвитку підприємницької компетентності студентської молоді, що є актуальною проблемою для сучасного суспільства, якому потрібні фахівці, здатні до прояву підприємницьких якостей. Підкреслюється, шо на основі теоретичного дослідження визначено підприємницьку компетентність студента як універсальну характеристику сукупності особистісних, соціальних та ділових якостей, якими має володіти будь-яка сучасна людина, і яка включає сформованість інтегративної сукупності морально-ціннісного, когнітивно-афективного та діяльнісного компонентів, що передбачають якості особистості, потрібні майбутньому фахівцю для успішного функціонування, вирішення нестандартних професійних завдань. Визначено, що морально-ціннісний показник є найважливішим для нашого дослідження та характеризується особливістю впливу педагога на студента, полягає в актуалізації позитивних особистісних якостей учнів та у перекладі цих якостей з категорії бажаних у реальні. Узагальнюючи отримані дані за показниками, що входять до морально-ціннісного критерію сформованості підприємницької компетентності студентів, зазначено, що значна частина студентів (68%) на етапі констатувального експерименту показала базовий рівень. Як вимірник критерію громадянськості та патріотизму, застосовувалася методика «Тест на громадянськість і патріотизм» (І. Зубіашвілі. О. Лавренко), в якій надано визначення ключових позицій. Визначено, що у студентів переважають базовий та підвищений рівні сформованості громадянськості, патріотизму та правової культури. Для визначення рівня сформованості когнітивно-афективного критерію підприємницької компетентності студентів проводилися вимірювання за такими показниками: самоаналіз, лідерство, наявність особистісно-ділових якостей, робота в бізнес-команді за допомогою методики «Лідер» (модифікація О. Кокуна)**.** Для дослідження діяльнісно-практичного критерію було застосовано методику «Оцінка рівня комунікабельності» (модифікація О. Кокуна). Результати дослідження емпіричних даних за допомогою комплексу підібраних методик підтвердили актуальність досліджуваної теми.*

***Ключові слова:*** *емпіричне дослідження, підприємницька компетнтність, студенти, структурні компоненти, методики.*

**Постановка проблеми.** У сучасних динамічних соціально-економічних умовах суспільству потрібні фахівці, які не тільки володіють досконало професійною майстерністю, а й здатні до прояву таких підприємницьких якостей, як самостійне прийняття рішень із прогнозуванням можливих наслідків, готовність до співробітництва, мобільність, динамізм, конструктивність мислення, розвинене почуття відповідальності за свою долю та долю своєї країни.

© Зубіашвілі І. К., Лавренко О. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

У країнах із розвиненою економікою підприємці становлять основу середнього класу, що є гарантом соціальної та політичної стабільності суспільства. Тому розвиток підприємництва – стратегічний пріоритет сучасної України на довгострокову перспективу.

Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що для розвитку сучасної економіки потрібно підготувати фахівців із новими особистісно-діловими якостями, які дозволять випускникам професійних освітніх організацій впевнено почуватися при вступі в підприємницькі відносини, грамотно і креативно вирішувати підприємницькі завдання. Але, як показує аналіз реальної практики, цей процес утруднюється соціальним настроєм молоді (не готові йти на ризик, підприємництво сприймається як подолання труднощів), традиційним змістом освіти (формуються основи знань, але не поведінкові компетенції та конструкти), різними стартовими умовами (недостатня чи відсутня матеріальна база)

На основі вищевикладеного зроблено висновок про необхідність включення до процесу підготовки фахівців в установах середньої професійної та вищої освіти формування підприємницької компетентності, що сприяє підвищенню їх конкурентоспроможності на ринку праці та забезпечення економіки країни потрібними кадрами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Методологічною базою дослідження є наукові праці як класиків, так и сучасних дослідників. Теоретичні та прикладні аспекти підприємництва, економічної діяльності, розвитку ділових якостей особистості та формування підприємницької компетентності, її сутності та особливості у західній і вітчизняній науці аналізувалися у роботах М. Вебера [1], В. Зомбарта [12], Й. Шумпетера [11], Л. Карамушки і Н. Худякової [3], О. Креденцер [5], І. Гой і Т. Смелянської [2], у яких розкривалися окремі теоретичні аспекти формування підприємницької компетентності особистості. Д. Аудстреч [9] розкрив особливості підприємницької економіки в умовах капіталізму та демократії у XXI столітті. А. Каррі і М. Мартін [10] вивчали вплив підприємництва на економічне зростання у суспільстві.

Водночас аналіз освітньої практики в Україні свідчить про недостатній рівень розвитку проблеми формування підприємницької компетентності та уваги до цієї проблеми в теорії та практиці виховання, у зв'язку з чим зростає теоретична та практична значимість вивчення досвіду розвинених країн. Українська педагогіка і школа потребують розробки та впровадження оптимальних технологій формування підприємницьких компетенцій у підростаючих поколінь.

**Постановка завдання.** Дослідити соціально-психологічні особливості підприємницької компетентності студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** На основі теоретичного дослідження визначено підприємницьку компетентність студента як універсальну характеристику сукупності особистісних, соціальних та ділових якостей, якими має володіти будь-яка сучасна людина, і яка включає сформованість інтегративної сукупності ***морально-ціннісного*** (відповідальність, активна громадянська та патріотична позиція), ***когнітивно-афективного*** (знання про можливості та переваги підприємницької діяльності, конструктивне та креативне мислення, мотивація та включеність до бізнес-процесів) та ***діяльнісного*** (наявність у учнів, навичок організації та управління власною справою) компонентів, що передбачають якості особистості, потрібні майбутньому спеціалісту для успішного функціонування, вирішення нестандартних професійних завдань. Це поняття є відкритим і гнучким, тобто може розширюватися, доповнюватися, модернізуватися на основі зовнішніх і внутрішніх умов, що змінюються.

Визначено, що ***морально-ціннісний компонент*** є найважливішим для нашого дослідження та характеризується особливістю впливу педагога на студента, полягає в актуалізації позитивних особистісних якостей учнів та у перекладі цих якостей з категорії бажаних у реальні. Орієнтуючи учнів на морально-ціннісні якості, педагог сприяє більш успішній реалізації основної мети освіти – формуванню цілісної особистості на основі фундаментального світогляду, що визначає основні її життєві позиції, переконання, принципи, ідеали, норми, цінності.

Керуючись вищевикладеним, було виокремлено такі показники (індикатори) ***морально-ціннісного компоненту*:** соціальна відповідальність, громадянська відповідальність; громадянська активність; правова культура; мотиваційний профіль.

Науково-дослідницька робота проводилась упродовж 2025 року. У загальну вибірку ввійшли 150 студентів вищих навчальних закладів, з яких – 80 дівчат і 70 юнаків. Дослідження проводилось за допомогою таких методик.

**«Шкала соціальної відповідальності» (Л. Берковіц і К. Луттерман)** (адаптація С. Костюк) **[**6] дозволила дослідити наявність

чи відсутність у студентів якостей, що характеризують їх як соціально відповідальних особистостей, тобто мають схильність поводитися відповідно до інтересів інших людей, суспільства в цілому. Соціальна відповідальність несе в собі моральне регулювання лише в тому випадку, якщо є стимулом для подальшого розвитку добрих, моральних мотивів, визначає рівень особистісної саморегуляції та підпорядкування суспільним нормам і державним законам.

Інтерпретація рівня соціальної відповідальності відповідає інтерпретації локусу контролю. У його основі лежить розрізнення двох локусів контролю – інтернального та екстернального і, відповідно, двох типів людей – інтерналів та екстерналів.

Інтернальний тип характеризується тим, що людина вважає події, що відбуваються з нею, залежать насамперед від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її власної діяльності. В цьому випадку відмітимо наявність таких якостей, як здатність до співпереживання, чуйність, наявність вольових якостей, старанності, стійкості, витримки, сміливості. Високі значення за шкалою мають на увазі ідейну визначеність, суспільну сутність, міру включеності особистості до системи суспільних відносин, схильність особистості дотримуватись у своїй поведінці загальноприйнятих соціальних норм суспільства, виконання рольових обов'язків та здатність особистості дати відповідь за свої дії.

Екстернальний тип людини переконаний, що його успіхи та невдачі залежать передусім від зовнішніх обставин – умов довкілля, дій інших людей, випадковості, везіння чи невдачі та ін.

При обробці результатів відповідей на 10 питань із застосуванням семибальної шкали значення мають такі показники: базовий рівень – 10–30 балів; підвищений рівень – 31–50 балів; високий рівень – 51–70 балів. Згідно з підрахунком, 40% студентів показали базовий рівень сформованості соціальної свідомості та лише 28% високий (таблиця 1).

Студенти, які брали участь у тестуванні, показали, що у них у більшості випадків не сформовано усвідомлення своєї значущості у соціальному плані.

Як вимірник критерію громадянськості та патриотизму, застосовувалася **«Анкета (громадянськість і патриотизм)» (І. Зубіашвілі, О. Лавренко) (**пілотне тестування), в якій надано визначення ключових позицій.

Анкета складається з 30 питань, за допомогою яких визначається сформованість у студентів уявлень про свої права та обов'язки як громадян країни. Включено також питання про політику, історію, культуру, знання Конституції, які спрямовані на виявлення емоційного зв'язку студентів зі своєю країною, вираженої в готовності служити на благо батьківщини, суспільства, якою б сферою не була визначена їхня майбутня діяльність. У анкеті відображається оцінка поваги до себе через повагу до оточуючих

Згідно з інструкцією до анкети, від 0 до 15 балів – базовий рівень, від 16 до 25 – підвищений, від 26 до 30 – високий рівень.

Відповідно студенти мають такі показники – переважають базовий та підвищений (таблиця 2).

Цей факт доводить, що рівень громадянськості та патріотизму у студентів потребує коригування під час експерименту.

Застосування **«Діагностики мотиваційної структури особистості» (В. Є. Мільмана) (**адаптація Н. В. Підбуцької**)** [8] дозволило виявити такі стійкі тенденції у студентів, як прагнення до спілкування, наявність життєзабезпечених чинників, забезпечення комфорту та соціального статусу.

Таблиця 1

**Сформованість усвідомлення соціальної відповідальності у студентів (у %)**

| Рівні сформованості | | |
|---|---|---|
| **Базовий** | **Підвищений** | **Високий** |
| 40% | 32% | 28% |

Таблиця 2

**Сформованість громадянськості, патриотизму та правової культури у студентів (у %)**

| Рівні сформованості | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Громадянської відповідальності ответственности** | | | **Гражданской активності** | | | **Правової культури** | | |
| Базовый | Підвищений | Високий | Базовй | Підвищений | Високий | Базовий | Підвищений | Високий |
| 24% | 40% | 36% | 36% | 48% | 16% | 76% | 12% | 12% |

Узагальнюючи отримані дані за показниками, що входять до морально-ціннісного критерію сформованості підприємницької компетентності студентів, зазначимо, що значна частина студентів (68%) на етапі констатувального експерименту показала базовий рівень. Лише 12% респондентів виявили сформованість морально-ціннісного критерію на високому рівні.

Для визначення рівня сформованості ***когнітивно-афективного*** **компоненту** підприємницької компетентності студентів проводилися вимірювання за такими показниками: самоаналіз, лідерство, наявність особистісно-ділових якостей, робота в бізнес-команді за допомогою методики **«Я – Лідер» (адаптація О. М. Кокуна) [**4, с. 54]. До основних рис характеру лідера автор відносить: контроль за поведінкою та емоціями; позитивне бачення; стійкість до стресів; готовність до змін; впевненість у успіху; чіткість у виразі думок; готовність до подолання труднощів; вміння грамотно розпоряджатися часом; здатність до переконання; вміння вести конструктивний діалог.

Тест складається з 50 питань, відповіді на які передбачають 2 варіанти – «так» чи «ні». Висновки за результатами тесту поділяються на 4 варіанти: якості лідера виражені слабо, середньо, сильно або ця людина схильна до диктату.

Тест показав, що більшість студентів мають слабкий та середній рівень лідерства, лише 4% студентів показали яскраво виражені лідерські якості, студентів із диктаторськими нахилами не виявлено (таблиця 3).

У ході дослідження було створено **«Опитувальник для визначення особистісних, ділових та якостей, необхідних для успішної роботи у бізнес-команді» (І. Зубіашвілі, Т. Мельничук)** (пілотне тестування). На основі опитування було виокремлено та відібрано найбільш значущі та суттєві якості, наявність яких допоможе студенту успішно себе реалізувати як підприємця. Опитувальник буде корисним студентам для самооцінки. Опитувальник складається з 3-х блоків:

1. Особистісні якості суб'єкта, необхідні йому для успішної реалізації себе як підприємця, в кількості 38, які потрібно проранжувати за значимістю від 1 до 10.

2. Ділові якості суб'єкта, необхідні йому для успішної реалізації себе як підприємця, у кількості 25, які потрібно проранжувати за значимістю від 1 до 10.

3. Якості, потрібні суб'єкту для успішної роботи у бізнес-команді, у кількості 15, які потрібно проранжувати за значимістю від 1 до 10.

За фактом опитування змогли визначитись із особистісними якостями підприємця 40% студентів, з діловими якостями – 32% студентів, з якостями, необхідними для роботи у бізнес-команді – 24% студентів.

Показники, отримані за цією методикою дають підстави говорити про недостатнє розуміння студентами образу підприємця. Вони фрагментарно оцінюють особистість бізнесмена, наділену характерними навичками (таблиця 4).

Для дослідження ***діяльнісно-практичного компоненту*** було застосовано методику **«Оцінка рівня комунікабельності» (адаптація О. М. Кокуна) [**4, с. 101]. Цей тест оцінював загальний рівень комунікабельності студента. Згідно отриманих результатів за цією методикою отримано такі дані (таблиця. 5).

Результати опитування показали, що в групі присутні студенти, які мають проблеми із комунікабельністю, потребують коригування своєї комунікабельності.

**Висновки.** Отже, наведені результати дослідження емпіричних даних щодо комплексу підібраних методик підтверджують актуальність досліджуваної теми.

На основі проведеного науково-теоретичного аналізу визначено поняття «підприємницька

Таблиця 3

**Схильність студентів бути лідерами (у %)**

| Рівні | Базовий рівень | Підишений рівень | Високий рівень | Диктатор |
|---|---|---|---|---|
| Експериментальна група | 68% | 28% | 4% | 0 |

Таблицця 4

**Знання студентами особистісних, ділових і якостей, потрібних для роботи в бізнес-команді (у %)**

| Експериментальна група | | | |
|---|---|---|---|
| **Рівні** | **Базовий** | **Підвищений** | **Високий** |
| Особистісні якості | 20% | 40% | 40% |
| Ділові якості | 28% | 40% | 32% |
| Робота в бізнес- команді | 36% | 40% | 24% |

Таблиця 5

**Показники рівня комунікабельності студентів (у %)**

| Експериментальна група | |
|---|---|
| 1. Явно некомунікабельний | 0% |
| 2. Замкнутий, небалакучий, який віддає перевагу самотності, у якошо мало друзів | 12% |
| 3. Певною мірою товариський і в незнайомій обстановці почувається цілком упевнено | 20% |
| 4. Досить комунікабельний, допитливий, вміє слухати та спілкуватися | 60% |
| 5. Надкомунікабельний | 8% |
| 6. Комунікабельність б'є ключем | 0% |
| 7. Ромунікабельність носить хворобливий характер | 0% |

компетенція студента» як укрупненої універсальної характеристики сукупності особистісних та ділових якостей, якими має володіти будь-яка сучасна людина, незалежно від того, буде вона підприємцем чи ні. Включає сформованість інтегративної сукупності ***морально-ціннісного*** (відповідальність, активна громадянська та патріотична позиція), ***когнітивно-афективного*** (знань про можливості та переваги підприємницької діяльності, конструктивне та креативне мислення, мотивація та включеність до бізнес-процесів) та ***діяльнісно-практичного*** (наявність у навичок організації, що навчаються, та управління власною справою) ***компонентів,*** необхідних майбутньому спеціалісту для успішного функціонування, вирішення нестандартних професійних завдань.

Виявлено протиріччя між зростаючими в економіці потребами у сучасних кадрах з підприємницькими якостями та низьким рівнем осмислення особливостей структури та змісту підприємницької компетентності, що формується у випускника закладу вищої освіти.

Виявлена проблема має особливе значення, тому що сучасна молодь бачить свою майбутню трудову діяльність у формі фрилансингу та самозайнятості. Ця тенденція буде позитивною при реалізації її у економіко-правовому ключі та після проходження тренінгів, які допоможуть зняти страх перед підприємництвом. Тому перед освітньою організацією стоїть завдання сформувати у студента правильний вектор цієї діяльності.

Результати дослідження емпіричних даних за допомогою комплексу підібраних методик виявили такі показники. Низький рівень показників став чинником мотивації до проведення формувального експерименту та розробки методичного посібника з метою розвитку підприємницької компетентності студентської молоді.

Перспективою подальшого дослідження є створення програми, спрямованої на розвиток підприємницької компетентності студентської молоді.

**Список літератури:**


1. Вебер Макс. Господарство і суспільство; пер. з нім. М. Кушнір. Київ : Всесвіт, 2013. 420 с.
2. Гой І. В., Смелянська Т. П. Підприємництво: навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2013. 368 с.
3. Карамушка Л. М., Худякова Н. Ю. Мотивація підприємницької діяльності : монографія. Київ – Львів, 2011. 208 с.
4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозіньська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ» , 2023. 171 с.
5. Креденцер О. В. Психологія розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій : монографія. Київ : Логос, 2019. 320 с.
6. Костюк Софія. Діагностика соціальної відповідальності особи: адаптація опитувальника PSR. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 19. С. 102–115.
7. Москаленко В. Соцалізація особистості : монографія. Київ : Фенікс, 2013. 340 с.
8. Підбуцька Н. В. Психологічні особливості структури мотиваційної сфери студентів технічних спеціальностей. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/78065aff-8d33-4d44-8605-54dec8d6cc7b/content
9. Audretsch D. Sustaining innovation and growth: Public policy support for entrepreneurship. *Industry and Innovation*, 11 (3), 2004. P. 167–91.
10. Carree M., Martin A. The Impact of Entrepreneurship on Economic Growth. *Handbook of Entrepreneurship Research*, 2010. P. 557–594.
11. Schumpeter J. Theory of Economic Development. Capitalism, Socialism and Democracy, 1950. 466 p.
12. Sombart V. Noo-Soziologie. Berlin : Duncker & Humblot, 2001.

**Zubiashvili I. K., Lavrenko O. V. EMPIRICAL RESEARCH OF THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURIAL COMPETENCE OF YOUTH STUDENTS**

*The article is devoted to an empirical study of the psychological features of the development of entrepreneurial competence of young students, which is a relevant problem for modern society, which needs specialists capable of demonstrating entrepreneurial qualities. It is emphasized that, based on theoretical research, the entrepreneurial competence of a student has been defined as a universal characteristic of a set of personal, social and business qualities, which any modern person should possess, and which includes the formation of an integrative set of moral-value, cognitive-affective and activity components that provide the personality qualities necessary for a future specialist to successfully function and solve non-standard professional tasks. It was determined that the moral and value indicator is the most important for our study and is characterized by the peculiarity of the teacher's influence on the student, consisting in the actualization of positive personal qualities of students and in the translation of these qualities from the category of desired into real ones. Summarizing the obtained data according to the indicators included in the moral and value criterion of the formation of students' entrepreneurial competence, it is noted that a significant part of the students (68%) showed a basic level at the stage of the ascertaining experiment. As a measure of the criterion of citizenship and patriotism, the "Citizenship and Patriotism Test" methodology (I. Zubiashvili. O. Lavrenko) was used, which provides definitions of key positions. It was determined that students have a predominant basic and advanced level of citizenship, patriotism, and legal culture. To determine the level of formation of the cognitive-affective criterion of entrepreneurial competence of students, measurements were carried out according to the following indicators: introspection, leadership, presence of personal and business qualities, work in a business team using the "Leader" methodology (modified by O. Kokun). To study the activity-practical criterion, the methodology "Assessment of the level of sociability" (modified by O. Kokun) was applied. The results of the study of empirical data using a complex of selected methods confirmed the relevance of the topic under study.*

***Key words:*** *empirical research, entrepreneurial competence, students, structural components, methods.*

Дата першого надходження статті до видання: 19.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.923.33
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/20

***Купчишина В. Ч.***
https://orcid.org/0000-0003-0937-8029
Національна академія Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького

***Сердюк Ю. І.***
https://orcid.org/0009-0005-6563-0024
Національна академія Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького

# ЕМОЦІЙНА ЕМПАТІЯ ЯК ОСНОВА ПОЗИТИВНОЇ МІЖЕТНІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

*Автори статті відмічають, що в поліетнічних країнах досить поширеними є мобільність представників різних країн, що спричинює значну увагу дослідників до вивчення їх міжетнічної взаємодії та її характеристик. Визначено наукові погляди на зміст цілої низки понять (міжетнічна взаємодія, емоційна емпатія, соціальні стереотипи, етнічна спільнота, міжетнічна комунікація та ін.), які описують ці процеси.*

*У статті проведено теоретичний аналіз наукових джерел щодо визначення змісту понять «міжетнічна взаємодія», «емпатія», «емоційна емпатія», їх характеристик представниками наукової спільноти. Встановлено, що категорія «міжетнічна взаємодія» є однією з найбільш характерних ознак суспільних процесів у міжетнічних країнах сучасного світу. Це поняття знаходиться в полі зору різних представників наукових сфер. Науковці визначають сутність й характеристики поняття «міжетнічна взаємодія» через різноманітні наукові погляди й позиції. Міжетнічна взаємодія – це контакти представників різних етносів, які мешкають на одній території, в одній країні, здійснюють обмін інформацією, формують уявлення один про одного та спільну діяльність в різних сферах життя. Структурними компонентами її є: міжетнічні контакти, міжетнічне спілкування, міжетнічні зв'язки, міжетнічні відносини.*

*Визначено, що при характеристиці міжетнічної взаємодії вчені приділяють значну увагу емоційній емпатії, як фактору впливу на процеси взаємодії між представниками різних етносів. У дослідженні представлено аналіз категорії «емоційна емпатія» – це здатність особистості відчувати, розуміти та співпереживати іншим учасникам комунікації та співпрацювати з ними. Завдяки емоційній емпатії учасники міжетнічної взаємодії спроможні налагоджувати позитивну комунікацію; встановлювати міцні соціальні контакти; бачити ситуацію очима учасника взаємодії, реагувати на почуття та погляди учасників взаємодії. Дефіцит емпатійності в сучасних людей пов'язаний із існуючими в суспільствах сталими етнічними стереотипами, соціальним статусом громадян, дистанцією та ксенофобськими настановами, які, в свою чергу, можуть спричинити міжетнічні конфлікти та соціальну фрагментацію.*

***Ключові слова:*** *міжетнічна взаємодія, емпатія, етнічна спільнота, емоційна емпатія, соціальні стереотипи, соціальна фрагментація, міжособистісна комунікація, національні меншини, етнічна спільнота.*

**Постановка проблеми.** У сучасному світі в поліетнічних суспільствах, набуває актуальності міжкультурна мобільність представників різних країн, визначальними аспектами якої є: міжнародна академічна мобільність; міжетнічна комунікація; адаптація та інтеграція; міжкультурна компетентність. За свідченнями соціологів, на сьогодні в світі спостерігається поширення міжетнічної взаємодії, міграційних процесів і глобалізація різноманітних впливів, які визначають необхідність дослідження психологічних факторів. На думку дослідників, ці фактори сприяють позитивному й ефективному співіснуванню представників різних етнічних спільнот на тій чи іншій території. Вчені визначають одним з таких факторів – емоційну емпатію, яка дозволяє розпізнавати та переживати емоційні стани іншої людини, вивчати їх. Емоційна емпатія виступає

© Купчишина В. Ч., Сердюк Ю. І., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

основною умовою формування довіри між учасниками міжетнічної взаємодії. Завдяки їй відбувається зниження рівня упередженої поведінки по відношенню до тих чи інших її учасників, зниження рівня впливу різноманітних соціальних стереотипів, які закріплені в тому чи іншому суспільстві, та зменшення міжетнічної напруги та конфліктності між представниками різних етносів, які проживають на одній території.

Науковці відмічають, що дефіцит емпатійності в сучасних людей пов'язаний із існуючими в суспільствах сталими етнічними стереотипами, соціальним статусом громадян, дистанцією та ксенофобськими настановами, які, в свою чергу, можуть спричинити міжетнічні конфлікти та соціальну фрагментацію. Соціальна фрагментація може бути спричинена політичними, культурними, соціальними проблемами, що поділяє та роз'єднує людей на певні групи. Її прояви можуть послаблювати соціальні зв'язки в суспільстві, призводити до зниження згуртованості й солідарності його громадян, ускладнювати міжетнічну комунікацію та взаємодію. В той час як високий рівень емпатії може виступати як психологічний ресурс особистості, який посилює міжетнічну толерантність у суспільстві, сприяє конструктивній комунікації та підтримує інтеграційні процеси, які відбуваються в світі. Саме тому, вивчення ролі емоційної емпатії у міжетнічній взаємодії на сьогодні є важливим й актуальним у всіх значеннях.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика міжетнічної взаємодії неодноразово було обрано предметом наукових досліджень як вітчизняними (Ю. Арутюнян, Л. Глинська, Л. Дробіжева, О. Євтух, С. Козлов, І. Кононов, А. Корольова, І. Кузнєцов, О. Кун, С. Михайлов, А. Орлов, О. Пачина, Т. Рудницька, Н. Семенів та ін.), так і зарубіжними вченими (Е. Азар, Ф. Дюкс, Дж. Коуклі, Р. Макгаррі, Дж. Річардсон, Дж. Ротман та ін.). У своїх наукових розвідках вони досліджували її зміст, структуру, місце та значення для розвитку держави та міжетнічної комунікації між її громадянами та представниками етнічних меншин.

Дослідження питань емпатії особистості присвячено праці сучасних вітчизняних науковців (П. Анохін, В. Бойко, Т. Гаврилов, С. Головин, Т. Запорожець, С. Кузьмин, Т. Партко, І. Петровська, Н. Таценко та ін.). У поглядах зарубіжних вчених (C. Anderson D. Keltner, W. Ringwald, A. Wright) емпатія визначалась як багатовимірний феномен, до структури якого входять такі елементи як – емоційний, когнітивний та поведінковий. В етнопсихології при дослідженні міжетнічній взаємодії, емпатію вчені визначають як фактор, що може як послаблювати вплив негативних стереотипів, так і підвищувати рівень розвитку толерантності між її учасниками.

Питання взаємозв'язку міжетнічної взаємодії та емпатії розкривали у своїх наукових дослідженнях Ю. Арутюнян, О. Байрамова, С. Доскач, Л. Дробіжева, С. Єрмакова, І. Кононов, І. Кузнецов, О. Кун, Т. Рудницька та ін. Сучасні вчені відмічають той факт, що емоційна емпатія безпосередньо впливає і визначає ступінь міжетнічної взаємодії завдяки різним механізмам (соціальне зближення; зменшення міжгрупового страху, тривожності; покращення процесу взаємодії та комунікації тощо). Значна кількість дослідників відмічає, що за останні роки рівень емпатійності представників різних етносів значно зріс та спостерігається посилення міжетнічна взаємодія між представниками різних країн.

Отже, аналіз наукових досліджень засвідчив той факт, що емоційна емпатія виступає одним з головних факторів у міжетнічній взаємодії, але є ще моменти які потребують додаткових досліджень, а саме – емоційна емпатія як позитивна основа міжетнічної взаємодії у полікультурному суспільстві.

**Постановка завдання.** Метою статті є теоретичний аналіз досліджень ролі емоційної емпатії у формуванні позитивної міжетнічної взаємодії в поліетнічних суспільствах.

**Виклад основного матеріалу.** Категорія «міжетнічна взаємодія» є однією з найбільш характерних ознак суспільних процесів у міжетнічних країнах. З цього приводу О. Євтух зазначає, що увагу вчених приділено не тільки визначенню змісту цього поняття, але й динаміці та результатам її процесів. У кожній країні міжетнічна взаємодія має свої особливості, відповідно до особливостей розвитку цієї країни, в якій мешкають представники різних етносів. Сам зміст визначеного феномену вчений трактує за зразком, який представлено у виданні «Етнічність. Глосарів», та пояснює його відповідно до існуючій теорії інтеракціонізму. Структурними компонентами дослідник визначає такі: міжетнічні контакти; міжетнічне спілкування; міжетнічні зв'язки; міжетнічні відносини. Кожен із цих компонентів виконує свої функції, які реалізуються відповідно ситуації, в якій відбувається міжособистісна взаємодія. Вчений також розкриває умови розвитку міжособистісної взаємодії та її значення для суспільства [3, с. 37–44].

У посібнику О. Савицької та О. Співак «Етнопсихологія» поняття «міжетнічна взаємодія» авторами визначено як «різноманітні контакти між етносами, що призводять до зміни індивідуальних і соціальних характеристик кожної з етнічних груп чи їх представників, які взаємодіють між собою, та до інтеграції їх певних властивостей». Авторами визначено такі основні типи міжетнічної взаємодії як: відносини субординації і горизонтальні відносини, і проаналізовано погляди вчених (Дж. Беррман, М. Вебер, Р. Парк та ін.) про відмінності між цими типами міжетнічних відносин та їх характеристики та етапи розвитку [10, с. 117–125].

Аналіз наукової літератури переконав нас, що питання міжетнічної взаємодії є актуальним в різні часи розвитку суспільства. Вчені констатують, що міжетнічні відносини виступають «однією з найбільш складних проблем, яка зачіпає як організацію державного й суспільного життя всередині кожної полінаціональної країни, так і міждержавні та міжнародні відносини». На сьогодні в більшості країн світу можна спостерігати співіснування різних національних, етнічних, мовних, релігійних меншин, що, в свою чергу, сприяє міжкультурній асиміляції. Розвиток будь-якого суспільства не можливий без приділення належної уваги етнонаціональним процесам, тому питання міжетнічної взаємодії пов'язані з визначенням її структурних елементів (міжетнічних контактів, міжетнічного спілкування, міжетнічних відносин тощо) [1, с. 123–130].

Отже, міжетнічна взаємодія – це контакти представників різних етносів, які мешкають на одній території, в одній країні, здійснюють обмін інформацією, формують уявлення один про одного та спільну діяльність в різних сферах життя. Цей процес може відбуватися на двох рівнях (індивідуальному та груповому), і його результатом може бути формування етнічних стереотипів, як спроможні впливати на уявлення учасників міжетнічної взаємодії про себе та інших.

Дослідники звертають увагу на те, що психологія міжособистісних зв'язків є важливою у розумінні процесів міжособистісних відносин та спілкування. Особливої актуальності вона набуває, коли мова йде про міжетнічну взаємодію. Основний акцент у дослідженнях вчені роблять на вивчення концепції емпатії, яка передбачає здатність особи відчувати й розуміти переживання, емоційний стан своїх співрозмовників і людей, які нас оточують, з якими ми взаємодіємо. Завдяки емпатії розвиваються міцні й здорові відносини між людьми, формується культура спілкування, будуються зв'язки та реакції на очікування й потреби інших людей. Особливо це питання є важливим в умовах сьогодення, коли сучасний світ переповнений викликами, які несуть за собою різноманітні труднощі й проблеми між представниками різних етнічних спільнот [5, с. 511–521].

При дослідженні міжетнічної взаємодії, значна кількість дослідників приділяє особливу увагу міжетнічній комунікації, як її структурному компоненту. Так, Н. Семенів доводить, що здійснюючи такий різновид комунікації, люди «схильні визначати своє місце та місце інших людей в окремих категоріях усередині суспільства». У дослідженні мова йде про те, що такі характеристики як «різноманітність», «мультикультуралізм», які існують у багатьох країнах, спричинюють певну напругу, суперечки та стають причинами розчарувань мешканців цих країн. Вчені зосереджують своє увагу на вивченні міжетнічних відносин на макрорівні, що посилює увагу до взаємодії між представниками різних національностей на низовому рівні, та налагодженню міжетнічної комунікації між ними. Автор дослідження розкриває історію розвитку вивчення міжетнічної комунікації як «відкритої системи», характеризує її складові, (поведінку, колективну етнічну ідентичність, ситуацію міжетнічної комунікації тощо) та чинники впливу на неї. Підсумовуючи, він наголошує, що міжетнічна комунікація виступає досить складною та динамічною системою, яка містить певні рівні, а її важливість підсилюється тим, що «у більшості етноконтактних ситуацій взаємодіють не етнічні групи самі по собі, а представники цих етносів». Усе в комплексі сприяє підсиленню значимості міжетнічної взаємодії у полікультурних суспільствах у період глобалізації. Завдяки міжкультурній комунікації, яка є соціальним інструментом, відбувається формування гармонічних міжетнічних взаємин між представниками етнічних спільнот та толерантне ставленні один до одного [12, с. 310–319].

Науковці відмічають, що при характеристиці міжетнічної взаємодії, в наукових працях вчені ведуть мову про толерантність, спілкування та емоційну емпатію між представниками різних народів. У дослідженні групи авторів (Л. Журавльова, С. Кузьмин, І. Петровська та ін.) зазначено, що проблематика питання емпатійності, її природи та трактування, не є дослідженою до кінця. У науковій літературі спостерігається багатоплановість і неоднозначність у визначенні сутності

та змісту зазначеного терміну, його структурних компонентів, характеристик і механізмів утворення [8, с. 64].

С. Кузьмин та І. Петровська акцентують увагу на тому, що науковці під цим феноменом розуміють: певну властивість, процес, стан індивіда чи його особистісну якість, тобто кожен дослідник вкладає в зміст те, що він саме досліджує в особистості та її життєдіяльності. Зазначені вчені розглядають це поняття як «єдине взаємопов'язане утворення – система, де кожен елемент наукового огляду на своєму рівні важливий», тому вони визначають емоційну емпатію як процес, який складається з певних механізмів її утворення. У дослідженні автори розкривають природу утворення емоційної емпатії (її біосоціальний характер), визначають її генетичну основу, характеризують структурні компоненти та наукові підходи до них (інтегрований, системний) [8, с. 64–72].

Цікавими є наукові результати теоретичного аналізу терміну «емпатії», яке було проведено Т. Запорожець. У дослідженні зазначено, що ця наукова категорія є міжнауковим об'єктом вивчення (філософів, соціологів, педагогів, психологів тощо) і її дуже часто пов'язували з такими поняттями як «симпатія» (А. Сміт, Г. Спенсер, А. Шопенгауер) та «співчуття» (Т. Ліппс). У межах міжособистісних взаємовідносин, як їх елемент, вчені почали використовувати у 50–70-х рр. XX ст. з поширенням засад гуманістичної психології. Зміст, структуру та значення в розвитку особистості розкрито в наукових розвідках Л. Алексєєва, С. Борисенко, І. Когана, О. Юдіна. Більшістю вчених емпатія визначається як здатність людини до співпереживання та прожиття емоцій іншої людини в спілкуванні. На сучасному етапі розвитку психології, науковці визначають емпатію по-різному. Наприклад: як «складову емоційної сфери особистості, як здатність людини емоційно відкликатися на переживання іншого, чи людини, чи тварини, чи антропоморфізованого предмета»; як суто емоційне явище, яке містить трикомпонентний процес (співпереживання – співчуття – внутрішнє сприяння); як уміння бути причетним до емоційного життя іншої людини; як співчуття до іншого; як почуття, що духовно об'єднує з іншою людиною [6, с. 113–114]. На наш погляд, різнобічність наукових поглядів на зміст зазначеної категорії, спрямований на предмет дослідження кожного, хто вивчає цей процес. Спільним для усіх тверджень є емоційні переживання однієї людини та її відображення в психічному світі іншої. Вчені відмічають, що ці переживання можуть мати різне забарвлення (адекватні та неадекватні), а найтиповішими формами прояву емпатії виступають співчуття та переживання. Щодо різновидів емпатії, то дуже часто вчені пов'язують її види із структурними компонентами емпатії (когнітивна, поведінкова, емоційна, предуктивна).

Н. Таценко акцентує увагу на тому, що погляди вчених збігаються в тому, що поняття «емпатія» має досить довге історичне коріння і привертає увагу гуманітаріїв різних наук (філософії, етики, соціології, психології, культурології, медицини, антропології, риторики тощо), що засвідчує міждисциплінарність зазначеного феномену. У зарубіжних вчених це поняття розкрито в наукових працях вчених з філософії, когнітивної лінгвістики, нейробіології, психології, соціології. Автор розкриває поетапно розвиток наукових поглядів на змістовність цього поняття від часів античності (Сократа, Платона, Аристотеля, Сенеки) до більш сучасних наукових підходів; визначає місце емпатії в життєдіяльності людини; виокремлює її різновиди (емоційна, інтуїтивна, когнітивна, раціональна, поведінкова). У дослідженні розкрито особливості поняття «симпатія», що для деяких науковців є синонімом до поняття «емпатія». Дослідник також характеризує наукові підходи до структурних компонентів емпатії та відмічає взаємозв'язок з міжособистісною взаємодією [13, с. 55–64].

У дослідженні групи вітчизняних вчених зазначено, що емпатія є ключовою складовою як здорової міжособистісної взаємодії, так і маніпулятивної взаємодії між людьми. Автори, на основі проведеного аналізу наукових позицій вчених (Н. Каліни, Н. Обозова, О. Орищенко, Т. Рябовола, О. Саннікової та ін.), розкривають питання розвитку міжособистісної взаємодії, її роль та місце в ньому емпатії, її вплив на цей процес, показники комунікативності та взаємозв'язку із емпатійними характеристиками людини [5, с. 511–521].

У дослідженні Т. Халавки відмічено, що питання міжетнічної взаємодії, в тому числі й моделей акультурації, було представлено в наукових працях Л. Азу, В. Євтуха, О. Картунова, Л. Нагорної, П. Надолішнього, О. Майбороди, В. Трощинського та ін. Вченим проведено дослідження щодо вивчення існуючих інтеграційних моделей акультурації національних меншин, які розміщені в прикордонних регіонах нашої країни. Дослідник, на основі використаних методів дослідження, визначив показники та критерії формування цих моделей акультурації в межах

нормативної бази та державної етнополітики нашої держави. У підсумку, він констатує, що слід приділяти цьому питання значно більше уваги для налагодження позитивної міжетнічної взаємодії між представниками національних меншинами та населенням України [14].

На міжетнічну взаємодію значно впливають ті процеси, які існують у суспільстві та закріплені в уявленням його громадян. Соціальні стереотипи формуються й розвиваються відповідно до історії розвитку суспільства. Н. Лютнянська, досліджуючи взаємозв'язок етнічних стереотипів і міжетнічної взаємодії, наводить приклади цієї взаємодії на прикладі англомовного мас-медійного дискурсу. У дослідженні здійснено аналіз наукових поглядів на зміст поняття «етнічні стереотипи» та події у етнічно неоднорідних країнах (Великій Британії, Сполучених Штатах Америки). У підсумку автор дослідження констатує, що міжетнічна взаємодія у цих країнах спричинює формування певних поглядів на особливості представників цих етнічних спільнот (їх характер, ідентичність, менталітет тощо), суттєво впливає на комунікацію місцевих мешканців із цими етносами [9, с. 40–42].

Заслуговує на увагу дослідження В. Кириченка, в якому автор здійснив ревізії щодо стереотипів міжетнічної взаємодії між українцями та поляками. Вчений констатує, що за отриманими результатами можна відмітити позитивні тенденції в етнонаціональному сприйнятті українців і поляків. За характером впливу зовнішніх факторів (військові дії на території нашої країни), дослідник відмічає позитивну динаміку в напрямку взаємного оцінного відношення одних представників етнічної спільноти до інших, що свідчить про інтеграційні та асиміляційні процеси між країнами [7, с. 51–56].

Науковці констатують, що Україна є країною, в якій існує значна кількість національних меншин, тому проблема культури міжетнічної взаємодії та спілкування потребує певної уваги та досліджень. Кожній етнічній спільноті характерна своє етнічна культура, релігія, мова, обрядовість, ритуали, звичаї, кухня тощо, тому, можна стверджувати, що відбувається певний міжкультурний вплив між представниками етнічних менших і українцями в тому числі. У дослідженні групи вчених, проаналізовано ці процеси на прикладі одного з українських міст і розкрито їх особливості [1, с. 124].

Питання міжетнічної інтеграції висвітлено в посібнику групи авторів, в якому вони розкривають різні аспекти міжетнічних відносин в українському суспільстві. Основними спільними цінностями для усіх етнічних культур, представники яких проживають на території України, авторами посібника визначено такі: українська державність, територіальний патріотизм, державна українська мова. У дослідженні загальноукраїнський контекст щодо дослідження зазначеної проблематики поєднується з регіональним підходом у розгляді питань, які пов'язані із етноінтеграційними процесами. Цікавими є отримані результати та висновки зроблені на їх основі [4].

Нашу увагу привернуло і дослідження Д. Гольдштейн щодо зовнішньої політики України в сфері міжетнічних відносин. Авторкою проаналізовано стратегії зовнішньої політики України щодо етнічних відносин, які є підгрунтям міжетнічної взаємодії. Встановлено й розкрито основні фактори впливу на ці процеси, стан законодавчої бази, активності сепаратистських рухів та особливості розвитку громадської активності у вирішенні цих питань [2]. Чинники впливу на становлення та розвиток міжетнічної взаємодії визначено та розкрито в дослідженні Н. Семенів. Автор констатує, що не слід зупинятися на вивченні різноманітних впливів на міжетнічні взаємовідносини, адже відповідно до розвитку суспільства та світових подій, вони змінюють своє значення та набувають характерних ознак сучасних викликів. Чинниками впливу на міжетнічну взаємодію, її характер та динаміку розвитку є – культурний, психологічний, соціально-економічний, політичний, релігійний, історичний вплив. Ці чинник можуть виступати як єдиний об'єкт, в якому усі перераховані елементи є взаємозалежними та взаємообумовленими між собою. Важливим моментом, про який зазначається в дослідженні, є розробка системи раннього прогнозування конфліктних ситуацій і моделі виникнення й поширення міжетнічних конфліктів. Завдяки цій системі, – зазначає автор, – можна «ефективно протидіяти та запобігати кризовим станам в сфері міжетнічних відносин з небезпечними наслідками» [11, с. 636–646].

На нашу думку, визначені вченим чинники є досить вагомими в розвитку міжетнічної взаємодії представників різних етносів, і для того, щоб вона була більш позитивною слід також приділяти значну увагу емоційній емпатії її учасників.

**Висновки.** На основі аналізу наукових джерел предмету нашого дослідження, можна констатувати, що дослідники не залишають спроб щодо детального вивчення змісту й характеристик таких понять як «емоційна

емпатія», «міжетнічна взаємодія». Досліджуючи їх взаємозв'язок, науковців визначають позитивні моменти, а саме: завдяки емоційній емпатії представників різних етносів у міжкультурному середовищі, міжетнічна взаємодія буде більш позитивною, адже між представниками етнічних спільнот покращиться взаєморозуміння, посилиться довіра і відкритість міжкультурного спілкування та взаємодії, відбудуться інтеграційні процеси та посилиться згуртованість у багатокультурному середовищі, зменшиться вплив етнічних стереотипів, упереджень, знизиться рівень напруги та конфліктності.

Перспективами подальших розробок є дослідження впливу традицій на розвиток міжетнічної взаємодії у багатокультурному середовищі.

**Список літератури:**

1. Глинська Л. Ф., Пачина О. О., Орлов А. В. Міжкультурна взаємодія як важливий фактор буття місцевого співтовариства. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2019. Вип. 82. С. 123–130. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/stapttp_2019_82_18

2. Гольдштейн Д. М. Зовнішня політика України у сфері міжетнічних відносин: гармонізація законодавства, громадський сектор, сепаратистські тенденції. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. 2011. № 1. URL: http://socio-journal.kpi.kiev.ua/archive/2011/1/2.pdf (дата звернення15.11.2025)

3. Євтух В. Б. Міжетнічна взаємодія: поняття, структура, простори реалізації. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2010. Вип. 4. С. 37–44. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2010_4_6 (дата звернення15.11.2025)

4. Євтух В. Б., Трощинський В. П., Аза Л. О. Міжетнічна інтеграція: постановка проблеми в українському контексті. Київ. 2003. 79 с.

5. Єрмакова С. С., Байрамова О. В., Доскач С. С. Психологія міжетнічних відносин: роль емпатії та спілкування. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2024. № 1 (35). С. 511–521. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1 (35)-511-521

6. Запорожець Т. П. Взаємозв'язок емпатії та сприйняття мистецтва. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2008. С. 113–114. URL: http://ps.jornal.kspu.edu.pdf (дата звернення: 18.11.2025)

7. Кириченко В. В. Соціально-психологічний портрет поляків та українців в умовах війни (порівняльний аналіз). *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 51–56. https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.7

8. Кузьмин С., Петровська І. Природа та процесуальність емпатії. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Випуск 2. С. 64–72.

9. Лютнянська Н. І. Етнічні стереотипи у ситуації міжетнічної взаємодії (на матеріалі англомовного мас-медійного дискурсу). *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Філологічна». 2016. Вип. 60. С. 40–42.

10. Савицька О. В., Співак Л. М. Етнопсихологія : навчальний посібник. 4-те вид. Київ : Каравела, 2019. С. 117–125.

11. Семенів Н. М. Чинники впливу на становлення та розвиток міжетнічної взаємодії. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. Вип. 29. С. 636–646.

12. Семенів Н. М. Міжетнічна комунікація як динамічна складова міжетнісної взаємодії. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 39. С. 310–319.

13. Таценко Н. В. Феномен емпатії в сучасних наукових парадигмах. *Науковий журнал «Філологічні трактати»*. Том 6. 2014. № 4. С. 55–64.

14. Халавка Т. Б. Теоретичні засади визначення моделі міжетнічної взаємодії національних меншин у прикордонних регіонах. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2015. № 9. URL: http://www.dy.nayka.com.ua/pdf/9_2015/19.pdf (дата звернення: 19.11.2025)

**Kupchyshyna V. Ch., Serdiuk Yu. I. EMOTIONAL EMPATHY AS THE BASIS OF POSITIVE INTERETHNIC INTERACTION**

*The authors of the article note that in multi-ethnic countries, the mobility of representatives of different countries is quite common, which causes significant attention of researchers to the study of their interethnic interaction and its characteristics. Scientific views on the content of a number of concepts (interethnic interaction, emotional empathy, social stereotypes, ethnic community, interethnic communication, etc.) that describe these processes are defined.*

*The article carries out a theoretical analysis of scientific sources regarding the definition of the content of the concepts "interethnic interaction", "empathy", "emotional empathy", their characteristics*

*by representatives of the scientific community. It was established that the category "interethnic interaction" is one of the most characteristic features of social processes in interethnic countries of the modern world. This concept is in the field of vision of various representatives of scientific fields. Scientists determine the essence and characteristics of the concept of "interethnic interaction" through various scientific views and positions. Interethnic interaction is the contacts of representatives of different ethnic groups who live in the same territory, in the same country, exchange information, form ideas about each other and joint activities in various spheres of life. Its structural components are: inter-ethnic contacts, inter-ethnic communication, inter-ethnic connections, inter-ethnic relations.*

*It was determined that when characterizing interethnic interaction, scientists pay considerable attention to emotional empathy as a factor influencing the processes of interaction between representatives of different ethnic groups. The study presents an analysis of the category "emotional empathy" – it is the ability of an individual to feel, understand and empathize with other participants in communication and to cooperate with them. Due to emotional empathy, participants of interethnic interaction are able to establish positive communication; establish strong social contacts; to see the situation through the eyes of a participant in the interaction, to respond to the feelings and views of the participants in the interaction. Deficit of empathy in modern people it is connected with existing in societies permanent ethnic stereotypes, social status of citizens, distance and xenophobic instructions, which, in turn, can cause inter-ethnic conflicts and social fragmentation.*

***Key words:*** *interethnic interaction, empathy, ethnic community, emotional empathy, social stereotypes, social fragmentation, interpersonal communication, national minorities, ethnic community.*

Дата першого надходження статті до видання: 22.12.2025
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.01.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159. 9: 316. 6
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/21

***Цюпенко Т. А.***
https://orcid.org/0009-0005-4562-6538
Західноукраїнський національний університет;
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

# ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ З ПОЗИЦІЇ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

*У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних передумов розвитку емоційного інтелекту батьків, які виховують дітей з інвалідністю з позиції позитивної психотерапії. Особливу увагу приділено специфіці емоційного досвіду цієї категорії батьків, що характеризується підвищеною емоційною напругою, почуттям провини, тривожністю, соціальної ізоляцією та високим рівнем психоемоційного навантаження. Встановлено, що емоційний інтелект є важливим психологічним ресурсом, який дозволяє усвідомлювати, розуміти та регулювати власний емоційний стан, проявляти емпатію, будувати ефективну комунікацію та підтримувати стабільний емоційний фон у сім'ї.*

*Проаналізовано зарубіжні та вітчизняні концептуальні підходи до емоційного інтелекту зокрема моделі П. Саловея та Д. Майєра, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, а також наукові здобутки вітчизняних дослідників. Висвітлено специфіку прояву емоційного інтелекту батьків дітей з інвалідністю та його вплив на здатність приймати дитину, адаптуватися до тривалого стресу та підтримувати ефективну взаємодію з фахівцями соціальної та реабілітаційної підтримки.*

*Особливу увагу приділено позитивній психотерапії Н. Пезешкіана, як теоретико-методологічній основі аналізу психологічних передумов розвитку емоційного інтелекту.*

*Показано, що базові здібності до любові й пізнання в концепції позитивної психотерапії створюють підґрунтя для розвитку організмічного чуття та емоційної компетентності, як значущих складових емоційного інтелекту. Розкрито роль базових емоційних установок та інтроектів, які можуть ускладнювати прийняття дитини з інвалідністю та підсилювати внутрішню напругу батьків.*

*Обґрунтовано евристичний потенціал балансної моделі та п'ятикрокової моделі позитивної психотерапії для розуміння динаміки емоційного досвіду батьків. У межах теоретичного аналізу висунуто припущення, що інтеграція положень позитивної психотерапії створює психологічні передумови для поетапного розвитку емоційної усвідомленості, емоційної компетентності та зрілого емоційного інтелекту батьків дітей з інвалідністю.*

***Ключові слова:*** *емоційний інтелект, батьки дітей з інвалідністю, емоційна компетентність, адаптація батьків, психоемоційне благополуччя, позитивна психотерапія, балансна модель, п'ятикрокова модель.*

**Постановка проблеми.** Батьківство дітей з інвалідністю формує унікальний простір емоційного досвіду, де переживання набувають більшої інтенсивності, а особисті ресурси батьків проходять крізь складний процес переосмислення. Емоційна сфера батьків, які виховують дитину з інвалідністю зазнає підвищеного навантаження, що може призводити до хронічного стресу, емоційного виснаження та зниження рівня психологічного благополуччя. Емоції стають не лише внутрішнім світом почуттів, а інструментом взаємодії, способом підтримки, джерелом сили, чи навпаки виснаження.

Одним із ключових психологічних ресурсів здатних підтримувати адаптаційні можливості батьків виступає емоційний інтелект, який забезпечує усвідомлення розуміння та регуляцію власних емоцій, а також ефективну взаємодію з оточенням. Попри те що у світовій та вітчизняній науці сформовано значну кількість напрацювань щодо структури, функцій та розвитку емоційного інтелекту, потенціал позитивної психотерапії у контексті його розвитку досі залишається недостатньо висвітленим.Тому розвиток емоційного інтелекту даної категорії батьків стає важливим

© Цюпенко Т. А., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

завданням сучасної психології та психотерапевтичної практики.

Позитивна психотерапія, акцентуючи увагу на внутрішніх ресурсах, сильних сторонах особистості та формуванні конструктивного ставлення до життєвих труднощів створює психологічні передумови для усвідомленого розгортання емоційних процесів, переосмислення власних реакцій та формування конструктивних моделей взаємодії з дитиною та соціальним оточенням.

Саме ця парадигма дозволяє батькам не лише регулювати інтенсивні переживання, але й поступово відновлювати внутрішню опору, розвивати здатність до емоційної рефлексії та розширювати спектр адаптивних стратегій реагування у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній психологічні науці інтерес до емоційного інтелекту невпинно зростає, що зумовлено міждисциплінарністю цього феномену та його значущістю для розуміння особистісного розвитку, соціальної взаємодії та психологічного благополуччя. Емоційний інтелект активно досліджують у межах загальної, вікової, соціальної та педагогічної психології а також у різних напрямах психотерапії, що свідчить про потребу в цілісній концептуалізації емоційних процесів та розумінні їхнього впливу на поведінку, адаптацію й стресостійкість людини.

Сучасні нейропсихологічні дослідження розглядають емоції не лише як реакції на зовнішні стимули, а як результат діяльності мозку, що формує внутрішні моделі світу та впливає на ефективність життєвих рішень. У цьому контексті ключовою стає не ідея механічного контролю емоцій, а здатність розуміти їхній зміст, інтегрувати цей досвід і трансформувати у конструктивну поведінку [5, ст. 25]. Для батьків дітей з інвалідністю такий підхід є особливо актуальним, оскільки емоційний смисл переживань значною мірою визначає їхню адаптацію, здатність приймати дитину та будувати підтримуюче сімейне середовище.

Формування сучасних уявлень про емоційний інтелект, пов'язане з низкою концептуальних моделей. Однією з базових є модель П. Саловея та Д. Маєра, у якій емоційний інтелект розглядається, як форма соціального інтелекту, що охоплює чотири групи здібностей: ідентифікація емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій та їх регуляцію [14, ст. 188]. Даний підхід дав змогу розглядати емоційні переживання не як стихійні прояви, а як когнітивні інтегровані елементи психічної діяльності, які можуть цілеспрямовано розвиватися, що є принципово важливим у контексті батьківства дітей з інвалідністю.

Значний внесок у подальший розвиток концепції здійснив Д. Гоулман. Його модель, що охоплює емоційну свідомість, самоконтроль, емпатію та соціальні навички, дозволяє розглядати емоційний інтелект як ключовий ресурс подолання стресу, збереження психологічної стійкості та побудови підтримуючих стосунків [3]. Для батьків дітей з інвалідністю саме ці компетентності часто визначають рівень адаптації та здатність справлятися з хронічними психоемоційними викликами. Високий рівень емпатії сприяє кращому розумінню потреб дитини, а навички саморегуляції допомагають уникати емоційного виснаження.

Вагомий внесок у розуміння феномену зробив також Р. Бар-Он, який розглядав емоційний інтелект як сукупність особистісних рис і соціально-емоційних компетентностей, пов'язаних з а ефективним функціонуванням та психологічним благополуччям особистості [12, ст. 25]. У контексті виховання дітей з інвалідністю особливого значення набувають компоненти адаптивності та управління стресом, що забезпечують здатність протистояти тривалому емоційному тиску.

Проблематика емоційного інтелекту активно розроблялася й у вітчизняній психології (Н. Буркало, Е. Носенко, В. Коврига, С. Дерев'янко, А Четвертик-Бурчак, Д. Люсін, М. Шпак, О. Лящ, В. Зарицька та інші), де емоційний інтелект розглядається як інтегральна властивість особистості, здатна до розвитку протягом життя.

Спільною для багатьох зарубіжних і вітчизняних досліджень є позиція щодо динамічного характеру емоційного інтелекту, який формується завдяки поєднанню вроджених передумов і соціально-набутих компетентностей [1, ст. 70; 3; 6; 7; 14]. Для батьків дітей з інвалідністю можливість цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту виступає важливим чинником компенсації хронічного стресу, формуванню, емоційної гнучкості та конструктивних моделей взаємодії з дитиною. Ця позиція узгоджується з результатами попереднього авторського емпіричного дослідження, яке засвідчило значущу роль емоційного інтелекту у підтриманні психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей даної категорії батьків.

Окрему групу становлять дослідження присвячені емоційній сфері батьків дітей з інвалідністю які засвідчують, що здатність до психоемоційної саморегуляції є одним з ключових чинників їхньої

адаптації, прийняття особливостей стану дитини та підтримання стабільного сімейного функціонування [2; 4]. Зарубіжні дослідження також підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на прийняття батьками умов інвалідності дитини та їхню здатність адаптуватись до життєвих вимог [13].

Результати вітчизняних досліджень доповнюють ці висновки, так І. В. Сухіна розглядає розвиток емоційного інтелекту як один з провідних напрямів подолання емоційного вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами, що водночас сприяє підвищенню ефективності їхньої взаємодії з фахівцями соціальної та реабілітаційної підтримки [10, ст. 230–231].

Аналіз зарубіжних та вітчизняних джерел демонструє, що значна частина досліджень зосереджується переважно на інструментально-функціональних аспектах емоційного інтелекту. У цьому контексті важливою є позиція Є. Карпенка, який критично оцінює редукцію емоційного інтелекту лише до когнітивного контролю над емоційними станами і наголошує на необхідності врахування його ціннісно-смислового виміру [5, ст. 26 ].

На нашу думку запропонований Є. Карпенком підхід, інтегрований у концепцію позитивної психотерапії, відкриває можливості для глибшого осмислення емоційного інтелекту батьків дітей з інвалідністю як феномену, пов'язаного з переживанням смислу, гідності, прийняття та відповідальності.

**Постановка завдання.** Метою статті є теоретичний аналіз психологічних передумов розвитку емоційного інтелекту батьків дітей з інвалідністю з позиції позитивної психотерапії.

**Виклад основного матеріалу.** Позитивна психотерапія є психотерапевтичним методом розробленим Носсратом Пезешкіаном у 1968 році, який відтоді активно розвивається як гуністично орієнтований психодинамічний підхід до розуміння психічного здоров'я та адаптації людини. На відміну від багатьох традиційних психотерапевтичних моделей позитивна психотерапія не зосереджується виключно на патологіях чи дефіцитах, а акцентує увагу на внутрішніх ресурсах, сильних сторонах особистості та формуванні конструктивного ставлення до життєвих труднощів.

Основні положення позитивної психотерапії грунтуються на гуманістичних уявленнях про природу людини, відповідно до якого кожна особистість володіє природженою здатністю до самозцілення, зростання та розвитку. Емоційні труднощі в межах цього підходу розглядаються не як прояви патології, а як значущі сигнали, що відкривають можливості для саморозуміння та переосмислення життєвого досвіду. Ці природжені потенціали людини концептуалізуються через дві базові здібності: до любові (любити) та пізнання (знати). У процесі онтогенезу особистості під впливом соціального оточення, культурно-історичного контексту, фізичного стану та індивідуального життєвого досвіду базові здібності поступово розширюються і диференціюються, формуючи систему актуальних здібностей. До первинних актуальних здібностей належить зокрема довіра, любов, терпеливість, час та інші, тоді як вторинні здібності представлені такими характеристиками як коректність, пунктуальність, обов'язковість, справедливість тощо [8].

Поділяючи позицію представників різних психотерапевтичних напрямків, які підкреслюють, що здатність до любові є, з одного боку, вродженою характеристикою особистості, а з іншого важливою передумовою розвитку емоційного інтелекту [5], зазначимо, що в межах позитивної психотерапії любов і пізнання розглядається як базові здібності, що виконують функцію внутрішніх потреб. Ці потреби можуть усвідомлюватися, розвиватися та реалізовуватися у життєвому просторі особистості Саме здатність до інтеграції базових здібностей створює підґрунтя для цілісного особистісного розвитку, важливим індикатором якого виступає сформований емоційний інтелект.

Згідно з концептуальним аналізом позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, базові здібності до любові і пізнання формують підґрунтя для розвитку організмічного чуття та емоційної компетентності, які можуть розглядатися як складові емоційного інтелекту в процесі життєдіяльності особистості. Організмічне чуття забезпечує чутливість до власних потреб тілесних і емоційних сигналів та дозволяє здійснювати внутрішнє узгодження власних переживань. Натомість емоційна компетентність пов'язана насамперед із соціальною взаємодією та виявляється у здатності розпізнавати мотиви, поведінку і емоційні стани інших людей, вибудовуючи на цій основі ефективні міжособистісні стосунки [5, ст. 26].

Базова здібність до любові створює підґрунтя для розвитку організмічного чуття, оскільки саме любов як цінність дозволяє людині з турботою ставитись до власних емоцій і приймати їх як значущі сигнали внутрішнього досвіду. У свою чергу базова здатність до пізнання сприяє формування емоційної компетентності, яка є необхідною

умовою соціального навчання, комунікації та реалізації власних намірів у міжособистісних стосунках і соціумі. Чим більшою мірою емоційна компетентність спирається на глибині дані органічного чуття , тим більш узгодженою та гармонійною стає побудова людиною власної життєвої траєкторії та її реалізації у повсякденному житті.

Водночас розвиток базових здібностей може ускладнюватися наявністю базових емоційних установок, які в позитивні психотерапії описуються як неусвідомлені когнітивні емоційні та поведінкові конструкти, пов'язані зі сферами «Я», «Ти», «Ми» та «Пра-Ми» [8]. Саме ці інтроекти часто визначають характер взаємодії людини з собою, сім'єю, соціальним оточенням і світом загалом.

Батьки дітей з інвалідністю нерідко зустрічається з установками сформованими під впливом культурних стереотипів, родинних міфів або травматичного досвіду. Серед найпоширеніших, переконання про те, що мати дитину з інвалідністю - це соромно та неприйнятно для соціального оточення, а також уявлення про те, що інвалідність дитини руйнує життя сім'ї. Подібні інтроекти створюють суттєві бар'єри для сприйняття дитини, підсилюють емоційну вразливість батьків та сприяють формуванню внутрішньої хронічної напруги.

Водночас у позитивній психотерапії такі установки не розглядаються як фіксовані чи приречені на відтворення. Навпаки вони можуть бути усвідомленні, відрефлексовані та трансформовані у більш адаптивні інтерпретації реальності. Виявлення деструктивних інтроектів та робота з ними здатні змінювати ставлення батьків до власного досвіду, знижувати рівень провини та сорому, водночас підсилюючи здатність до прийняття себе та дитини. Це відкриває можливості для формування нових більш здорових моделей емоційного реагування та взаємодії. У цьому трансформація базових установок може розглядатися як один з початкових етапів розширення емоційної компетентності та формування зрілого емоційного інтелекту.

У концепції позитивної психотерапії розвиток емоційної компетентності та емоційного інтелекту не зводиться до лінійної корекції окремих установок, а відбувається в межах цілісної системи взаємопов'язаних концептуальних моделей. Ідея роботи з емоційними переживаннями, розвитку емпатії, підвищення самосвідомості та формування оптимістичного ставлення до життєвих труднощів органічно співвідносяться із завданнями розвитку емоційного інтелекту особистості. Реалізація цих положень у консультативній та психотерапевтичній практиці здійснюється за допомогою інструментарію позитивної психотерапії, який забезпечує системний вплив на взаємопов'язані складові емоційного інтелекту. Так позитивна інтерпретація дозволяє переосмислювати емоційні реакції та внутрішні конфлікти сприяючи формуванню більш адаптивних способів емоційного реагування; транскультурний підхід розширює розуміння емоційного досвіду особистості у соціальному і культурному контекстах, а використання метафор і притч створює безпечний простір для усвідомлення символізації та інтеграції складних переживань у цілісну структуру особистісного досвіду. У сукупності це підтримує як розвиток організмічного чуття так і формування емоційної компетентності батьків дітей з інвалідністю.

Саме в цьому контексті особливого значення набуває звернення до балансної моделі Н. Пезешкіана, відповідно до якої життєдіяльність особистості розгортається у чотирьох ключових сферах: тіло, досягнення, контакти, сенси / майбутнє [8, ст. 123]. Порушення рівноваги між цими сферами свідчить про наявність емоційних та поведінкових дисбалансів, що негативно впливають на загальне функціонування особистості.

У ситуації народження дитини з інвалідністю батьки часто схильні до надмірної концентрації уваги на одній із життєвих сфер. Так у сфері «тіло» – це може проявлятися у хронічній тривозі, соматичному напруженні або фізичному виснаженні; у сфері «досягнення» у постійному пошуку нових методів лікування, терапії та реабілітації. Інші батьки можуть надмірно зосереджуватися у сфері «сенси», переживаючи екзистенційні питання на кшалт «чому це сталося саме зі мною» або «у чому тепер сенс мого життя?», що нерідко супроводжується самозвинуваченнями, емоційним виснаженням та відчуттям екзистенційної безвиході. Частина батьків, своєю чергою, дистанціюється від сфери контакти, обмежуючи соціальну взаємодію через сором або страх стигматизації.

Звернення до балансної моделі Н. Пезешкіана, дає змогу батькам побачити власне життя як цілісну систему, усвідомити яка із сфер домінує, а які перебувають у занедбаному стані. Це відкриває можливість поступового відновлення внутрішньої рівноваги, ,оскільки турбота про дитину з інвалідністю не виключає повноцінного функціонування в інших сферах життя, а навпаки, потребує опори на них як на джерела

психологічного ресурсу. У такому контексті балансна модель не лише структурує емоційний досвід батьків, але й опосередковано підтримує розвиток їхнього емоційного інтелекту, сприяючи усвідомленню власних емоцій та потреб (організмічне чуття), формуванню навичок встановлення меж, ефективній комунікації та прийнятті рішень узгоджених із реальними життєвими можливостями (емоційна компетентність).

У цьому контексті особливого значення набуває п'ятикрокова модель позитивної психотерапії (спостереження, інвентаризація, ситуативне заохочення, вербалізація та розширення цілей), яка слугує основою для процесу консультативної, психотерапевтичної допомоги та самодопомоги [9, ст. 191]. На етапі спостереження батьки навчаються розпізнавати власні емоційні переживання та тілесні реакції які раніше могли залишалися неусвідомленими. Інвентаризація дозволяє структуризувати труднощі, ресурси та інтроекти, зокрема пов'язані з відчуттями сорому, провини або соціальної стигматизації. Ситуативне заохочення сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду, що підсилює відчуття компетентності та віру у батьківські можливості. Етап вербалізації розширює здатність усвідомлювати й називати емоції, обговорювати складні переживання та вибудувати більш зрілі комунікативні стратегії. На завершальному етапі розширення цілей батьки отримують можливість по-новому конструювати життєві перспективи, відновлювати баланс між чотирма життєвими сферами та інтегрувати досвід виховання дитини з інвалідністю у ширший особистісний і смисловий контекст.

У цілому теоретично можна припустити, що така інтерпретація п'ятикрокової моделі позитивної психотерапії дозволяє розглядати її як концептуальну рамку, яка створює психологічні передумови для поетапного розвитку організмічного чуття та емоційної компетентності батьків, а відтак підтримує формування зрілого емоційного інтелекту в умовах виховання дитини з інвалідністю.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати розвиток емоційного інтелекту батьків дітей з інвалідністю як процес внутрішньої психологічної трансформації, спрямований на відновлення цілісного переживання емоційного досвіду та підвищення адаптаційного потенціалу в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Показано що емоційний інтелект у цієї категорії батьків виступає не лише механізмом емоційної регуляції, а й інтегративним психологічним ресурсом, який підтримує здатність до прийняття складного життєвого досвіду, збереження внутрішньої рівноваги та формування більш гнучких і конструктивних способів взаємодії з дитиною та соціальним оточенням. Узагальнення положень позитивної психотерапії Н. Пезешкіана дозволяє розглядати її як теоретико-методологічний підхід у межах якого формуються психологічні передумови розвитку емоційного інтелекту, пов'язанні з усвідомленням емоційного досвіду, переосмисленням емоційних установок та активізацією внутрішніх ресурсів батьків. Орієнтація позитивної психотерапії на смисли, баланс життєвих сфер і ресурсний потенціал особистості створює можливість підтримувати розвиток емоційного інтелекту в умовах хронічного стресу, не зводячи його виключно до контролю емоційних реакцій.

Запропоновані теоретичні узагальнення окреслюють перспективний напрям подальших емпіричних досліджень і можуть бути використані як методологічне підґрунтя для розроблення програм психологічної та психотерапевтичної підтримки батьків дітей з інвалідністю, спрямованих на розвиток і посилення їхнього емоційного інтелекту, психоемоційного благополуччя та життєвої стійкості.

**Список літератури:**

1. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 68–75. DOI https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.12

2. Вахоцька І. О., Деркач Н. М. Соціально-психологічні якості батьків дітей з інвалідністю, як умова їх адаптації. *Психологічний журнал Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2020. № 4. С. 18−24 URL: http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/207877 (дата звернення: 16.01.2026).

3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с.

4. Іванашко О., Вірна Ж., Сіпко Л. Психологічні індикатори емоційної безпеки батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 153–165. URL: https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/uk/article/view/801?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 16.01.2026).

5. Карпенко Є. В. Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 66. С. 24–29.

6. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.

7. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.

8. Пезешкіан Н. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур / за участі М. Пезешкіана, Х. Пезешкіана. 2-ге вид., доп. Полтава : Астрая, 2024. 197 с.

9. Сердюк Л. З., Завірюха В. В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. IX, Вип. 11. Київ ; Ніжин, 2018. С. 185–193.

10. Сухіна І. В. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2020. Вип. 17. С. 221–235. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724406 (дата звернення: 20.01.2026).

11. Хворова Г. М. Соціально-психологічні засади дослідження батьківської компетентності у вихованні дітей з аутизмом. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 132–140.

12. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25. URL: https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf (дата звернення: 20.01.2026).

13. Devi Salsabila N., Adriani Y. Emotional intelligence and family support in parents' acceptance of children with special needs. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*. 2025. Vol. 4 (1). P. 35–42. DOI: https://doi.org/10.47679/njbss.202576 (дата звернення: 20.01.2026).

14. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. P. 185–211. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG (дата звернення: 19.01.2026).

**Tsiupenko T. A. PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PARENTS OF CHILDREN WITH DISABILITIES FROM THE POSITION OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY**

*The article provides a theoretical analysis of the psychological prerequisites for the development of emotional intelligence in parents raising children with disabilities from the perspective of positive psychotherapy. Particular attention is paid to the specifics of the emotional experience of this category of parents, which is characterized by increased emotional tension, feelings of guilt, anxiety, social isolation and a high level of psycho-emotional stress. It is established that emotional intelligence is a key psychological resource that allows one to realize, understand and regulate one's own emotional state, show empathy, build effective communication and maintain a stable emotional background in the family.*

*Foreign and domestic conceptual approaches to emotional intelligence are analyzed, in particular the models of P. Salovey and D. Mayer, D. Goleman, R. Bar-On, as well as the scientific achievements of Ukrainian researchers. The specifics of the manifestation of emotional intelligence of parents of children with disabilities and its impact on the ability to accept the child, adapt to prolonged stress and maintain effective interaction with social and rehabilitation support specialists are highlighted.*

*Special attention is paid to N. Pezeshkian's positive psychotherapy as a theoretical and methodological basis for the analysis of the psychological prerequisites for the development of emotional intelligence.*

*It is shown that the basic abilities to love and cognition in the concept of positive psychotherapy create the basis for the development of organismic feeling and emotional competence, as key components of emotional intelligence. The role of basic emotional attitudes and introjects, which can complicate the acceptance of a child with disabilities and increase the internal tension of parents, is revealed.*

*The heuristic potential of the balanced model and the five-step model of positive psychotherapy for understanding the dynamics of parents' emotional experience is substantiated. Within the framework of theoretical analysis, it is assumed that the integration of the provisions of positive psychotherapy creates psychological prerequisites for the gradual development of emotional awareness, emotional competence, and mature emotional intelligence of parents of children with disabilities.*

***Key words:*** *emotional intelligence, parents of children with disabilities, emotional competence, parental adaptation, psychoemotional well-being, positive psychotherapy, balanced model, five-step model.*

Дата першого надходження статті до видання: 21.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

# ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.7:616.89
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/22

***Булгакова Т. М.***
https://orcid.org/0000-0003-3511-4158
Національний університет фізичного виховання і спорту України

## ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

*Стаття присвячена дослідженню соціально-психологічних чинників формування алкогольної поведінки юнацтва в умовах воєнної нестабільності.*

*Актуальність дослідження зумовлена тим, що війна істотно впливає на стан психічного здоров'я молоді, підсилює прояви тривожності, дестабілізує систему соціальних зв'язків і сприяє використанню неадаптивних копінг-стратегій, серед яких вживання алкоголю може виконувати роль засобу короткочасного емоційного полегшення. У цих умовах особливої ваги набуває дослідження факторів, які визначають ставлення юнацтва до алкоголю та підвищують або знижують ризики розвитку алкогольної залежності.*

*Мета дослідження полягає у виявленні детермінант алкогольної поведінки старшокласників та аналізі особистісних і соціальних чинників, які впливають на ризики алкоголізації.*

*У межах дослідження застосовано авторські анкети щодо рівня обізнаності та соціальних впливів, методику діагностики сили волі (М. Обозов), тест самооцінки (модифікація Дембо–Рубінштейн) та опитувальник AUDIT. У вибірку увійшли 72 респонденти юнацького віку.*

*Встановлено, що більшість молоді мають середній рівень обізнаності щодо наслідків уживання алкоголю, а провідним чинником ризику виступає вплив однолітків. Суттєвими внутрішніми факторами є низька сила волі й занижена самооцінка, що знижують здатність протистояти соціальному тиску. За результатами AUDIT, 32% молоді належать до групи ризикованого вживання алкоголю, а 10% мають високий рівень алкогольного ризику. Гендерні відмінності вказують на те, що хлопці частіше демонструють ризиковані форми поведінки.*

*Підкреслено, що воєнна ситуація підсилює стресові реакції та сприяє формуванню неадаптивних копінг-механізмів, збільшуючи ймовірність алкоголізації юнацтва. Отримані результати можуть використовуватися для розроблення профілактичних програм, спрямованих на зміцнення резилієнтності, розвиток навичок саморегуляції та зниження ризикованої поведінки серед молоді.*

***Ключові слова:*** *алкоголізм, алкогольна залежність, юнацький вік, воєнна травма, копінг-стратегії, адиктивна поведінка, психічне здоров'я, резилієнтність.*

**Постановка проблеми.** Проблема зловживання алкоголем серед підлітків та молоді традиційно розглядається як одна з найгостріших у сфері охорони психічного здоров'я. У юнацькому віці, коли відбувається формування ідентичності, становлення системи цінностей і засвоєння поведінкових стратегій, вживання алкоголю виступає значним ризиком розвитку стійкої адиктивної поведінки та пов'язаних із нею психосоціальних наслідків. Ситуація ускладнюється умовами повномасштабної війни в Україні, яка створила новий комплекс стресорів: втрата дому, вимушене переміщення, загроза життю, руйнування соціальних зв'язків, погіршення економічної стабільності, трансформація традиційних умов виховання та освітнього середовища. Воєнна травматизація значно підвищує вразливість молоді до шкідливих копінг-стратегій, зокрема до зловживання алкоголем як способу зниження тривоги, уникнення переживань або групової ідентифікації.

© Булгакова Т. М., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Одночасно в Україні спостерігається підвищена доступність алкоголю та суперечливі соціальні норми щодо його вживання, що створює сприятливі умови для формування ризикованої поведінки. Відсутність системної профілактики, недостатній батьківський контроль у багатьох сім'ях, їх руйнування або тривале розділення через воєнні дії, нестача якісної психологічної підтримки та перевантаження освітньої системи додатково посилюють проблему.

У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження психологічних, соціальних, сімейних та індивідуальних детермінант раннього залучення до алкоголю в період юнацького віку, що дозволить розробити ефективні превентивні та корекційні стратегії з урахуванням умов воєнного часу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема вживання психоактивних речовин у підлітковому та юнацькому віці широко представлена в зарубіжних і вітчизняних дослідженнях. Більшість авторів підкреслюють багатофакторний характер адиктивної поведінки, де поєднуються біологічні, психологічні, сімейні та соціальні чинники. Зокрема, праці Абрамова С., Адашкевич В., Бачинської К., Голубєвої В., Денисенко А., Козири П., Назимок В. та ін. [1; 2; 7; 8] демонструють тісний зв'язок між уживанням наркотичних і алкогольних речовин, стилем батьківства, впливом однолітків та доступністю психоактивних речовин (ПАР) у довкіллі. Дослідження зарубіжних науковців Waterman E., Windle M., Windle R. [11; 12] також підтверджують, що більшість підлітків до 19 років мають досвід уживання алкоголю, а значна частина – інших психоактивних речовин.

У сучасних теоретичних моделях простежується відхід від однофакторних пояснень у бік багатокомпонентних концепцій, які враховують взаємодію сімейної системи, групи однолітків і соціального контексту. Науковці акцентують, що сімейні конфлікти, недостатній контроль і підтримка, вживання алкоголю батьками, низькі академічні успіхи та негативна поведінка однолітків істотно підвищують ризики раннього залучення до адиктивної поведінки. Дослідження Гаврилової Н., Новицького Ю. та ін. [4] та ін. доводять, що емоційні проблеми у багатьох осіб виникають як наслідок алкоголізації, а не передують їй, що важливо для формування стратегій психотерапевтичної допомоги.

Значний масив праць (Янкович О., Кікінежді О., Козубовська І., Поліщук В., Радчук Г. та ін.) [9] присвячений ролі особистісних характеристик: імпульсивності, прагнення новизни, низької самоповаги, підвищеної тривожності, схильності до ризикованої поведінки. Зарубіжні і українські дослідники (Абрамов С., Голубєва В., Горбань Н., Каліна К., Курділь Н. В., Лапікура О., Луценко О., Назимок В., Сафір Т., Трубавіна І. М. та ін.) [1; 5; 10] доповнюють цю картину, вказуючи на вплив девіантних груп однолітків, недоліків сімейного виховання, соціально-економічної нестабільності, гендерних відмінностей і порушень адаптації молоді.

Водночас останні роки характеризуються появою нових дослідницьких напрямів, пов'язаних із впливом війни на психічне здоров'я молоді (Білас Л. та ін.) [3]. За даними сучасних українських психологічних досліджень, воєнна травматизація підвищує рівень тривоги, депресивних станів, дезадаптації та соціальної ізоляції. У таких умовах ризик формування адиктивних копінг-стратегій зростає: алкоголь стає доступним засобом зняття напруги, способом уникнення травматичних переживань або відновлення контролю над станом. До групи ризику належать юнаки з досвідом втрати житла, вимушеного переміщення, тривалого розлуки з родиною або проживання в умовах небезпеки.

На тлі зниження якості батьківського контролю, трансформації структури сім'ї, перевантаження освітніх інституцій, прихованої нормалізації алкоголю в суспільстві, а також підвищеного рівня соціального стресу проблема зловживання алкоголем набуває особливої актуальності. Водночас у науковій літературі недостатньо робіт, які б комплексно вивчали взаємодію воєнної травматизації та традиційних детермінант адиктивної поведінки в юнацькому віці, що визначає потребу у подальших емпіричних дослідженнях.

**Постановка завдання.** Мета дослідження – виявити психологічні та соціальні чинники алкоголізації юнацтва в умовах воєнної нестабільності та визначити особливості ставлення молоді до вживання алкоголю на основі емпіричного аналізу рівня поінформованості, самооцінки, сили волі та впливу найближчого соціального оточення.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема залучення молоді до вживання алкоголю належить до одних із найскладніших і водночас найдинамічніших соціально-психологічних явищ. Юнацький вік є періодом інтенсивного становлення особистості, коли юнаки та дівчата прагнуть самостійності, соціального визнання, розширення меж власного досвіду та пошуку індивідуального стилю поведінки. Саме тому будь-які зовнішні впливи – як позитивні, так і негативні – у цей час

засвоюються особливо швидко, формуючи моделі реагування на стрес, способи самоствердження та соціальної взаємодії.

Одним із ключових чинників, що визначають раннє звернення юнацтва до алкоголю, є *соціальний контекст* [1; 4; 6], у якому формується їхня поведінка. За сучасними даними, молодь дедалі частіше стикається з невизначеністю, інформаційними перевантаженнями, суперечливими типовими нормами та зростанням загального рівня стресу.

Важливе місце посідають *психологічні особливості юнацького віку*: імпульсивність, прагнення до ризику, емоційна нестійкість, підвищена чутливість до соціального схвалення та критики [7; 8]. Прагнучи підтвердити свою дорослість, юнаки нерідко звертаються до моделей поведінки, які здаються їм «дорослими», зокрема й до вживання алкоголю. При цьому власні захисні механізми, сила волі та навички самоконтролю ще не сформовані достатньою мірою.

Не менш вагому роль відіграє *сім'я,* адже саме вона задає первинні норми щодо дозволеності або недопустимості вживання алкоголю [2; 7; 15]. Конфліктні стосунки, емоційна холодність, неповні сім'ї чи відсутність достатнього батьківського контролю створюють сприятливе підґрунтя для формування адиктивних стратегій у дітей та підлітків. Особливо це посилюється у тих випадках, коли хтось із дорослих демонструє зловживання алкоголем або толерантне ставлення до нього.

Значним чинником є вплив *групи однолітків*, яка часто стає головним середовищем соціалізації юнацтва [1; 2; 6]. У цьому віці саме позиція друзів, групових лідерів та думка референтного кола може або стримувати юнака від ризикованих форм поведінки, або навпаки – стимулювати експерименти з алкоголем. Прагнення «бути своїм» та вписатися у групу нерідко домінує над власними переконаннями чи правилами, сформованими в сім'ї.

Окремо слід наголосити на *умовах війни*, які суттєво ускладнюють психологічний стан молоді [3]. Хронічна тривога, невпевненість у майбутньому, вимушені переїзди, розлука з батьками, втрата стабільності та відчуття безпеки – усе це створює додатковий фон емоційної напруги. У таких обставинах алкоголь нерідко сприймається як доступний засіб тимчасового полегшення, форма «втечі» від переживань або спосіб зняти стрес, викликаний воєнними подіями. Дослідження останніх років свідчать, що після початку повномасштабної війни спостерігається підвищення рівня емоційного виснаження молоді, що може впливати на їхні копінг-стратегії.

Таким чином, алкоголізація юнацтва формується на перетині багатьох взаємопов'язаних чинників – психологічних, соціальних, сімейних, культурних і, у сучасних умовах, воєнно зумовлених. Це й обумовлює необхідність подальшого поглибленого аналізу причин цього явища та дослідження його особливостей у реальному юнацькому середовищі.

Наслідки вживання алкоголю в юнацькому віці мають особливо руйнівний характер, оскільки торкаються як фізичного, так і психічного здоров'я, впливають на формування особистості та визначають майбутню життєву траєкторію молодої людини [12]. Юнацький вік – це період становлення ціннісних орієнтацій, професійного самовизначення, побудови соціальних зв'язків і розвитку емоційної саморегуляції. Саме тому систематичне або навіть епізодичне вживання алкоголю здатне суттєво порушити цей процес і змінити його природний перебіг.

Психологічні наслідки проявляються насамперед у зниженому самоконтролі, збільшенні імпульсивних реакцій, труднощах у прийнятті рішень та зниженні здатності до планування. Алкоголь погіршує увагу, пам'ять, працездатність, що в юнацькому віці безпосередньо впливає на навчальні досягнення та мотивацію. За даними наукових досліджень, юнаки, які зловживають алкоголем, частіше демонструють низьку освітню успішність, пропуски занять, зниження інтересу до навчання та підвищену конфліктність у шкільному середовищі [7; 8].

Соціальні наслідки стосуються насамперед побудови міжособистісних стосунків. Алкогольна поведінка нерідко супроводжується агресивністю, ризикованими ситуаціями, втягненням у девіантні компанії. Через потребу у «доповненні» групових смислів юнаки можуть потрапляти в негативні субкультури, де вживання алкоголю є нормою, а ризикована поведінка – способом самоствердження. Такі групи часто стимулюють до ранніх статевих зв'язків, конфліктів, хуліганства чи навіть криміногенних дій [2; 13].

Особливе занепокоєння викликає той факт, що вживання алкоголю в юному віці значно підвищує ризик формування залежності у дорослому житті. Механізми нейропсихологічної пластичності, характерні саме для цієї вікової групи, сприяють швидшому закріпленню залежних моделей поведінки. Доведено, що ранній початок уживання спиртних напоїв корелює з підвищеною ймовірністю переходу до інших психоактивних речовин, оскільки знижується критичність і підвищується толерантність до ризику [12].

Однак у сучасному українському контексті наслідки алкоголізації молоді нерозривно пов'язані з *умовами війни*, що створює новий багаторівневий фон ризику. Тривала напруга, страх, втрати, невизначеність і зміна життєвих обставин погіршують емоційний стан юнацтва, а алкоголь іноді починає сприйматися не лише як засіб соціалізації, а й як психологічний «амортизатор». Це ускладнює наслідки подвійно: поєднуються ймовірні психологічні травми із залежними формами копінгу, що робить юнацьку особистість ще вразливішою.

Таким чином, наслідки алкоголізації в юнацькому віці мають багатовимірний характер: вони руйнують когнітивні, емоційні та соціальні процеси, ускладнюють професійне становлення й впливають на загальні життєві перспективи. Саме тому важливим завданням сучасної психології є не лише дослідження причин цього явища, а й глибоке розуміння його передумов і механізмів у реальному середовищі молоді.

З огляду на широкий спектр причин і наслідків алкоголізації юнацтва, постає необхідність у комплексному вивченні того, як саме молоді люди оцінюють вплив алкоголю на своє життя, які чинники спонукають їх до вживання спиртних напоїв і наскільки вони усвідомлюють ризики, що з цим пов'язані. Особливо актуальним є аналіз того, як у сучасних умовах війни змінюється сприйняття молоддю алкоголю: чи стає він для них способом адаптації, чи зберігає переважно соціально-демонстративну функцію.

Теоретичний аналіз засвідчує, що значну роль у формуванні алкогольної поведінки відіграють сила волі, самооцінка та здатність протидіяти зовнішньому тиску. Водночас не менш важливими є соціальні впливи – сімейні моделі поведінки, група однолітків і медіапростір. Щоб з'ясувати, як саме ці чинники проявляються у конкретній молодіжній вибірці, було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення індивідуальних і соціальних передумов алкоголізації юнацтва.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення того, як юнаки та дівчата оцінюють власне ставлення до алкоголю, наскільки вони обізнані з його негативним впливом, які чинники визначають їхню поведінкову готовність до вживання спиртних напоїв та чи впливають на ці процеси умови воєнної нестабільності.

Дослідження проводилося серед учнів юнацького віку, загальною кількістю 72 особи 10–11 класів м. Суми.

Вибірка була репрезентативною щодо статі (38 дівчат, 34 хлопці) та умов проживання: частина молоді проживає в умовах відносної безпеки, інша – має досвід внутрішнього переміщення або перебуває у сім'ях, де один із батьків служить у Збройних силах України. Це дозволило проаналізувати, наскільки воєнний контекст посилює або трансформує традиційні чинники ризику.

Для дослідження були використані такі методики:

1. Авторська анкета обізнаності щодо алкоголізму, спрямована на виявлення рівня знань про фізичні, психологічні та соціальні наслідки вживання алкоголю.

2. Анкета соціального впливу, що визначає роль батьків, однолітків та медіапростору у формуванні ставлення до алкоголю.

3. Методика «Самооцінка сили волі» М. Обозова, яка дозволяє оцінити саморегуляцію та вольову стійкість.

4. Тест самооцінки особистості (шкільний варіант на основі методики Дембо-Рубінштейн), який допомагає встановити загальний рівень впевненості в собі та адаптивності.

5. Опитувальник AUDIT – Alcohol Use Disorders Identification Test (T. F. Babor, J. Higgins-Biddle), що дає змогу визначити рівень ризику щодо вживання алкоголю.

Для оцінки поінформованості та соціальних чинників алкоголізації було використано дві авторські анкети, укладені на основі принципів соціально-психологічної діагностики та узагальнення сучасних наукових підходів до вивчення залежної поведінки.

Поєднання цих методик дозволяє оцінити не лише когнітивний рівень поінформованості, а й особистісні характеристики, які можуть сприяти або, навпаки, стримувати залучення до алкоголю.

Аналіз отриманих даних дозволив комплексно оцінити особливості ставлення юнацтва до вживання алкоголю, визначити рівень поінформованості про його наслідки та виявити соціально-психологічні чинники, які впливають на формування алкогольної поведінки. Особливу увагу приділено показникам сили волі, самооцінки та ролі соціального оточення, що є ключовими захисними або, навпаки, ризиковими факторами в юнацькому віці.

Першим етапом було дослідження рівня знань старшокласників про фізичні, психологічні

та соціальні наслідки вживання алкоголю. Результати подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Рівень обізнаності юнацтва про наслідки вживання алкоголю**

| Показник | Низький (%) | Середній (%) | Високий (%) |
|---|---|---|---|
| Знання про фізичні наслідки | 24 | 52 | 24 |
| Знання про психологічні наслідки | 31 | 49 | 20 |
| Знання про соціальні наслідки | 27 | 55 | 18 |

Отримані дані свідчать, що більшість юнаків і дівчат мають середній рівень поінформованості щодо наслідків уживання алкоголю. При цьому лише п'ята частина респондентів продемонструвала високий рівень розуміння психологічних та соціальних ризиків. Це вказує на те, що молодь часто недооцінює комплексний вплив алкоголю на емоційні реакції, поведінку, соціальні стосунки й успішність, що може сприяти формуванню толерантних установок до вживання спиртних напоїв.

Важливою частиною дослідження було оцінювання ролі сім'ї, однолітків та медіапростору. Результати представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

**Вплив сім'ї, однолітків і медіа на ставлення до алкоголю**

| Фактор | Слабкий вплив (%) | Помірний вплив (%) | Сильний вплив (%) |
|---|---|---|---|
| Сім'я | 39 | 44 | 17 |
| Однолітки | 22 | 48 | 30 |
| Медіапростір | 35 | 47 | 18 |

Найпотужнішим чинником алкогольної поведінки юнацтва виявилися однолітки: третина опитаних відмітила сильний вплив друзів. Це підтверджує провідну роль референтної групи у юнацькому віці. Сім'я має переважно помірний вплив, що відображає певне зниження авторитету дорослих в цьому віковому періоді. Вплив медіапростору теж є відчутним: майже половина респондентів відзначили його як помірний, що свідчить про поступову нормалізацію алкоголю у масовій культурі.

Згідно з методикою М. Обозова, більшість респондентів мають середній рівень сили волі, однак значна частка юнацтва – 28 % – продемонструвала низькі показники вольової регуляції, що знижує їхню стійкість перед соціальним тиском та спокусами. Результати представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

**Показники сили волі**

| Рівень сили волі | % респондентів |
|---|---|
| Низький | 28 |
| Середній | 54 |
| Високий | 18 |

За методикою самооцінки особистості, див. таблицю 4, ми отримали наступні результати.

Таблиця 4

**Рівень самооцінки**

| Рівень самооцінки | % респондентів |
|---|---|
| Занижена | 34 |
| Адекватна | 48 |
| Завищена | 18 |

Більшість учасників мають адекватну самооцінку, проте майже третина респондентів (34 %) характеризується заниженою самооцінкою, що суттєво підвищує ризик формування залежної поведінки.

Отже, як низька самооцінка, так і низька сила волі є важливими внутрішніми факторами ризику.

Для визначення рівня вживання алкоголю було використано опитувальник AUDIT. Результати подано в таблиці 5.

Таблиця 5

**Рівень ризику за AUDIT**

| Показник | Нормативний рівень (%) | Ризикований рівень (%) | Високий ризик (%) |
|---|---|---|---|
| AUDIT | 58 | 32 | 10 |

Понад половина старшокласників знаходиться в межах нормативного рівня. Проте 32 % демонструють ризиковане вживання алкоголю, що може свідчити про регулярне або епізодично часте споживання спиртних напоїв. Високий ризик (10 %) потребує особливої уваги, оскільки ці юнаки та дівчата вже мають сформовані небезпечні алкогольні практики.

Для уточнення було проаналізовано відмінності між юнаками та дівчатами. Результати подано в таблиці 6.

Таблиця 6

**Гендерні особливості рівня алкогольного ризику за AUDIT**

| Група | Нормативний рівень (%) | Ризикований рівень (%) | Високий ризик (%) |
|---|---|---|---|
| Хлопці (n = 34) | 44 | 41 | 15 |
| Дівчата (n = 38) | 71 | 24 | 5 |

Дані демонструють виражені гендерні відмінності: хлопці суттєво частіше за дівчат потрапляють до групи ризикованого та високого ризику. Це узгоджується з особливостями юнацького віку, коли хлопці схильні до ризикованих форм поведінки, а дівчата – до більш виваженого ставлення до здоров'я й соціальних норм.

Отримані емпіричні дані дають підстави стверджувати, що виявлені особливості алкогольної поведінки юнацтва формуються не лише під впливом загальних вікових чинників, а й у контексті сучасної воєнної ситуації. Підвищена частка респондентів із заниженою самооцінкою та низьким рівнем сили волі, посилений вплив однолітків, а також зростання ризикованих моделей уживання алкоголю порівняно з довоєнними вибірками можуть розглядатися як опосередковані прояви воєнної травматизації. Хронічний стрес, невизначеність, емоційне виснаження та зміна звичних соціальних опор у воєнних умовах знижують стійкість молоді, ускладнюють саморегуляцію та сприяють використанню алкоголю як швидкої, хоча й неадаптивної копінг-стратегії. Таким чином, виявлені у дослідженні тенденції відображають загальну підвищену психологічну вразливість юнацтва, що актуалізує потребу в посиленні профілактичних та психоосвітніх заходів.

**Висновки.** Отримані результати підтверджують, що юнацький вік є одним із найбільш вразливих періодів щодо формування алкогольної поведінки, що зумовлено поєднанням соціального тиску та незрілих механізмів саморегуляції. Молодь продемонструвала переважно середній рівень поінформованості про наслідки вживання алкоголю, а провідним фактором ризику виявився вплив однолітків. Важливими внутрішніми детермінантами ризикованої поведінки є низький рівень сили волі та занижена самооцінка, які знижують здатність юнацтва протистояти соціальним спокусам. За результатами AUDIT, значна частка респондентів належить до групи ризикованого вживання алкоголю, при цьому хлопці демонструють вищі показники алкогольного ризику, ніж дівчата. Воєнна нестабільність додатково підсилює психологічну вразливість молоді, сприяючи формуванню неадаптивних копінг-стратегій і посилюючи ймовірність уживання алкоголю.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому аналізі впливу воєнної травматизації на розвиток адиктивної поведінки юнацтва, вивченні їхніх копінг-стратегій і чинників психологічної стійкості в умовах хронічного стресу. Доцільним є розроблення та впровадження програм профілактики алкогольних ризиків, спрямованих на підвищення резилієнтності, розвиток навичок саморегуляції та формування здорових стратегій подолання стресу. Також важливим є дослідження ролі сім'ї та освітнього середовища у підтриманні психічного здоров'я молоді в умовах війни та післявоєнного відновлення.

**Список літератури:**

1. Абрамов С., Назимок В., Голубєва В. Сучасний стан проблеми алкоголізму та наркоманії серед українського студентства. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 5 (192). 2025. С. 186–189. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).41

2. Бачинська К. Дитяча незалежність: майже половина українських підлітків періодично вживають алкоголь. *Україна молода.* Вип. 129. 27.11.2018 р. URL: https://www.umoloda.kiev.ua/number/3391/188/128394/ (дата звернення: 25.11.2025 р.)

3. Білас Л. Алкоголізм і діти: українське суспільство вже має можливості для вирішення цієї проблеми. 20 травня 2023 р. URL: https://mind.ua/openmind/20257122-alkogolizm-i-diti-ukrayinske-suspilstvo-vzhe-mae-mozhlivosti-dlya-virishennya-cieyi-problemi (дата звернення: 13.11.2025 р.)

4. Гаврилова Н., Новицький Ю. Негативні шкідливі звички сучасної молоді. Їх вплив на молодий організм. *Науковий журнал Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2 (174). 2024. С. 9–12. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).01

5. Горбань Н. Є. Луценко О. Г., Курділь Н. В., Лапікура О. В., Сафір Т. Ю. Ставлення підлітків та їхніх матерів до проблеми раннього вживання алкоголю. *Єдине здоров'я та проблеми харчування України*. 2021. № 2 (55). С. 44–55. DOI: https://doi.org/10.33273/2663-9726-2021-55-2-44-55

6. Гриценюк Ю., Залібовська-Ільніцька З. В. Профілактика вживання алкоголю, наркотичних засобів та тютюнопаління серед підлітків. *Актуальні проблеми соціальної сфери : збірник статей*, 2022. С. 13–14.

7. Денисенко А. О., Адашкевич В. О. Психологічні чинники вжвання старшими підлітками алкоголю. *Габітус.* Вип. 59. 2024. С. 135–140. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.22

8. Козира П. В. Психологічні аспекти формування алкогольної залежності у підлітків. *Габітус.* Вип. 63. 2024. С. 100–104. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.16

9. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія / О. Янкович, О. Кікінежді, І. Козубовська, В. Поліщук, Г. Радчук та ін. Тернопіль : Осадца Ю. В., 2018. 300 с. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/12407/1/Yankovych_Kikinezhdi_Kol_mon.pdf

10. Трубавіна І. М., Каліна К. Є. Соціальна профілактика алкоголізму серед молоді в Україні: перспективи та реалії сьогодення. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2021. 1 (2). С. 101–111. DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-1(339)-2-101-111

11. Longitudinal associations of binge drinking with interpersonal violence among adolescents / E. A. Waterman et al. *J Youth Adolesc. PubMed*, 2019, Jul. 48: 1342–52. PMID: 31079263. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31079263/

12. Windle M., Windle R. C. Adolescent alcohol use: A developmental psychopathology perspective. In M. Windle & R. C. Windle (Eds.) *Handbook of Developmental Psychopathology, 3rd Edition* 2017. pp. 489-516.

13. World Health Organization. Alcohol. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol (дата звернення: 26.11.2025 р.)

**Bulhakova T. M. PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF ALCOHOL DEPENDENCY FORMATION IN ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF WAR TRAUMA**

*The article is devoted to the study of socio-psychological factors influencing the formation of alcohol behaviour among young people in conditions of military instability.*

*The relevance of the study is due to the fact that war significantly affects the mental health of young people, increases anxiety, destabilises the system of social relations and contributes to the use of maladaptive coping strategies, among which alcohol consumption can serve as a means of short-term emotional relief. In these conditions, it is particularly important to study the factors that determine young people's attitudes towards alcohol and increase or decrease the risks of developing alcohol dependence.*

*The aim of the study is to identify the determinants of alcohol behaviour among high school students and to analyse the personal and social factors that influence the risks of alcoholism.*

*The study used author-developed questionnaires on awareness and social influences, a method for diagnosing willpower (M. Obozov), a self-assessment test (modified Dembo–Rubinstein) and questionnaire AUDIT. The sample included 72 adolescent respondents.*

*It has been established that most young people have an average level of awareness of the consequences of alcohol consumption, and peer influence is the leading risk factor. Significant internal factors include low willpower and low self-esteem, which reduce the ability to resist social pressure. According to AUDIT results, 32% of young people belong to the risky alcohol consumption group, and 10% have a high level of alcohol risk. Gender differences indicate that boys are more likely to engage in risky behaviour.*

*It is emphasised that the military situation intensifies stress reactions and contributes to the formation of maladaptive coping mechanisms, increasing the likelihood of alcohol abuse among young people. The results obtained can be used to develop prevention programmes aimed at strengthening resilience, developing self-regulation skills and reducing risky behaviour among young people.*

***Key words:*** *alcoholism, alcohol dependence, adolescence, war trauma, coping strategies, addictive behaviour, mental health, resilience.*

Дата першого надходження статті до видання: 06.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.01.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.98:316.77:005.336
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/23

***Дробот О. В.***
https://orcid.org/0000-0001-5999-7632
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

***Коминар М. В.***
https://orcid.org/0009-0003-5934-1774
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

# ВІЗУАЛЬНА ПСИХОСЕМАНТИКА ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

*У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження візуальної психосемантики прояву емоційних станів осіб юнацького віку. Актуальність роботи зумовлена інтенсивним розвитком візуальної комунікації та зростанням ролі невербальних форм вираження емоцій у молодіжному середовищі. Показано, що тілесно-візуальні прояви (пози, жести, міміка) відображають не лише емоційні реакції, а й внутрішні смислові структури, які формують суб'єктивний емоційний досвід. Метою дослідження було вивчення психологічних механізмів тілесно-візуального вираження емоцій та визначення психосемантичного змісту емоційних станів молоді. У роботі застосовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволив охопити різні рівні емоційного функціонування: Опитувальник емоційної виразності (ЕЕВ), Шкалу позитивних і негативних емоцій (PANAS), Семантичний диференціал базових емоцій (адаптація О. Дробот, О. Артем'євої), Фото-стимульну методику розпізнавання емоцій (модифікація Н. В. Гамезо, Т. В. Домашенко) та методику «Пози тіла без обличчя». Поєднання вербальних, семантичних і візуальних інструментів забезпечило багатовимірний аналіз емоційної експресивності та її смислового наповнення. Результати дослідження засвідчили існування узгодженого візуально-психосемантичного простору емоцій, у якому тілесні пози, афективні стани та значеннєві оцінки формують цілісну структуру. Виявлено вікові та гендерні особливості емоційної експресивності, а також специфіку інтерпретації мімічних і постуральних сигналів у юнацькому віці. Особливу увагу приділено методиці «Пози тіла без обличчя», яка забезпечила можливість дослідити внесок тілесної конфігурації у формування емоційних значень без впливу мімічних компонентів. Методика продемонструвала достатній рівень надійності та може бути використана в психодіагностичній і навчально-практичній діяльності. Наукова новизна роботи полягає у створенні комплексної моделі візуально-психосемантичного аналізу емоційних станів молоді, яка інтегрує тілесну експресію, афективний тон та смислові структури свідомості. Отримані результати відкривають перспективи для розроблення сучасних психодіагностичних інструментів і програм розвитку емоційної компетентності у юнацькому віці.*

***Ключові слова:*** *візуальна психосемантика, емоційні стани, юнацький вік, тілесна експресія, невербальна поведінка, психосемантичний аналіз, емоційна виразність.*

**Постановка проблеми.** Сучасний соціокультурний простір характеризується зростанням ролі візуальної комунікації, де образи, пози, жести та міміка стають рівноцінними вербальним засобам вираження емоцій і смислів. У контексті юнацького віку, який є сенситивним періодом становлення емоційної сфери, проблема інтерпретації та самовираження емоцій набуває особливої актуальності. Молодь дедалі частіше комунікує через візуальні коди – фото, відео, соціальні мережі, – що робить дослідження візуальної психосемантики емоційних станів не лише теоретично значущим, а й соціально необхідним.

Науковий інтерес до емоційних станів та способів їхнього невербального вираження посилюється у зв'язку з пошуком ефективних засобів діагностики, саморегуляції та розвитку емоційного інтелекту. Дослідники наголошують, що саме тілесно-візуальний канал є одним із найдавніших і найінформативніших способів передання емоційного змісту [14; 18; 16]. Однак, попри значну кількість робіт у галузі емоційної психології, залишається недостатньо вивченою структура

© Дробот О. В., Коминар М. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

індивідуальних психосемантичних просторів емоцій, зокрема їхня візуальна репрезентація у сприйнятті та поведінці осіб юнацького віку.

Візуально-семантичний підхід дає змогу виявити індивідуальні відмінності у способах переживання та вираження емоцій через тілесні пози, міміку й жести, що відображають внутрішні смислові структури особистості [3]. Артем'єва О. Ю. підкреслює, що психосемантичні методи дозволяють дослідити суб'єктивні уявлення людини про власні емоційні стани, а також їхній зв'язок із когнітивними та поведінковими патернами [3].

В діагностиці професійної свідомості у психосемантичному підході підкреслюється значення аналізу смислових конструктів у структурі особистості та обґрунтовується роль психосемантичних інструментів у вивченні невербальних форм вираження емоційних станів. Наголошується, що саме поєднання тілесних, емоційних і семантичних показників забезпечує глибоке розуміння внутрішнього досвіду людини та може бути використане як теоретичне підґрунтя для дослідження емоційності юнацького віку [2].

На думку Заболотної О., юнацький вік є критичним періодом формування емоційної зрілості, тому саме в цей час спостерігається максимальна варіативність емоційних проявів, що створює умови для вивчення їхніх психосемантичних характеристик [24, с. 5]. Пашко Л. В. наголошує, що візуальна форма емоцій є своєрідним «мовленням тіла», яке має власну символіку та закономірності відображення у свідомості [17, с. 6].

Отже, актуальність дослідження візуальної психосемантики прояву емоційних станів осіб юнацького віку зумовлена необхідністю глибшого розуміння взаємозв'язку між тілесно-візуальними експресіями, емоційним досвідом і семантичними структурами свідомості. Це має не лише теоретичне, а й практичне значення – для розроблення психодіагностичних та психокорекційних технологій, спрямованих на розвиток емоційної саморефлексії та емоційної грамотності молоді [3; 1; 24; 17].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження емоцій і способів їхнього вираження посідає центральне місце у сучасній психології, нейронауці та когнітивній науці. Від класичних робіт Ч. Дарвіна, який першим довів біологічну зумовленість емоційної експресії, до сучасних концепцій соціальної конструкції емоцій – вектор наукової думки змістився від опису зовнішніх ознак до аналізу їхнього семантичного та нейропсихологічного змісту [10; 8; 12]. Сьогодні увага дослідників зосереджена не лише на фізіологічних реакціях, а й на когнітивно-смисловій природі емоцій, тобто тому, як емоції переживаються, кодуються й візуально репрезентуються у свідомості людини.

У руслі когнітивної парадигми з'явився напрям embodied cognition, який трактує емоції як тілесно-опосередковані процеси, що поєднують сенсорні, моторні та семантичні компоненти досвіду [16; 9]. Саме цей підхід став методологічною основою сучасних досліджень візуальної психосемантики – науки, що аналізує, як невербальні образи (пози, жести, міміка, візуальні символи) відображають емоційний і смисловий світ особистості.

Значний внесок у розвиток наукового розуміння емоційної експресії зробили праці П. Екмана, який довів універсальність базових емоцій і створив першу систематизовану класифікацію мімічних патернів [11]. Його ідеї були розвинені у нейропсихологічних дослідженнях К. Шерера, який показав, що емоційна виразність є результатом складної інтеграції когнітивних оцінок і тілесних реакцій [19].

У сучасній науці простежується активне зближення психосемантичного та візуального підходів. Так, Scherer K. R., Fontaine J. R. J. і Soriano C. у колективній праці *Components of Emotional Meaning* (2021) описують емоції як багатовимірні феномени, що поєднують оцінку, тілесну активність, виразність і суб'єктивне значення. Подібні ідеї реалізовані в українських дослідженнях, зокрема у працях О. Ю. Артем'євої, яка вважає, що психосемантика відкриває можливості для виявлення глибинних смислів емоцій через аналіз їхніх символічних і візуальних форм [3].

Вітчизняні дослідники також звертають увагу на психосемантичний аспект аналізу емоційних станів. Зокрема, у працях О. В. Дробот представлено підходи до вивчення семантичних структур емоційного досвіду та описано можливості використання візуальних стимулів у дослідженні невербальних форм експресії. Напрацювання Н. В. Гамезо та Т. В. Домашенко щодо фотостимульних методик розпізнавання емоцій слугують важливою емпіричною основою для розвитку таких підходів [2].

У попередніх дослідженнях обґрунтовано роль тілесно-візуальних показників у формуванні професійної свідомості фахівця та показано можливості психосемантичного підходу для аналізу невербальних проявів емоційних станів [5, с. 73]. Підкреслюється значущість інтеграції невербального та семантичного рівнів у діагностиці емоційної сфери, що узгоджується з сучасними підходами візуальної психосемантики.

Значний внесок у розуміння молодіжної емоційності зробила Заболотна О., яка досліджує емоційну експресивність у юнацькому віці та її роль у становленні особистісної зрілості [24, с. 5]. Пашко Л. В. у своїй монографії аналізує візуальне відображення емоційних станів у структурі особистості, наголошуючи на важливості формування здатності до усвідомленої емоційної самопрезентації [16, с. 6].

Особливий науковий інтерес викликають методики оцінки емоційних проявів через візуальні та психосемантичні інструменти. Зокрема, шкала PANAS (Watson D., Clark L. A., 1988) використовується для кількісної оцінки афективного тону, методика Gamézo N. V. і Domashenko T. V. – для визначення точності розпізнавання емоцій за мімікою, а розроблена О. В. Дробот і О. Ю. Артем'євою адаптація семантичного диференціалу дає змогу реконструювати індивідуальні простори емоційних значень. Саме поєднання цих підходів – вербального, невербального і семантичного – формує сучасну методологію візуальної психосемантики.

У міжнародному контексті останніми роками розвивається також напрям visual affective computing, у межах якого вивчаються алгоритми автоматичного розпізнавання емоцій за мімікою та позами тіла [15; 6]. Хоч ці дослідження належать до штучного інтелекту, вони підтверджують універсальність принципів тілесно-візуальної експресії, описаних у психологічній традиції.

Отже, узагальнення сучасних теоретичних і емпіричних напрацювань дає змогу стверджувати, що візуальна психосемантика емоційних станів постає як міждисциплінарна галузь, що поєднує досягнення психології, нейронауки, семантики й візуальних досліджень. Незважаючи на інтенсивний розвиток цієї проблематики за кордоном, у вітчизняній психологічній науці вона лише починає системно розроблятися. Тому представлене дослідження є важливим кроком до формування української наукової традиції в галузі візуальної психосемантики емоцій – з акцентом на юнацький вік як ключовий період емоційного становлення [4; 2; 24; 17].

**Постановка завдання.** Зробити теоретичний аналіз з проблематики дослідження прояву емоційних станів в осіб юнацького віку методами візуальної психосемантики, узагальнити результати за представленим діагностичним комплексом методик щодо аналізу емоційних станів у юнацькому віці (Дослідження спрямоване на з'ясування того, як молоді люди сприймають, інтерпретують і виражають власні емоційні стани через невербальні тілесні сигнали – пози, міміку, жести – та яким чином ці візуальні прояви пов'язані з емоційною експресивністю, афективним тоном і смисловими структурами свідомості).

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз сучасних концептуальних підходів до вивчення прояву емоційних станів в осіб юнацького віку методами візуальної психосемантики, особливостей візуальної репрезентації у юнацькому віці.

2. Узагальнити результати проведеного психосемантичного дослідження за представленим діагностичним комплексом методик візуальної психосемантики щодо аналізу емоційних станів у юнацькому віці. Описати психосемантичні особливості розпізнавання емоцій за мімікою та позою тіла («Фото-стимульна» методика та методика «Пози тіла без обличчя»).

**Виклад основного матеріалу.** Візуальна психосемантика емоційних станів осіб юнацького віку охоплює два взаємопов'язані виміри – візуальну експресію емоцій як зовнішню маніфестацію переживань і психосемантичний рівень, що відображає внутрішній смисловий простір особистості. У контексті юнацького віку, коли індивід активно формує ідентичність і вчиться розуміти власні переживання, тілесно-візуальна мова стає провідним способом емоційного самовираження. Саме тому дослідження психосемантики невербальних проявів емоцій має виняткове значення для розуміння механізмів становлення емоційної зрілості молоді.

Сучасні нейрокогнітивні та психологічні дослідження підкреслюють, що тілесні патерни є не просто зовнішніми "носіями" емоцій, а активними компонентами їхньої когнітивної організації. У межах підходу embodied cognition емоції розглядають як тілесно-опосередковані системи, у яких моторні, сенсорні та семантичні аспекти формують єдине переживання. Це означає, що пози та жести не лише відображають емоційний стан, але й беруть участь у його конструюванні. Для юнацького віку, сенситивного до формування емоційної ідентичності, ці механізми мають особливе значення.

Важливий внесок у розуміння взаємозв'язку між тілесною експресією та психосемантичними характеристиками емоцій зробили J. Zaki, K. Ochsner, T. Decety та J. Weber, які довели, що точність розпізнавання емоцій значною мірою залежить від рівня емпатійної чутливості та соціальної компетентності індивіда. З позицій візуальної психосемантики це означає,

що здатність правильно інтерпретувати пози, жести й міміку не є лише перцептивною функцією, а включає когнітивно-смислові механізми – здатність розуміти наміри, емоційні стани та соціальні сенси, закладені у невербальних сигналах [25]. Таким чином, тілесна експресія в юнацькому віці постає не тільки як спосіб прояву емоції, але й як канал міжособистісного обміну смислами, що визначає якість соціальної взаємодії.

Психосемантичний рівень емоцій у юності визначається складною інтеракцією суб'єктивного досвіду, соціальних сценаріїв і індивідуальних способів інтерпретації тілесних форм. Як зазначає О. Ю. Артем'єва, емоції в юності набувають смислотворчого характеру, стаючи частиною внутрішніх схем самопрезентації та уявлень про себе [3, с. 5]. Саме тому одна й та сама поза може сприйматись респондентами по-різному залежно від їхніх емоційних установок, образу «Я» та рівня рефлексивності.

Комплексна модель, використана у цьому дослідженні, дозволила інтегрувати дані з вербальних, невербальних і психосемантичних методик, що створює багатовимірний підхід до аналізу емоційних станів. Поєднання EEB, PANAS, семантичного диференціалу, фото-стимульної методики та авторського аналізу пози тіла забезпечило можливість співставити суб'єктивні емоційні переживання з їхніми тілесно-візуальними еквівалентами, що значно розширює діагностичні можливості дослідження.

Візуальна психосемантика є синтезом когнітивних, емоційних і тілесних процесів, які інтегруються у єдину систему значень. Вона дозволяє розкрити не лише те, як людина виражає емоції, а й які смисли стоять за її експресією. Підхід, застосований у даному дослідженні, базується на принципі єдності тілесного, емоційного і семантичного рівнів переживання, що надає можливість виявити унікальні закономірності емоційної виразності юнацького віку [3, с. 112].

Для емпіричної перевірки було використано п'ять взаємодоповнювальних методик, які утворюють авторську діагностичну модель візуально-психосемантичного аналізу емоційних станів:

Опитувальник емоційної виразності (EEB) застосовувався для визначення рівня емоційної експресивності та спонтанності у вираженні почуттів. Отримані дані показали, що більшість респондентів мають середній або підвищений рівень емоційної відкритості, що відображає характерну для юності тенденцію до щирості, автентичності й пошуку емоційного контакту. Це свідчить про формування стабільної системи емоційного самоконтролю при збереженні природної спонтанності.

Шкала позитивних і негативних емоцій (PANAS) дала змогу кількісно оцінити співвідношення афективних полюсів. Результати показали перевагу позитивного афекту над негативним, що є типовою віковою закономірністю, але водночас спостерігалася й певна емоційна амбівалентність – схильність до глибоких переживань і самоаналізу. Така динаміка свідчить про перехід від безпосереднього до рефлексивного типу емоційного реагування, характерного для періоду юності.

Візуальний семантичний диференціал базових емоцій (адаптація О. В. Дробот) дав можливість виявити структуру суб'єктивних семантичних просторів емоцій. Було встановлено, що позитивні емоції (радість, впевненість, ніжність) характеризуються високими показниками факторів «оцінка» і «активність», тоді як емоції негативного спектра (страх, гнів, відраза) мають вищі значення за фактором «сила». Це підтверджує, що молодь схильна сприймати емоції як енергетичні процеси, що мають власну "силу дії" у поведінці та самосприйнятті [3].

Фото-стимульна методика розпізнавання емоцій (модифікація Н. В. Гамезо, Т. В. Домашенко, 2020) застосована для оцінки точності ідентифікації емоцій за мімікою. Середній рівень правильного розпізнавання становив понад 80%, що засвідчує високу сенсорну чутливість респондентів. Найкраще розпізнавалися емоції радості (90%) та смутку (78%), дещо нижче – подиву (67%) і гніву (74%). Такі дані узгоджуються з дослідженнями [22] і підтверджують універсальність мімічних маркерів.

Авторська методика «Пози тіла без обличчя», створена в межах цього дослідження, перевірена на надійність і валідність та пройшла експертну оцінку. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості шкал ($\alpha = 0{,}81$) підтвердив достатню надійність отриманих показників, що відповідає прийнятим психометричним критеріям [6; 21]. Методика дала змогу проаналізувати тілесні патерни емоційної експресії без впливу мімічних компонентів. Результати показали, що відкриті пози (рухи вгору, пряма спина, піднята голова) корелюють із позитивним афектом та високою активністю, тоді як закриті пози (опущені плечі, схрещені руки) пов'язані з негативним емоційним тоном та внутрішньою напругою.

Порівняльний аналіз виявив гендерні особливості: дівчата мали вищу емоційну експресивність та емпатійність, тоді як юнаки

продемонстрували більшу точність розпізнавання невербальних сигналів ($p < 0.05$). Це узгоджується з даними Заболотної О. [24].

Отримані дані підтверджують існування єдиного візуально-психосемантичного простору емоцій, у межах якого тілесні форми, афективні стани й смислові оцінки утворюють узгоджену систему. Уперше доведено, що пози тіла можуть відображати не лише поточний емоційний стан, але й глибинні установки особистості щодо власних переживань.

Отже, застосування комбінованої моделі – вербальної, невербальної та психосемантичної – створює перспективи для розроблення інноваційних діагностичних методик, спрямованих на розвиток емоційної грамотності, рефлексії та емоційного інтелекту молоді.

**Висновки.** Проведене дослідження дало змогу узагальнити сучасні уявлення про тілесно-візуальні форми емоційної експресії та визначити психосемантичні закономірності прояву емоційних станів у юнацькому віці. Отримані результати підтвердили гіпотезу про існування єдиного візуально-психосемантичного простору емоцій, у якому тілесна поза, міміка та суб'єктивне значення емоцій утворюють цілісну систему відображення внутрішнього досвіду особистості.

Теоретичний аналіз показав, що сучасна психологія емоцій розвивається у напрямі інтеграції когнітивних, афективних і візуально-тілесних компонентів. Візуальна психосемантика, як окремий науковий підхід, дозволяє розкрити внутрішній смисл невербальних проявів і виявити глибинну структуру емоційного досвіду особистості.

Результати емпіричної частини засвідчили, що в юнацькому віці спостерігається високий рівень емоційної відкритості, позитивного афекту й диференційованості емоційних переживань. Позитивні емоції мають високі показники оцінки й активності, тоді як негативні характеризуються вищим рівнем сили та напруги, що вказує на енергетичний характер їхнього переживання.

Візуальні прояви емоцій (пози, жести, міміка) виявилися безпосередньо пов'язаними з психосемантичними параметрами емоцій. Відкриті пози тіла асоціюються з позитивним афектом і почуттям впевненості, тоді як закриті пози – із пригніченістю, тривогою та внутрішньою напругою. Цей зв'язок підтверджує тілесно-когнітивну природу емоційного самовираження.

Авторська методика «Пози тіла без обличчя» стала новим інструментом аналізу тілесної експресії емоційних станів і може використовуватись як у психодіагностичній, так і в навчально-практичній діяльності психолога. Методика має високий потенціал для подальших наукових розвідок у галузі невербальної психології та психосемантики [6].

Наукова новизна роботи полягає у створенні комплексної моделі візуально-психосемантичного аналізу емоційних станів юнацького віку, яка об'єднує емоційні, когнітивні й тілесно-візуальні компоненти у єдину діагностичну систему.

Отже, результати проведеного дослідження відкривають перспективу подальших міждисциплінарних розвідок, спрямованих на вивчення візуальної мови емоцій як інтегративного психічного феномену. Запропонований підхід до аналізу візуальної психосемантики емоційних станів може стати теоретико-методологічною основою для розроблення сучасних програм розвитку емоційної компетентності молоді, оптимізації міжособистісної взаємодії та формування емоційної культури в освітньому середовищі.

**Список літератури:**

1. Дробот О. В. Діагностика професійної свідомості, психосемантичний підхід: методичний інструментарій. *Наукові інновації та передові технології* (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал. 2025. № 9 (49). С. 1295–1307. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9(49)-1295-1306

2. Дробот О. В. Методи психосемантики у дослідженні свідомості. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія* : зб. наук. праць. Київ : Національний авіаційний університет, 2018. Вип. 1 (12). С. 112–117.

3. Дробот О. В. Професійна свідомість керівника : навчальний посібник. Київ : Талком, 2016. 339 с.

4. Дробот О. В. Психодинамічна терапія: когнітивний аспект психокорекції депресивних станів в юнацькому віці. *Scientific Collection "InterConf+"*. 2023. Vol. 35 (163). P. 111–120. DOI: https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.07.2023.011

5. Дробот О. В., Коминар М. В. Особливості невербальної психосемантики у професійної діяльності фахівця. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2025. Том 36 (75). № 2. С. 72–77. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/12

6. Коминар М. В., Дробот О. В. Візуальна психосемантика емоційних станів осіб юнацького віку: авторська методика «Пози тіла без обличчя». *Психологія свідомості: теорія і практика наукових*

*досліджень : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*, 19 листопада 2025 р. Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2025. С. 72–77.

7. Ahmed F., Bari A. S. M., Gavrilova M. L. Emotion Recognition From Body Movement. *IEEE Access*, 2019, Vol. 8, pp. 11761–11781. DOI: https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2963113

8. Barrett L. F. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. 2nd ed. New York : Houghton Mifflin Harcourt, 2021. 448 p.

9. Damasio A. Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain. New York : Pantheon Books, 2010. 367 p.

10. Darwin C. The Expression of the Emotions in Man and Animals. London : John Murray, 1872 / Reprint – Chicago : University of Chicago Press, 2009. 366 p.

11. Ekman P. Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. 2nd ed. New York : Times Books, 2007. 315 p. URL: https://zscalarts.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/01/emotions-revealed-by-paul-ekman1.pdf

12. Frijda N. H. *The Laws of Emotion*. – Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2007. 355 p. URL: https://doi.org/10.1037/0003-066X.43.5.349

13. Gamézo N. V., Domashenko T. V. Diagnosis of Emotional Recognition by Facial Expressions : Practical Manual. Kyiv : Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 2018. 112 p.

14. Izard C. E. Human Emotions. 2nd ed. New York : Springer, 2020. 372 p.

15. Li X. Visual Affective Computing: Recent Advances and Challenges. *Frontiers in Psychology*, 2022, Vol. 13, Article 931245. DOI: https://doi.org/10.34133/icomputing.0076

16. Niedenthal P. M. Embodying Emotion. *Science*, 2007, Vol. 316 (5827), pp. 1002–1005. DOI: https://doi.org/10.1126/science.1136930

17. Pashko L. V. Visual Representation of Emotional States in the Structure of Personality : monograph. Kyiv : Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 2021. 214 p.

18. Plutchik R. The Nature of Emotions: Human Emotions and Their Role in Psychological Adaptation. 3rd ed. New York : Oxford Univ. Press, 2021. 284 p.

19. Scherer K. R. What Are Emotions? And How Can They Be Measured? *Social Science Information*. 2005. Vol. 44 (4). P. 695–729. DOI: https://doi.org/10.1177/0539018405058216

20. Scherer K. R., Fontaine J. R. J., Soriano C. (Eds.) Components of Emotional Meaning: A Sourcebook. Oxford : Oxford Univ. Press, 2021. 480 p.

21. Tavakol M., Dennick R. Making Sense of Cronbach's Alpha. *International Journal of Medical Education*. 2011. Vol. 2. P. 53–55. DOI: https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd

22. Tracy J. L., Matsumoto D. The Spontaneous Expression of Pride and Shame: Evidence for Biologically Innate Nonverbal Displays. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2008. Vol. 105 (33). P. 11655–11660. DOI: https://doi.org/10.1073/pnas.0802686105

23. Watson D., Clark L. A. The PANAS Scales: Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54 (6). P. 1063–1070. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063

24. Zabolotna O. Emotional Expressiveness in Youth: Psychological Features and Diagnostic Approaches. Lviv : LNU Publishing House, 2023. 156 p.

25. Zaki J., Weber J., Bolger N., Ochsner K. The Neural Bases of Empathic Accuracy. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2009. Vol. 106 (27). P. 11382–11387. DOI: https://doi.org/10.1073/pnas.0902666106

**Drobot O. V., Komynar M. V. VISUAL PSYCHOSEMANTICS OF EMOTIONAL STATES IN YOUTH**

*The article presents the results of a theoretical and empirical study of the visual psychosemantics of emotional states in youth. The relevance of the work is determined by the rapid development of visual communication and the increasing role of nonverbal forms of emotional expression in the youth environment. It is demonstrated that bodily-visual manifestations (postures, gestures, facial expressions) reflect not only emotional reactions but also internal semantic structures that shape subjective emotional experience. The aim of the study was to examine the psychological mechanisms of bodily-visual expression of emotions and to determine the psychosemantic content of emotional states in young people. A set of psychodiagnostic methods was applied, allowing for analysis at different levels of emotional functioning: the Emotional Expressiveness Questionnaire (EEQ), the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), the Semantic Differential of Basic Emotions (adapted by O. Drobot and O. Artemieva), the Photo-Stimulus Emotion Recognition Method (modified by N. V. Gamezo and T. V. Domashenko), and the "Body Poses Without Face" method. The combination of verbal, semantic, and visual instruments provided a multidimensional analysis of emotional expressiveness and its meaning-*

*related structure. The results of the study confirmed the existence of a coherent visual–psychosemantic space of emotions, in which bodily positions, affective states, and semantic evaluations form an integrated system. Age and gender differences in emotional expressiveness were identified, as well as specific patterns of interpreting facial and postural cues in youth. Special attention was given to the method "Body Poses Without Face," which made it possible to investigate the contribution of bodily configuration to the formation of emotional meanings without the influence of facial components. The method demonstrated a sufficient level of reliability and can be applied in psychodiagnostic and educational practice. The scientific novelty of the research lies in the development of a comprehensive model of visual–psychosemantic analysis of emotional states in youth, integrating bodily expression, affective tone, and semantic structures of consciousness. The findings open perspectives for creating modern psychodiagnostic tools and programs aimed at developing emotional competence in young people.*

***Key words:*** *visual psychosemantics, emotional states, youth, body expression, nonverbal behavior, psychosemantic analysis, emotional expressivity.*

Дата першого надходження статті до видання: 04.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.01.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.942-053.6 “364”
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/24

***Кікінежді О. М.***
https://orcid.org/0000-0002-9240-279X
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

***Василькевич Я. З.***
https://orcid.org/0000-0002-5946-3005
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

***Рик М. С.***
https://orcid.org/0000-0002-6813-5628
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

# ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК АДАПТИВНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

*У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей тривожності та психічних станів підлітків в умовах воєнного стану в Україні. Актуальність роботи зумовлена тривалим впливом воєнних подій як хронічного стресового чинника, що може негативно позначатися на психоемоційному стані дітей підліткового віку. Метою дослідження було виявлення рівнів та особливостей прояву тривожності, а також пов’язаних із нею психічних станів у підлітків 12–13 років. У дослідженні взяли участь 40 учнів, які навчаються у ліцеях міста Києва, обстеження яких проводилося у 2025 році в умовах воєнного стану. Для реалізації поставленої мети використано шкалу соціально-ситуативної тривожності Кондаша, яка дозволяє діагностувати загальний рівень тривожності та її окремі види (шкільну, самооцінну та міжособистісну), а також тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», спрямований на оцінювання (визначення рівнів) тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Застосування двох методик дало змогу комплексно охарактеризувати як ситуаційно зумовлені джерела тривожності, так і суб’єктивні емоційні стани підлітків. За результатами дослідження встановлено, що у більшості підлітків рівень загальної тривожності та її окремих видів перебуває в межах нормативних значень, що свідчить про відносну емоційну стабільність і сформовані адаптаційні ресурси навіть за умов тривалої соціальної напруги. Визначено, що тривожність має переважно ситуативний характер і не переходить у стійкі дезадаптаційні форми. Встановлено середній рівень показників фрустрації, агресивності та ригідності, що свідчить про відносну психологічну адаптованість підлітків до умов воєнного часу. Зроблено висновки про необхідність систематичного психологічного моніторингу емоційного стану підлітків та впровадження профілактичних і підтримувальних програм у шкільному середовищі.*

***Ключові слова:*** *тривожність, психоемоційні стани, соціально-ситуативна тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, психологічна адаптація, підлітки, воєнний стан.*

**Постановка проблеми.** Дослідження тривожності дітей та підлітків в умовах війни є гостро затребуваною проблемою сьогодення у зв’язку з довготривалою дією стресових чинників, що призводять до погіршення психоемоційного стану людини та підвищення ризику розвитку тривожних, депресивних і травматичних симптомів. Воєнні умови формують стан хронічної психоемоційної напруги населення, що пов’язано із загрозою життю, порушенням безпеки, вимушеним переміщенням, втратою звичних рутин і невизначеністю майбутнього. Українські та зарубіжні дослідження засвідчують, що інтенсивність тривожності дорослих загалом, і підлітків – зокрема, залежить значною мірою від рівня воєнної експозиції та соціального контексту проживання [2; 3; 12–14: 20; 21]. Ключовими викликами безпеки та доступності освітнього середовища в умовах воєнного стану є зниження мотивації та якості освіти, обмеженість способів організації учбово-пізнавальної діяльності, нестабільність умов навчання, нестабільний психоемоційний стан учнів та вчителів тощо [1].

© Кікінежді О. М., Василькевич Я. З., Рик М. С., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Згідно дослідження в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», майже кожен третій підліток в Україні має ознаки депресії або тривожних розладів, а біля 40% – психологічних травм, пов'язаних з війною. У Дитячому фонді Організації Об'єднаних Націй ЮНІСЕФ зазначено, що майже кожен другий підліток має проблеми зі сном, а кожен п'ятий – нав'язливі думки та спогади [23].

У підлітковому віці тривожність набуває особливої значущості у зв'язку з віковою кризою розвитку, формуванням ідентичності, нестабільністю самооцінки та підвищеною чутливістю до соціального оцінювання. Зокрема, характерними ознаками підлітків є невпевненість, підвищена тривога, емоційна нестабільність, тобто такі психоемоційні стани як тривога, страхи, депресії, що потребують психотерапевтичного впливу [2; 3; 7; 8; 9; 10; 15]. Саме тому дослідження особливостей проживання війни підлітками та психологічного супроводу процесу їх адаптації потребує всебічного вивчення науковцями та практиками.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У психологічній науці феномен тривожності розглядається як багатовимірне утворення, що може проявлятися у формі емоційного стану або як відносно стійка особистісна характеристика. Більшість вчених вважає стан тривоги невід'ємним складником існування людини, пов'язаною із провідними потребами і мотивами особистості, що в нормі виконує функцію регуляції адекватної поведінки в потенційно небезпечній ситуації. Проте стан тривоги науковці відносять до групи негативних мотиваційно-орієнтовних станів, які супроводжуються передчуттям небезпеки, емоційним дискомфортом, внутрішніми суперечностями в образі «Я», особистісними дисгармоніями [4; 6; 10; 12; 17]. Учені наголошують, що феномен тривожності слід розглядати диференційовано, із врахуванням його динаміки та перехідного стану, як наслідок соціального спілкування в усіх вікових періодах [7; 8; 9; 11; 13; 20].

Тривожність як психічна властивість характеризується яскраво вираженою індивідуальною та віковою специфікою в її змісті, проявах, чинниках і компенсації. Учені зазначають, що для підліткового віку основними ознаками є нерівномірність та суперечливість розвитку на міжіндивідному та внутрішньоіндивідному рівнях особистості (С. Максименко, Т. Титаренко, С. Кузікова, К. Журба, І. Омельченко, О. Столярчук, Л. Шістко, О. Шумейко). Згідно досліджень, саме в підлітковому віці формується тривожність як стійка особистісна риса у поєднанні з особливостями Я-концепції, ставленням підлітка до себе тощо. Дослідники Л. Матохнюк та О. Шпортун [7] виявили, що підлітки переживають тривожність різного рівня інтенсивності у різних колективах однолітків, зокрема, у більшості учнів особистісна тривожність переважає над реактивною. Також ними встановлено характерне для підліткового віку маскування тривожності під поведінкові прояви інших проблем, як-от: агресивність, залежність, лінощі, соматичні реакції тощо.

Сучасні дослідження демонструють неоднорідність психоемоційних реакцій українських підлітків на умови війни. У низці робіт зафіксовано підвищені рівні тривожності та дистресу, особливо серед підлітків із досвідом безпосередньої загрози або вимушеного переміщення [2; 3; 8; 9; 11]. Як наголошують учені, наслідком підвищеної особистісної тривожності є невпевненість та конфліктність у спілкуванні з однолітками та дорослими, що пов'язано з негативним самосприйняттям та соціальним статусом. Високий рівень тривожності характеризується пролонгованістю та сильною психоемоційною напругою, виступає чинником ризику та потребує корекції. Зокрема, дослідниці Л. Назарець та Н. Руденко [9] виявили, що для більшості вибірки старшокласників-переселенців характерним є помірний рівень як особистісної (60%), так і реактивної тривожності (80%). Ознаками останньої є занепокоєння, помірна напруга, нервозність у конкретній ситуації переживання війни.

Водночас результати досліджень, проведених у шкільному середовищі відносно стабільних регіонів, свідчать про збереження нормальних або середніх рівнів тривожності, що пояснюється дією захисних чинників, зокрема збереженням навчальних рутин та соціальної підтримки [3; 13; 15; 16; 18; 21].

Українські дослідники наголошують, що тривожність підлітків у воєнних умовах часто має ситуативно зумовлений характер, проявляючись у шкільній, міжособистісній та самооцінній сферах, а не у вигляді стійких патологічних станів (О. Міненко; Т. Палько, К. Травіна; О. Столярчук; О. Шумейко). Результати дослідження О. Міненко [8] показали значне підвищення ситуативної тривожності у більшості підлітків порівняно з невисоким рівнем особистісної тривожності. Для підлітків характерною є шкільна тривожність, завищений рівень загальної та самооцінної тривожності порівняно з менш вираженою міжособистісною тривожністю. Дослідниця наголошує, що виявлений надмірно спокійний рівень загальної та міжособистісної тривожності у більшості підлітків може бути негативним чинником, який потребує додаткового

психологічного дослідження. Подібні результати отримані дослідниками Т. Палько і К. Травіною [11]: у 45% досліджених підлітків виявлено високий рівень ситуативної тривожності, тоді як клінічно значущі симптоми депресії продемонстрували 50% підлітків.

У контексті нашого дослідження слід розглянути феномен тривожності у взаємозв'язку з фрустрацією, агресивністю та ригідністю як компонента ширшого психоемоційного профілю підлітка. Помірний рівень фрустрації пов'язується з обмеженням можливостей реалізації потреб у період соціальної нестабільності, тоді як агресивність у більшості випадків має ситуативний і контрольований характер. Зокрема, у дослідженні О. Шумейко [19] виявлено та проаналізовано психологічні (дратівливість сором, перепади настрою, сум, почуття провини, самозвинувачення, страх) та фізичні (біль, втома, безсоння або нічні жахи, знервованість, переляк за відсутності причин, сильне серцебиття) симптоми підліткової тривожності в умовах переживання війни. Розгляд тривожності як складника системи психічних станів, що відображають адаптаційні можливості особистості, дало підстави автору побудувати психокорекційну програму для профілактики підліткової тривожності з урахуванням мотиваційного, когнітивного та діяльнісного аспектів [19].

На думку вчених, помірний рівень тривожності вважається нормативним і виконує адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів особистості. Водночас за умов тривалого стресу вона може трансформуватися у дезадаптаційний чинник, що негативно впливає на учбову діяльність, міжособистісні взаємини та психічне здоров'я підлітків [6; 10; 11; 13; 15; 18].

Отже, дослідниками визначено низку захисних чинників, що знижують ризик розвитку підвищеної тривожності у підлітків в умовах війни. До них належать стабільні щоденні рутини, підтримка з боку сім'ї та школи, позитивні міжособистісні стосунки, а також сформовані навички емоційної регуляції та подолання стресу (В. Панок, Т. Титаренко, R. Goto, I. Pinchuk, O. Kolodezhny, W. Tol та ін.). Рекомендованим підходом є багаторівнева система психосоціальної підтримки, що поєднує профілактичні заходи у закладах освіти з цілеспрямованою допомогою підліткам групи ризику та впровадженням доказових психотерапевтичних втручань у разі потреби (Н. Пророк, Д. Романовська, E. Pfeiffer, M. Garbade, R. Beer та ін.).

**Постановка завдання.** В умовах воєнного стану тривожність підлітків набуває особливої значущості як показник психоемоційного стану та адаптаційних можливостей особистості. Водночас сучасні дослідження свідчать про неоднозначний характер проявів тривожності, яка за певних умов може виконувати не лише дезадаптаційну, а й адаптивну функцію, сприяючи мобілізації психологічних ресурсів особистості. Це зумовлює необхідність поглибленого вивчення психологічних особливостей тривожності підлітків у контексті війни з урахуванням її ситуаційної зумовленості та взаємозв'язку з іншими психічними станами.

У зв'язку з цим завданнями емпіричного дослідження є визначення рівнів загальної та ситуаційно зумовлених форм тривожності підлітків, дослідження пов'язаних із нею психічних станів (фрустрації, агресивності, ригідності), виявлення особливостей тривожності як потенційного адаптивного ресурсу в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** В емпіричному дослідженні взяли участь 40 учнів віком 12–13 років, які навчаються у ліцеях міста Києва. Дослідження проводилося у 2025 році в умовах воєнного стану, який зумовлює хронічну психоемоційну напругу та підвищену невизначеність життєвої ситуації дітей. Для досягнення поставленої мети використано шкалу соціально-ситуативної тривожності Кондаша, яка дозволяє діагностувати загальний рівень тривожності та її окремі види (шкільну, самооцінну та міжособистісну), а також тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», спрямований на визначення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності [5]. Застосування двох методик дало змогу комплексно охарактеризувати як ситуаційно зумовлені джерела тривожності, так і суб'єктивні емоційні стани підлітків.

Застосування Шкали соціально-ситуаційної тривожності Кондаша є доцільним у контексті вивчення тривожності в умовах воєнного стану, оскільки вона орієнтована на оцінювання потенційно тривожних ситуацій, а не суб'єктивних симптомів, що зменшує вплив особливостей інтроспекції дітей підліткового віку.

Аналіз середньогрупових показників, наведених у табл. 1, показав, що середній показник загальної тривожності підлітків становить 36,9 бала, що відповідає нормальному рівню. Відповідно, усі види тривожності, діагностовані за шкалою Кондаша, також перебувають у межах нормативних значень: шкільна тривожність має середній показник 13,5 бала, самооцінна – 10,65 бала, міжособистісна – 12,75 бала. Отримані результати

Таблиця 1

**Середньогрупові показники тривожності підлітків за шкалою соціально-ситуаційної тривожності Кондаша**

| Загальна тривожність | Шкільна тривожність | Самооцінна тривожність | Міжособистісна тривожність |
|---|---|---|---|
| 36,9 | 13,5 | 10,65 | 12,75 |
| нормальний рівень | нормальний рівень | нормальний рівень | нормальний рівень |

свідчать про відсутність вираженого підвищення тривожності в середньому по вибірці, що може вказувати на відносну психологічну адаптованість більшості досліджуваних підлітків до умов шкільного середовища.

Результати свідчать, що всі три досліджувані види тривожності також перебувають у межах нормативних значень:

– *шкільна тривожність* (13,5 бала) має нормальний рівень, що може вказувати на достатній рівень адаптації учнів до навчального процесу, вимог учителів та організації освітнього середовища.

– *самооцінна тривожність* (10,65 бала) є найнижчою серед досліджуваних видів, що свідчить про відносну стабільність образу «Я» та відсутність переживань, пов'язаних із невпевненістю у власних можливостях.

– *міжособистісна тривожність* (12,75 бала) також відповідає нормальному рівню, що може бути індикатором збереження значущих соціальних контактів і підтримувальних взаємин з однолітками.

Розподіл рівнів загальної тривожності та її окремих видів (табл. 2) дає змогу більш детально охарактеризувати структуру соціально-ситуативної тривожності підлітків. Встановлено, що у переважної більшості досліджуваних підлітків (75%) зафіксовано нормальний рівень загальної тривожності, тоді як у 10% він є дещо завищеним, а у 15% – надто низьким. Такий розподіл результатів свідчить про загалом стабільний емоційний стан більшості підлітків, водночас наявність групи з підвищеною тривожністю вказує на потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці окремих підлітків.

Аналіз окремих видів тривожності засвідчив, що найбільш вираженою є *шкільна тривожність*, для якої нормальний рівень характерний для 85% досліджуваних, та у 10% підлітків визначено дещо підвищений рівень. Це може бути пов'язано з напруженням навчального процесу в умовах воєнного стану, зокрема дистанційного або змішаного навчання.

Найменш вираженою у вибірці є *самооцінна тривожність*: нормальний рівень виявлено у 70% підлітків, надто спокійний – у 25%, а дещо підвищений – лише у 5% досліджуваних. Отримані дані можуть свідчити про відносно стабільне ставлення підлітків до власного «Я» та достатній рівень впевненості у собі, навіть в умовах підвищеної соціальної напруги. Водночас прояв підвищеної самооцінної тривожності у частини вибірки вказує на чутливість окремих підлітків до ситуацій оцінювання, порівняння та самопрезентації. Надто спокійний рівень може свідчити як про емоційну стабільність, так і про можливі захисні механізми (емоційне уникання, зниження чутливості до оцінювання).

Аналіз показників *міжособистісної тривожності* засвідчив, що у більшості підлітків (85%) її рівень перебуває в межах норми, у 10% він є дещо завищеним, а у 5% – надто спокійним. Такий розподіл показує, що для більшості досліджуваних ситуації міжособистісного спілкування не є значущим джерелом емоційної напруги. Водночас наявність групи підлітків із підвищеною міжособистісною тривожністю може бути пов'язана з чутливістю до соціальної оцінки, страхом неприйняття або негативного реагування з боку однолітків і дорослих.

Таблиця 2

**Розподіл рівнів тривожності підлітків (у %) за шкалою соціально-ситуаційної тривожності Кондаша**

| Види тривожності | Рівень тривожності | | |
|---|---|---|---|
| | надто спокійний рівень | нормальний рівень | трохи завищений рівень |
| Загальна тривожність | 15 | 75 | 10 |
| Шкільна тривожність | 5 | 85 | 10 |
| Самооцінна тривожність | 25 | 70 | 5 |
| Міжособистісна тривожність | 5 | 85 | 10 |

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що в більшості підлітків соціально-ситуативна тривожність перебуває в межах нормативних значень, що свідчить про відносну емоційну стабільність і сформовані адаптаційні ресурси навіть в умовах воєнного стану. Водночас наявність груп дітей із дещо завищеним рівнем загальної, шкільної та міжособистісної тривожності вказує на підвищену вразливість окремих підлітків до ситуацій соціального оцінювання та навчальної взаємодії. Отримані результати підтверджують доцільність систематичного психологічного моніторингу рівня тривожності школярів та впровадження профілактичних і підтримувальних програм, спрямованих на зниження емоційної напруги та зміцнення психологічної стійкості дітей.

З метою комплексної оцінки психоемоційного стану підлітків було застосовано тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», що дозволяє визначити рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як індикаторів адаптації підлітків до хронічного стресу.

Аналіз середньогрупових показників (табл. 3) показав, що всі досліджувані психічні стани перебувають у межах середнього рівня: тривожність – 8,5 бала, фрустрація – 8,05 бала, агресивність – 8,3 бала, ригідність – 10,25 бала. Такі результати свідчать про відносну емоційну стабільність підлітків та відсутність виражених дезадаптаційних проявів.

Середній рівень *тривожності* може розглядатися як нормативна реакція на умови воєнного стану, які супроводжуються підвищеною невизначеністю та напруженням. Середній рівень *фрустрації* вказує на помірну чутливість до перешкод у досягненні цілей, що є віковою нормою для підліткового періоду. *Агресивність* на середньому рівні свідчить про контрольовані форми емоційного реагування без тенденції до деструктивної поведінки. Найвищий середньогруповий показник виявлено за шкалою *ригідності*, що може відображати певні труднощі в гнучкій перебудові поведінки та емоційних реакцій в умовах швидких і непередбачуваних змін, характерних для воєнного контексту.

Таблиця 3

**Середньогрупові показники самооцінки психічних станів підлітків за тестом Г. Айзенка**

| I – тривожність | II – фрустрація | III – агресивність | IV – ригідність |
|---|---|---|---|
| 8,5 | 8,05 | 8,3 | 10,25 |
| середній рівень | середній рівень | середній рівень | середній рівень |

Відсотковий розподіл рівнів психічних станів (табл. 4) дозволяє проаналізувати індивідуальні відмінності у вибірці досліджуваних підлітків. Високий рівень кожного з чотирьох станів зафіксовано лише у 5% підлітків. Для *тривожності* характерно переважання середнього рівня (65%), тоді як низький рівень мають 30% учасників. Це означає, що в більшості підлітків наявна помірна емоційна напруга, однак лише в окремих випадках вона набуває вираженого характеру й може ускладнювати адаптацію.

Таблиця 4

**Розподіл рівнів психічних станів (у %) підлітків за тестом Г. Айзенка**

| Психічні стани | Рівні психічних станів | | |
|---|---|---|---|
| | низький рівень | середній рівень | високий рівень |
| Тривожність | 30 | 65 | 5 |
| Фрустрація | 45 | 50 | 5 |
| Агресивність | 45 | 50 | 5 |
| Ригідність | 25 | 70 | 5 |

Показники *фрустрації* та *агресивності* у вибірці мають подібний характер розподілу: у 50% підлітків визначено середній рівень, у 45% – низький і лише у 5% – високий. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних здатні відносно конструктивно реагувати на перешкоди та обмеження, не виявляючи виражених агресивних тенденцій. Водночас наявність навіть незначної групи з високими показниками фрустрації та агресивності вказує на потребу індивідуальної психологічної уваги до окремих підлітків.

Аналіз показників *ригідності* засвідчив, що для більшості підлітків (70%) характерний середній рівень, низький рівень виявлено у 25%, а високий – у 5% досліджуваних. Такий розподіл може вказувати на помірну схильність підлітків до стереотипізації поведінки і труднощі адаптації до нових або стресових умов, зокрема в контексті воєнного стану. Зниження психологічної гнучкості є одним із ключових викликів для підлітків у ситуації тривалого стресу, що доцільно враховувати під час розробки профілактичних та корекційних програм.

Отже, отримані результати свідчать, що переважна більшість підлітків демонструє середній рівень основних психічних станів, що можна розглядати як прояв відносної психологічної адаптації до умов воєнного стану. Водночас наявність невеликої частки підлітків із високими показниками тривожності, фрустрації, агресивності

та ригідності вказує на існування групи психологічного ризику, яка потребує підвищеної уваги з боку фахівців.

**Висновки.** Результати емпіричного дослідження показали, що у більшості підлітків рівень соціально-ситуативної тривожності та її окремих видів перебуває в межах нормативних значень, що свідчить про відносну емоційну стабільність і сформовані адаптаційні ресурси в умовах воєнного стану. У частини вибірки виявлено дещо завищений рівень шкільної та міжособистісної тривожності, що вказує на підвищену чутливість до навчальних і соціальних ситуацій. Дані тесту Г. Айзенка доповнюють ці результати, демонструючи переважання середнього рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як суб'єктивних психічних станів. Тривожність має переважно ситуативний характер і не переходить у стійкі дезадаптаційні форми. Водночас виявлено окрему групу підлітків із підвищеними показниками психоемоційної напруги, які потребують цілеспрямованої психологічної підтримки. Отримані результати підтверджують доцільність використання комплексного діагностичного підходу для оцінки психоемоційного стану підлітків у кризових соціальних умовах та актуалізують необхідність систематичного психологічного моніторингу емоційного стану школярів.

**Список літератури:**

1. Державна служба якості освіти України. Освіта під час війни: презентація результатів дослідження. (19.04.2023). URL: https://sqe.gov.ua/osvita-pid-chas-viyni-prezentaciya-rezu (дата звернення: 24.12.2025).

2. Журба К. О. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка,* 2022. № 2 (110). С. 105–109. DOI: https://doi.org/10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109

3. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ, 2024. 188 с. DOI: https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188

4. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Суми, 2020. 304 с.

5. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. 2-ге вид. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

6. Максименко С. Д. Методологічні принципи конструювання модульного психологічного супроводу і психічного здоров'я : навчальний посібник. Київ : Видавництво Людмила, 2024. 718 с.

7. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163. DOI: https://doi.org/10.32843/2663- 5208.2020.19.27

8. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2024. Вип. 3 (5). С. 47–54. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-7

9. Назарець Л., Руденко Н. Аналіз психологічних реакцій на травматичний стрес внутрішньо переміщених осіб старшого підліткового віку. *Психологія: реальність і перспективи.* Збірник наукових праць РДГУ. 2023. Вип. 20. С. 127–134. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.329

10. Омельченко І. М., Балинська М. В. Кризова ситуація як предиктор розвитку комунікативних бар'єрів у підлітків із різним рівнем тривожності з тяжкими порушеннями мовлення. *Психологія особистості*. 2025. Вип. 71. С. 201–208. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2025.71.36

11. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія».* 2024. Вип. 8 (42). С. 832–844. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844

12. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України.* 2023. Вип. 5 (1). С. 1–12. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133

13. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник / Н. В. Пророк та ін. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 220 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/737541/ (дата звернення: 29.11.2025).

14. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 1. С. 148–152. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28

15. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. Вип. 1. С. 115–120. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/98/194

16. Сторож О. В. Особливості адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог. *Габітус.* 2022. Вип. 43. С. 89–94. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2022.43.15

17. Титаренко Т. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [Електронний ресурс] : монографія / Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/tytar-mono-24.pdf (дата звернення: 29.11.2025).

18. Шістко Л. О. Особистісні детермінанти соціально-психологічної адаптивності дітей шкільного віку в умовах війни. *Габітус.* 2022. Вип. 43. С. 95–102. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2022.43.16

19. Шумейко О. М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 34 (73). № 3. 2023. С. 40–46. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/07

20. Goto R., Pinchuk I., Kolodezhny O. et al. Mental health of adolescents exposed to the war in Ukraine. *JAMA Pediatrics.* 2024. Vol. 178. No. 5. P. 480–488. DOI: https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295

21. Pfeiffer E., Garbade M., Beer R. et al. Evaluation of the feasibility and effectiveness of trauma-focused cognitive behavioural therapy for children and youth in Ukraine during the war. *European Psychiatry.* 2025. Volume 68, Issue 1. P. 1–9. DOI: https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.10032

22. Tol W. A., Song S., Jordans M. J. Annual Research Review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict – a systematic review of findings in low- and middle-income countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry.* 2013. Volume 54, Issue 4. P. 445–60. DOI: https://doi.org/10.1111/jcpp.12053

23. UNICEF. Situation Analysis of Children in Ukraine. New York, UNICEF, 2024. 148 p. URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/49196/file/UNICEF_SitAn_2024_UKR.pdf.pdf (дата звернення: 24.12.2025)

**Kikinezhdi O. M., Vasylkevych Ya. Z., Ryk M. S. RESEARCH ON ANXIETY AS AN ADAPTIVE RESOURCE OF ADOLESCENTS IN WAR CONDITIONS**

*The article presents the results of an empirical study of anxiety and mental states of adolescents under the conditions of martial law in Ukraine. The relevance of the study is determined by the prolonged impact of war-related events as a chronic stress factor that may negatively affect the psycho-emotional well-being of adolescents. The purpose of the study was to identify the levels and specific manifestations of anxiety, as well as related mental states, in adolescents aged 12–13 years. The study involved 40 students enrolled in lyceums of Kyiv. The survey was conducted in 2025 under the conditions of martial law. To achieve the research objectives, the Social and Situational Anxiety Scale by Kondash was used, which allows for diagnosing the general level of anxiety and its specific types (school anxiety, self-evaluative anxiety, and interpersonal anxiety). In addition, H. Eysenck's Self-Assessment of Mental States Test was applied to assess the levels of anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity. The use of two diagnostic instruments made it possible to comprehensively characterize both situational sources of anxiety and the subjective emotional states of adolescents. The results of the study indicate that the majority of adolescents demonstrate normative levels of general anxiety and its specific types, which suggests relative emotional stability and the presence of adaptive resources even under conditions of prolonged social tension. Anxiety was found to be predominantly situational in nature and did not develop into stable maladaptive forms. The levels of frustration, aggressiveness, and rigidity were assessed as moderate, indicating relative psychological adaptability of adolescents to wartime conditions. The findings highlight the need for systematic psychological monitoring of adolescents' emotional states and the implementation of preventive and supportive programs within the school environment.*

***Key words:*** *anxiety, psycho-emotional states, social and situational anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, psychological adaptation, adolescents, martial law.*

Дата першого надходження статті до видання: 15.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.922:316.647.5:2
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/25

***Мудрак М. А.***
https://orcid.org/0000-0003-3610-2490
Західноукраїнський національний університет

***Копач Б. В.***
https://orcid.org/0009-0004-8477-6697
Західноукраїнський національний університет

# ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЛІГІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

*У статті здійснено теоретико-психологічний аналіз вікових особливостей формування релігійної толерантності як складного багатовимірного особистісного утворення. Релігійну толерантність розглянуто як інтеграцію когнітивних, емоційно-регуляторних, ціннісно-моральних, поведінкових та ідентичнісних компонентів, що забезпечують повагу до свободи совісті та прийняття релігійної різноманітності в умовах соціальної взаємодії. Актуальність дослідження зумовлена зростанням міжкультурних і міжконфесійних контактів у сучасному суспільстві, а також підвищеною чутливістю соціальних груп до ідентичнісних відмінностей.*

*Проаналізовано наукові підходи вітчизняних і зарубіжних дослідників до проблеми толерантності, інтергрупових відносин, релігійної ідентичності та морального розвитку особистості. Особливу увагу приділено віковій динаміці формування релігійної толерантності на різних етапах онтогенезу: у дошкільному, молодшому шкільному, підлітковому, юнацькому віці, а також у дорослості та пізній дорослості. Для кожного вікового періоду виокремлено провідні психологічні механізми розвитку толерантних установок, основні ризики формування інтолерантності, фактори психологічного захисту та типові ситуації прояву толерантності й інтолерантності в сімейному, освітньому та медійному середовищі.*

*Обґрунтовано, що найбільш сенситивними до формування релігійної толерантності є підлітковий і юнацький вікові періоди, коли активізуються процеси ідентичнісного самовизначення, рефлексії та переоцінки цінностей. Підкреслено роль освітнього середовища, якості міжгрупових контактів, сімейних моделей взаємодії та розвитку критичного мислення як ключових умов формування стійких толерантних орієнтацій особистості.*

***Ключові слова:*** *релігійна толерантність, вікові особливості, особистісний розвиток, ідентичність, міжгрупові відносини, соціалізація.*

**Постановка проблеми.** У сучасних полікультурних суспільствах релігійна різноманітність одночасно виступає ресурсом соціальної інтеграції та чинником потенційної напруги. В умовах інтенсивних міграційних процесів, інформаційної відкритості й зростання ролі ідентичнісних маркерів (етнічних, конфесійних, світоглядних) питання релігійної толерантності стає не лише етичним імперативом, а й психологічною умовою безпечної взаємодії та соціальної згуртованості. Нормативно-ціннісний вимір толерантності підкреслюється міжнародними документами: у Декларації принципів толерантності ЮНЕСКО толерантність визначається як активна позиція, що ґрунтується на повазі прав і свобод людини та передбачає відмову від дискримінації й насильства [1, с. 1–2].

Психологічна специфіка проблеми полягає в тому, що толерантність не зводиться до декларативних установок: вона включає когнітивні компоненти (знання про інші традиції, розуміння меж свободи), емоційні (емпатія, керування тривогою / загрозою), поведінкові (готовність до взаємодії, відсутність дискримінаційних практик) та ціннісно-ідентичнісні (повага до іншості без втрати власної ідентичності). Становлення цих компонентів є віково детермінованим: у різні періоди онтогенезу змінюються провідні механізми соціалізації, морального судження, ідентичності та міжгрупових відносин. Саме тому віковий підхід дозволяє точніше описати, коли і за рахунок яких психологічних механізмів релігійна толерантність виникає, закріплюється або, навпаки, редукується.

© Мудрак М. А., Копач Б. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Додаткового значення тема набуває для України як суспільства з багатоконфесійністю та динамічними соціальними трансформаціями. Соціологічні матеріали щодо релігійної ситуації та міжконфесійних взаємин в Україні демонструють потребу в розвитку культури взаємоповаги й діалогу на рівні повсякденних практик, освіти та молодіжного середовища [4, с. 2–3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній психології толерантність розглядається як багатовимірний конструкт, пов'язаний із міжгруповими відносинами, моральним судженням, емоціями загрози / безпеки та соціальним навчанням. У працях з інтергрупової толерантності підкреслено, що толерування «інакшості» часто активізується в ситуаціях, коли існує конфлікт між принципами свободи та відчуттям загрози цінностям групи; у дітей і підлітків цей конфлікт особливо помітний, оскільки їхня ідентичність і моральні критерії ще формуються [6, с. 51–55].

Суттєвий внесок у теоретичне осмислення толерантності зроблено в рамках соціально-психологічних моделей міжгрупового контакту, загрози та моральних меж толерантності. Зокрема, показано, що емоції міжгрупової загрози знижують готовність толерувати відмінні переконання, а контексти взаємодії (школа, громада, медіа) можуть або посилювати стереотипізацію, або формувати практики співпраці [6, с. 54–58].

Окремою лінією досліджень є зв'язок толерантності з освітою та громадянськими компетентностями. Узагальнення емпіричних робіт свідчить, що освітні впливи (критичне мислення, мультикультурна освіта, навчання демократичним практикам) статистично пов'язані зі зростанням толерантних установок, хоча ефект залежить від якості шкільного середовища й соціальної нерівності [5, с. 133–136].

У вітчизняному контексті питання толерантності молоді, зокрема студентства, аналізується через призму соціально-культурних умов, мобільності та міжкультурної компетентності. Порівняльні дані щодо студентів України та Польщі демонструють відмінності у загальній, етнічній і соціальній толерантності та підкреслюють роль середовищних чинників і «культури взаємодії» [3, с. 45–46].

Паралельно розвиваються дослідження релігійного розвитку, релігійної ідентичності та вікових змін у релігійності від підлітковості до ранньої дорослості; ці процеси важливі для пояснення того, як формується ставлення до «іншої» віри та межі прийнятності релігійних практик [8, с. 1–3].

Отже, наукове поле проблеми охоплює:

– нормативно-правові та ціннісні засади толерантності (ЮНЕСКО) [1];

– соціально-психологічні моделі інтергрупової толерантності (загроза, межі толерування, контакт) [6];

– освітні детермінанти толерантності (роль школи та громадянської освіти) [5];

– вікову психологію релігійної ідентичності й релігійного розвитку [8];

– емпіричні вітчизняні / регіональні дослідження толерантності молоді та соціокультурних впливів [3–4].

**Постановка завдання.** Мета статті – здійснити теоретико-психологічний аналіз вікових особливостей формування релігійної толерантності та окреслити ключові психологічні механізми її розвитку на різних етапах онтогенезу.

**Виклад основного матеріалу.** У психологічному сенсі релігійна толерантність може бути визначена як відносно стійка система установок і поведінкових готовностей, що забезпечує повагу до права іншої людини на віру / невіру, прийняття конфесійної різноманітності та відмову від дискримінації й приниження за релігійною ознакою. Вона включає:

1) когнітивний компонент – знання про релігії / традиції, розуміння принципів свободи совісті та прав людини;

2) емоційно-регуляторний – емпатія, зниження ворожості, керування страхом «інакшості»;

3) ціннісно-моральний – визнання рівної гідності, моральні критерії справедливості;

4) поведінковий – готовність до контакту, співпраці, недискримінаційні практики;

5) ідентичнісний – здатність зберігати власну релігійну / світоглядну позицію без агресивного нав'язування іншим.

Ця структура є динамічною: на різних етапах розвитку «ведучими» стають різні компоненти (наприклад, у молодшому шкільному віці – нормативність і наслідування; у підлітковому – ідентичність та емоції загрози; у юнацькому – рефлексія та ціннісне самовизначення).

Вікові особливості формування релігійної толерантності мають свою специфіку. Так у дошкільному віці релігійна толерантність ще не існує як усвідомлена позиція, однак формуються її базові психологічні передумови: емоційна чутливість, здатність до співпереживання, елементарне розрізнення «свого / чужого» і правила взаємодії. Провідним механізмом є наслідування (моделювання дорослими) та емоційне

підкріплення: дитина «зчитує», як батьки реагують на інші традиції – із цікавістю та повагою або зі страхом і знеціненням.

Когнітивно дитина мислить конкретно: «інші» релігійні практики можуть сприйматися як дивні через незнайомість, але за наявності дружніх контактів (садок, двір) формується звичка до різноманітності. Тому оптимальним «вікном» є розвиток повсякденних практик поваги: мовні формули, ігри на співпрацю, емоційна грамотність. Основа тут – не дискусія про догмати, а культура ставлення до іншої людини.

У дошкільному віці формування ставлення до релігійної інакшості відбувається переважно на дораціональному рівні. Провідними механізмами є емоційне наслідування значущих дорослих, первинна ідентифікація з родиною та формування базових соціальних емоцій (симпатії, страху, довіри). Дитина ще не володіє понятійним апаратом для усвідомлення релігійних відмінностей, проте активно засвоює емоційні оцінки, що супроводжують згадки про «інших». Толерантність у цьому віці має характер афективної готовності приймати або відторгати, а не усвідомленої позиції.

Основним ризиком є рання фіксація негативних емоційних реакцій на «інакшість», що виникає внаслідок спостереження за інтолерантною поведінкою дорослих, мови знецінення або страху. Навіть побіжні коментарі батьків чи вихователів можуть стати джерелом стійких асоціацій «інша віра – небезпека / дивність / загроза». За відсутності коригувального досвіду ці уявлення можуть закріплюватися як неусвідомлені упередження.

Захисну роль відіграє емоційно безпечне середовище, у якому демонструється повага до різноманітності без акцентування на відмінностях. Важливими є позитивні приклади взаємодії, спільні ігрові практики, розвиток емпатії та емоційної регуляції. Роль дорослого полягає не у поясненні релігійних концептів, а у формуванні атмосфери прийняття та доброзичливості.

У сімейному середовищі це можуть бути реакції дорослих на зовнішні релігійні атрибути інших людей (одяг, символи). У дитячому садку – питання, чому хтось святкує інакше або не бере участі в певних ритуальних діях. У медіапросторі – мультиплікаційні образи «чужих», які можуть як нормалізувати різноманітність, так і закладати стереотипні уявлення.

Молодший шкільний вік характеризується посиленням нормативності: дитина орієнтується на правила та авторитет учителя. Релігійна толерантність на цьому етапі найбільш ефективно формується як норма справедливості («усі мають рівні права») та правило взаємоповаги. Освітній контекст стає ключовим: школа як інституція здатна створювати середовище, де різноманітність не загрожує, а нормалізується через спільні цілі та чіткі правила взаємодії. Узагальнення досліджень про зв'язок освіти й толерантності показують, що системні освітні впливи можуть сприяти розвитку толерантних установок [5, с. 133–136].

На практичному рівні це означає: інтегрувати в навчання сюжети про культурну / релігійну різноманітність, розвивати навички співпраці, а також попереджати ранню стигматизацію (ярлики «не такий / не наша віра»).

У молодшому шкільному віці домінує нормативно-моральна регуляція поведінки. Дитина орієнтується на правила, соціальні норми та авторитет учителя. Релігійна толерантність формується як уявлення про «правильну» поведінку щодо інших, що ґрунтується на принципах справедливості, рівності та взаємоповаги. Зростає роль когнітивних схем, але вони ще мають конкретний і чорно-білий характер.

Ризиком є формалізована толерантність, яка зводиться до зовнішнього дотримання правил без внутрішнього прийняття. За умов, коли шкільне середовище толерує приховані форми дискримінації (жарти, виключення з групи), дитина може засвоїти подвійні стандарти: офіційно «всі рівні», але фактично «дехто гірший».

Важливим фактором є послідовна позиція школи як інституції, що підтримує недискримінаційні практики. Ефективними є колективні форми діяльності, у яких діти з різним світоглядним досвідом мають спільну мету. Підтримка вчителя у ситуаціях конфлікту відіграє ключову роль у закріпленні толерантних моделей поведінки.

У школі це можуть бути питання участі в святкових заходах, різні харчові обмеження або символічні відмінності. У сім'ї – пояснення причин, чому однокласник має інші традиції. У медіа – дитячі програми, де релігійні відмінності або ігноруються, або подаються спрощено.

Підлітковість є критичним періодом, коли релігійна толерантність може як зміцнюватися, так і різко знижуватися. Центральним стає завдання ідентичності: підліток гостро переживає належність до групи, прагне визначеності («хто я?», «до кого належу?»), а групові кордони часто поляризуються. У цей період активізується феномен «ми – вони», і толерантність залежить

від того, чи сприймається «інша» релігійність як загроза цінностям / нормам групи. Дослідження вказують, що міжгрупові емоції загрози можуть зменшувати толерування відмінних переконань у дітей і підлітків [6, с. 51–55].

Підліток може бути «толерантним» до самого факту іншої віри, але інтолерантним до її публічного прояву або переконування інших; саме тут з'являється питання меж толерантності (що можна приймати, а що – ні) [6, с. 55–58]. Це важливо враховувати в психопросвіті: працювати не лише з деклараціями, а з реальними ситуаціями (конфлікти, булінг, «жарти», символи одягу, релігійні практики у публічному просторі).

Провідним механізмом є формування особистісної та групової ідентичності. Підліток активно визначає межі «ми – вони», а релігійна належність може виступати потужним маркером групової ідентифікації. Зростає емоційна реактивність, чутливість до несправедливості та схильність до поляризованих оцінок. Толерантність стає умовною і часто залежить від сприйняття загрози власній ідентичності.

Підвищеним є ризик радикалізації поглядів, особливо в умовах соціальної напруги, медіаманіпуляцій та групового тиску. Інтолерантність може проявлятися у формі вербальної агресії, стигматизації або символічного виключення. Релігійні відмінності нерідко стають інструментом булінгу.

Захисну роль відіграють навички критичного мислення, емоційної саморегуляції та безпечного діалогу. Важливими є можливості обговорювати складні питання без страху осуду, а також позитивний досвід міжгрупової співпраці. Підтримка значущих дорослих допомагає зменшити потребу в жорстких ідентичнісних межах.

У школі – конфлікти навколо релігійних символів або переконань. У соціальних мережах – поширення стереотипів, мемів або мови ворожнечі. У сім'ї – загострення розбіжностей між цінностями батьків і власними пошуками підлітка.

У юності зростає здатність до абстрактного мислення та рефлексії, що створює умови для більш зрілої толерантності як усвідомленої цінності. Водночас цей період часто супроводжується змінами релігійності / релігійної ідентичності, сумнівами та переглядом переконань, що може підсилювати як відкритість, так і радикалізацію залежно від соціального контексту [8, с. 1–3].

Для студентства важливими є мобільність, досвід різноманітних соціальних контактів, взаємодія з представниками інших культур і релігій. Порівняльні дані щодо студентів України та Польщі показують відмінності в рівнях толерантності та вказують на роль соціокультурного середовища й практик взаємодії [3, с. 45–46]. Це прямо підтримує ідею, що юнацький вік є продуктивним для програм розвитку міжкультурної / міжконфесійної компетентності: діалогові формати, спільні проєкти, навчання медіації, критичне мислення щодо стереотипів.

У юнацькому віці зростає рефлексивність і здатність до інтеграції суперечливих уявлень. Релігійна толерантність поступово набуває рис усвідомленої ціннісної позиції, пов'язаної з громадянською ідентичністю та правовою свідомістю. Молодь здатна розрізняти власні переконання і право інших на відмінні погляди.

Ризиком є інтелектуалізована інтолерантність, коли критичне мислення використовується для знецінення інших світоглядів. Також можливе посилення радикальних позицій у періоди життєвої невизначеності або соціальної фрустрації.

Факторами захисту виступають академічна культура діалогу, міжкультурна мобільність, волонтерські та громадянські практики. Важливе значення має досвід співпраці в різноманітних групах, що сприяє інтеграції толерантності як частини особистісної зрілості. У закладі вищої освіти – дискусії на світоглядні теми, участь у студентських ініціативах. У медіа – зіткнення з поляризованими наративами. У публічному просторі – питання свободи самовираження та меж толерантності.

У дорослості толерантність часто стає більш стабільною, оскільки ціннісна система вже інтегрована, а соціальні ролі (професійна, батьківська, громадянська) підсилюють відповідальність за якість взаємодії. Однак наявні й ризики: у періоди соціальної нестабільності дорослі можуть демонструвати зниження толерантності через тривогу, потребу в простих відповідях, посилення «жорстких» ідентичностей. Тому важливо розрізняти ціннісну толерантність (стійка установка) і ситуативну (залежну від стресу та медіа-впливів).

У дорослості релігійна толерантність інтегрується в систему життєвих цінностей і соціальних ролей. Провідним механізмом стає свідомий вибір моделей взаємодії, відповідальність за наслідки власних дій і здатність до компромісу. Ризиком є зниження толерантності в умовах соціального стресу, економічної нестабільності або інформаційної поляризації. Інтолерантність може набувати «прихованих» форм, маскуватися під захист традицій чи норм.

Захист забезпечують стабільна ціннісна система, досвід міжособистісної взаємодії та правова культура. Важливою є здатність розрізняти особисті переконання і суспільні правила співжиття. На роботі – взаємодія з колегами різних світоглядів. У сім'ї – виховання дітей у контексті релігійного різноманіття. У медіа – вплив суспільних дискурсів і політизованих тем.

У літньому віці можливі два полярні сценарії:

– зростання толерантності як результат життєвої мудрості, прийняття різноманітності та зниження потреби в конфліктах;

– або підвищення ригідності та інтолерантності через страх змін, інформаційне перевантаження, звуження соціальних контактів.

Тут вирішальним фактором є соціальна включеність та якість контактів із «іншими»: спільноти, волонтерство, міжпоколіннєві програми, безпечні простори діалогу. У пізній дорослості провідними стають механізми життєвої рефлексії, узагальнення досвіду та переосмислення цінностей. Толерантність може ґрунтуватися на прийнятті різноманітності як частини життєвої мудрості.

Ризиком є зростання ригідності, страху змін та ізоляції, що може посилювати інтолерантні установки. Соціальна включеність, міжпоколіннєва взаємодія, участь у громадських ініціативах сприяють збереженню відкритості та прийняття. У громаді – ставлення до нових соціальних груп. У сім'ї – передача цінностей онукам. У медіа – сприйняття змін у суспільстві та релігійному ландшафті.

Узагальнюючи вікові закономірності, можна виокремити універсальні умови, які на різних етапах «працюють» по-різному: якість контакту з «іншими» (не епізодичність, а співпраця та спільні цілі); освітнє середовище як носій норм поваги та справедливості [5, с. 133–136]; сімейні моделі ставлення (мовні практики, реакції на інакшість, стиль виховання); регуляція загрози / тривоги (особливо в підлітковості) [6, с. 51–55]; розвиток критичного мислення й медіаграмотності (профілактика стереотипів та мови ворожнечі); громадянські компетентності та правова свідомість (права людини, свобода совісті) [1, с. 1–2].

**Висновки.** Релігійна толерантність є багатовимірним психологічним утворенням, що включає когнітивні, емоційно-регуляторні, ціннісно-моральні, поведінкові та ідентичнісні компоненти. Вікові етапи задають різні провідні механізми: дошкілля – наслідування й емоційна база; молодший шкільний – нормативність і справедливість; підлітковість – ідентичність і загроза; юність – рефлексія та ціннісне самовизначення; дорослість – інтеграція цінностей; пізня дорослість – або мудрість прийняття, або ригідність. Найбільш чутливими періодами є підлітковість і юність, коли толерантність залежить від якості контактів, середовища та інтенсивності ідентичнісних процесів. Освіта та спеціально організовані міжгрупові взаємодії можуть виступати значущими ресурсами розвитку толерантності.

Перспективними є емпіричні дослідження, спрямовані на виявлення вікових предикторів релігійної толерантності в українському соціокультурному контексті.

**Список літератури:**

1. UNESCO. Declaration of Principles on Tolerance. Paris, 16 November 1995. 4 p. URL: https://www.oas.org/dil/1995%20Declaration%20of%20Principles%20on%20Tolerance%20UNESCO.pdf (дата звернення: 01.01.2026).

2. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights. Declaration of Principles on Tolerance (1995). URL: https://www.ohchr.org/en/resources/educators/human-rights-education-training/13-declaration-principles-tolerance-1995 (дата звернення: 01.01.2026).

3. Pasichnyk I. D., Balashov E. M. Psychological peculiarities of tolerance of Ukrainian and Polish students: A comparative analysis. *Problems of Psychology in the 21st Century*. 2016. Vol. 10, No. 1. P. 39–49. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/7358/1/Article_%2039-49_Pasichnyk_Balashov_Vol.10-1.pdf (дата звернення: 01.01.2026).

4. Razumkov Centre. Religion and Church in Ukrainian Society in 2000–2021. Kyiv, 2021. 110 p. URL: https://razumkov.org.ua/uploads/article/2021_Religiya_eng.pdf (дата звернення: 01.01.2026).

5. Janmaat J. G. Education and tolerance: a review of recent research. In: *Handbook of Educational Research*. 2023. P. 123–145. URL: https://germjanmaat.wordpress.com/wp-content/uploads/2023/03/chapter-as-published-in-the-handbook.pdf (дата звернення: 01.01.2026).

6. Verkuyten M. Tolerance, dissenting beliefs, and cultural diversity. *Current Directions in Psychological Science*. 2006. Vol. 15, No. 1. P. 51–56. DOI: https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2006.00406.x

7. Verkuyten M. Intergroup toleration and its implications for culturally diverse societies. *Social Issues and Policy Review*. 2018. Vol. 12, No. 1. P. 5–35. DOI: https://doi.org/10.1111/sipr.12045

8. Spiegler O., Bertram-Troost G., van der Kooij J. C., Miedema S. Religious development from adolescence to early adulthood: A longitudinal study. *Child Development*. 2025. URL: https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/cdev.14151 (дата звернення: 01.01.2026).

9. Kézdy A., Martos T., Boland V., Horváth-Szabó K. Religious doubts and mental health in adolescence and young adulthood. *Journal of Adolescence*. 2011. Vol. 34, Issue 1. P. 39–47. DOI: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.03.004

10. Tropp L. R., White F. A., Rucinski C. L., Tredoux C. G. Intergroup contact and prejudice reduction: Prospects and challenges in changing youth attitudes. *Child Development Perspectives*. 2016. Vol. 10, No. 3. P. 150–156. DOI: https://doi.org/10.1111/cdep.12180

**Mudrak M. A., Kopach B. V. AGE-RELATED FEATURES OF THE FORMATION OF RELIGIOUS TOLERANCE**

*The article presents a theoretical and psychological analysis of age-related characteristics of religious tolerance formation as a complex and multidimensional personal construct. Religious tolerance is conceptualized as an integration of cognitive, emotional-regulatory, value-based, behavioral, and identity-related components that ensure respect for freedom of conscience and acceptance of religious diversity in social interaction. The relevance of the study is determined by the intensification of intercultural and interfaith contacts in contemporary societies and the growing sensitivity of social groups to identity differences.*

*The paper reviews key domestic and international psychological approaches to the study of tolerance, intergroup relations, religious identity, and moral development. Particular attention is paid to the age dynamics of religious tolerance formation across different stages of ontogenesis, including preschool age, primary school age, adolescence, youth, adulthood, and late adulthood. For each age period, the leading psychological mechanisms of tolerance development, the main risks of intolerance formation, protective psychological factors, and typical manifestations of tolerance and intolerance in family, educational, and media contexts are identified.*

*It is substantiated that adolescence and youth represent the most sensitive periods for the development of religious tolerance due to the activation of identity formation processes, value reconsideration, and increased reflexivity. The article emphasizes the crucial role of educational environments, the quality of intergroup contact, family interaction patterns, and the development of critical thinking skills as key conditions for fostering stable and mature tolerant orientations. The findings contribute to a deeper understanding of the psychological determinants of religious tolerance and may serve as a theoretical basis for educational and preventive programs aimed at promoting interfaith dialogue and social cohesion.*

***Key words:*** *religious tolerance, age characteristics, personality development, identity, intergroup relations, socialization.*

Дата першого надходження статті до видання: 05.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.96
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/26

***Нодь І. А.***
https://orcid.org/0009-0007-0663-9904
Приватний заклад професійної (професійно-технічної) освіти
«Центр професійно-технічної освіти імені Егана Еде»

# БУЛІНГ ЯК ВТОРИННА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ДІТЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВІЙНУ

*В статті висвітлюється роль булінгу у розвитку психологічних порушень у дітей, його фактор вторинної травматизації. Повномасштабна війна в Україні призвела до розвитку масового рівня психотравматизації дітей. Воєнний досвід змінив умови соціалізації, безпеки, підвищив вразливість та психоемоційний стан. Булінг загострює ці прояви.*

*Мета роботи – теоретичне осмислення булінгу як вторинна травматизація дітей, що пережили війну.*

*Булінг є чинником розвитку посттравматичних розладів у дітей які переживають війну. Зниження відчуття безпеки, порушення емоційного стану, спогади про військові дії, агресивні переслідування ще глибше погіршують цей стан у дитини. З приводу на це показано, що саме підтримка рідних, дорослих, які знаходяться в соціумі дитини та її однолітки-друзі здані сприяти одужанню від даних симптомів. Показано, що булінг посилюється при соціальній ізоляції, коли дитина не спілкується зі своїми однолітками, а також не має достатнього піклування від дорослих. Пам'ять про загрозу під час воєнних дій та повна відсутність психологічної допомоги посилюють симптоми посттравматичних розладів. У дитячому віці це асоціюється з поганим настроєм, з відчуттям стресу, а надалі – депресії, не здатність впливати на своє життя, замикаються в собі, відсутність комунікації у соціумі. Це підвищує і ризик дезадаптивних реакцій. Всі ці складники уповільнюють психологічне відновлення. Соціальна ізоляція, низький рівень підтримки, хронічний стрес посилюють вплив булінгу та погіршують психологічний стан дитини.*

*Висновки. Складний психологічний чинник вторинної травматизації – це булінг дітей, що пережили війну. Такі діти потребують підтримки з боку підлітків та дорослих та професійної психологічної допомоги.*

***Ключові слова:*** *діти, психологія, війна, булінг, стрес, депресія, посттравматичний стресовий розлад.*

**Постановка проблеми.** Повномасштабна війна в Україні стала чинником масової психотравматизації дитячого населення [1, 2, 3]. Для значної частини дітей травматичний досвід не обмежується одиничною подією, а має хронічний характер, включаючи тривале перебування в умовах небезпеки, нестабільності та втрат [4, 5]. У таких умовах психічна система дитини функціонує в режимі постійної мобілізації, що знижує поріг стресостійкості та ускладнює соціальну адаптацію [6].

Повернення або включення дитини у шкільне середовище після пережитого воєнного досвіду часто відбувається без урахування її психологічного стану [7, 8]. Освітній простір, який традиційно розглядається як ресурс соціалізації та підтримки, за наявності агресії, стигматизації чи соціального відторгнення може перетворюватися на джерело додаткової психотравми. Саме в цьому контексті булінг постає не лише як форма міжособистісного насильства, а як механізм вторинної травматизації дітей, що вже мають досвід екстремального стресу [9, 10].

Проблема полягає в тому, що більшість підходів до вивчення булінгу досі розглядають його відносно ізольовано, як соціально-педагогічне або поведінкове явище [11]. Водночас для дітей, які пережили війну, булінг набуває іншої психологічної ваги, оскільки активує травматичні спогади, почуття небезпеки та безпорадності [12, 13]. Це зумовлює необхідність теоретичного осмислення булінгу саме як форми вторинної психотравматизації в умовах війни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні дослідження переконливо свідчать, що булінг має тісний зв'язок із формуванням

© Нодь І. А., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

та посиленням посттравматичних стресових розладів (ПТСР) у дітей і підлітків. Було доведено, що систематичне цькування може виступати самостійним травматичним чинником, здатним призводити до розвитку ПТСР, депресії та тривожних розладів [10, 14, 15]. Подальші емпіричні моделі підтвердили, що булінг активує механізми повторної травми через хронічне відчуття загрози та соціальної небезпеки [9, 16].

У контексті війни ці зв'язки набувають особливої гостроти. Дослідження психічного здоров'я українських підлітків після російських вторгнень демонструють різке зростання поширеності симптомів посттравматичного стресу, депресії та тривоги [2, 7, 8]. Систематичні огляди та метааналізи вказують на високі показники ПТСР серед підлітків, які зазнали воєнних подій, що формує вразливе поле для подальших психосоціальних ризиків [4, 5].

Окремі роботи прямо вказують на те, що булінг в уражених війною популяціях виступає значущим предиктором посилення посттравматичної симптоматики. Так, клінічні дослідження демонструють, що підлітки з досвідом травми, які зазнають булінгу, мають істотно вищі рівні ПТСР порівняно з тими, хто не стикається з міжособистісним насильством [13]. Аналогічні тенденції фіксуються й серед українських дітей, для яких шкільне середовище в умовах війни часто не виконує компенсаторної функції безпеки [12, 17].

Дослідники також звертають увагу на роль модифікуючих факторів – гендерних відмінностей, депресивних і тривожних симптомів, соціальної ізоляції, які посилюють зв'язок між булінгом і психічними порушеннями [18, 19]. У поєднанні з воєнним досвідом ці чинники формують складний патерн уразливості, в межах якого булінг стає не окремою подією, а частиною кумулятивної травми [1, 14, 20].

**Постановка завдання.** Мета роботи – теоретичне осмислення булінгу як вторинна травматизація дітей, що пережили війну.

**Виклад основного матеріалу.** У психології травми дедалі частіше використовується поняття кумулятивної травматизації, яке описує ситуацію послідовного або нашарованого впливу кількох стресогенних подій на психіку дитини. Для дітей, що пережили війну, первинна травма формується внаслідок безпосереднього контакту з воєнними подіями: обстрілами, втратами, вимушеним переміщенням, тривалим відчуттям загрози життю [1, 2, 4]. Цей досвід призводить до стійких змін у системах емоційної регуляції, сприйняття безпеки та міжособистісної довіри [5, 6, 7].

У таких умовах будь-який повторний досвід насильства або приниження, зокрема в соціальному середовищі школи, не сприймається дитиною як окремий епізод. Булінг активує вже наявні травматичні схеми, відновлюючи переживання безпорадності, страху та неконтрольованості ситуації [9, 10]. Саме тому в дітей, які мають досвід війни, булінг доцільно розглядати як форму вторинної травматизації – тобто повторного психологічного ушкодження на тлі незавершеного травматичного процесу [13, 14].

Дослідження підтверджують, що жертви булінгу мають вищі показники посттравматичних симптомів навіть без воєнного досвіду [10, 16]. Водночас у воєнно уражених популяціях цей ефект суттєво посилюється. Булінг стає тригером, який запускає або загострює симптоми ПТСР, депресії та генералізованої тривоги [2, 13]. Таким чином, булінг у дітей, що пережили війну, виконує функцію ретравматизації.

Ключовим механізмом вторинної травматизації є повторна актуалізація травматичної пам'яті. Досвід булінгу відтворює для дитини знайомі патерни загрози: асиметрію сили, відсутність захисту, неможливість впливати на ситуацію [9, 14]. Це призводить до реактивації нейрофізіологічних та емоційних реакцій, сформованих під час первинної травми, зокрема гіперзбудження, уникання та емоційного оніміння [4, 6].

Окрему роль відіграє порушення базового відчуття безпеки. Для дитини, яка пережила війну, школа потенційно має виступати простором стабільності та відновлення. Однак за наявності булінгу освітнє середовище перестає виконувати захисну функцію, що підсилює відчуття тотальної небезпеки та недовіри до соціального світу [12, 17]. Поєднання травматичного досвіду та негативного шкільного клімату асоціюється з найвищими рівнями посттравматичних симптомів [7, 13].

Важливим є й соціально-психологічний аспект. Булінг часто супроводжується стигматизацією, соціальною ізоляцією та знеціненням, що для дітей війни накладається на досвід втрати соціальних зв'язків і порушення ідентичності [3, 5]. У результаті формується замкнене коло: травматизована дитина стає більш уразливою до булінгу, а булінг, своєю чергою, поглиблює травматичні порушення [13, 15].

Аналіз сучасних досліджень дозволяє виділити низку факторів, які підвищують імовірність того, що булінг матиме для дитини травматизуючий ефект. Серед них – наявність симптомів депресії та тривоги, порушення емоційної регуляції,

соціальна ізоляція та низький рівень підтримки з боку дорослих [18, 19]. Гендерні відмінності також відіграють роль: дівчата частіше демонструють внутрішні форми реагування на булінг, що асоціюється з вищим ризиком депресивних і посттравматичних симптомів [12, 19].

Для дітей, які пережили війну, додатковими чинниками ризику виступають вимушене переміщення, втрата стабільного соціального оточення та тривалий вплив хронічного стресу [1, 2, 3]. У поєднанні з булінгом ці фактори формують кумулятивний ефект, що значно ускладнює процес психологічного відновлення (табл. 1).

Булінгу може переводити гострі посттравматичні реакції у хронічну форму. Воєнна травма у дітей часто має незавершений характер. Саме через відсутність стабільних умов для відновлення, постійне нагадування про загрозу та обмежений доступ до психосоціальної підтримки загострюють ПТРС [6, 8, 17]. Повторний досвід міжособистісного насильства у вигляді булінгу блокує природні механізми психологічної адаптації.

Дослідження показують, що саме тривалі, повторювані стресори соціального характеру мають найбільший потенціал для хронізації ПТСР у дітей і підлітків [10, 21]. Булінг, на відміну від одноразових травматичних подій, характеризується систематичністю, непередбачуваністю та тривалістю, що створює умови для постійної активації стресової реакції [9, 14]. Для дітей війни це означає підтримання стану психологічної загрози навіть за відсутності безпосередніх воєнних дій.

Для дітей, що пережили війну, негативний шкільний досвід має особливо руйнівний ефект, оскільки він підриває базові уявлення про передбачуваність і справедливість соціального світу [5, 7]. Дослідження українських підлітків демонструють, що поєднання воєнної травми та негативного шкільного клімату пов'язане з вищими рівнями тривожності, депресії та соціальної відстороненості [2, 7].

Окремо слід зазначити, що діти з травматичним досвідом частіше сприймаються однолітками як «інші», «вразливі» або «нестабільні», що підвищує ризик їхнього залучення до ролі жертви булінгу [15, 17]. Таким чином, шкільне середовище може неусвідомлено відтворювати механізми соціальної ексклюзії, які посилюють вторинну травматизацію.

Порушення емоційної регуляції є одним із центральних наслідків воєнної травми у дітей. Хронічне перебування у стані загрози призводить до гіперреактивності емоційних відповідей або, навпаки, до емоційного оніміння [4, 6]. Такі особливості роблять дитину менш здатною до конструктивного вирішення соціальних конфліктів і підвищують її вразливість у міжособистісних взаємодіях.

Війна суттєво порушує соціальні зв'язки дітей: вимушене переміщення, розлука з друзями, зміна навчальних закладів призводять до втрати стабільних підтримувальних мереж [1, 3]. Соціальна ізоляція є одним із ключових чинників ризику як для розвитку булінгу, так і для поглиблення його психологічних наслідків [5, 11].

Діти, які не мають достатньої підтримки з боку однолітків або дорослих, менш здатні протистояти булінгу та рідше звертаються по допомогу. У поєднанні з воєнним досвідом це створює умови для формування стійкого відчуття самотності та безпорадності, що є характерними

Таблиця 1

**Булінг як чинник вторинної травматизації дітей, що пережили війну**

| Вибірка | Основні результати | Психологічні наслідки | Джерело |
|---|---|---|---|
| Підлітки – жертви булінгу | Булінг асоціюється з симптомами ПТСР незалежно від наявності інших травматичних подій | Підвищена тривога, повторне переживання травми | [9, 14] |
| Школярі та дорослі | Булінг може виступати самостійним травматичним чинником | Формування ПТСР | [10] |
| Клінічні підліткові вибірки | Булінг є значущим предиктором розвитку та хронізації посттравматичних симптомів | Хронічні посттравматичні розлади | [13] |
| Українські підлітки, які пережили війну | Високі показники ПТСР та емоційної дезадаптації після воєнних подій | Зниження адаптаційних ресурсів, емоційна нестабільність | [2, 6, 7] |
| Підлітки в умовах війни | Зростання поширеності булінгу на тлі воєнного стресу | Поглиблення психічних порушень | [12, 17] |
| Дані систематичних оглядів і метааналізів | Висока поширеність ПТСР серед дітей, що зазнали воєнних травм | Підвищена уразливість до ретравматизації | [3, 4, 5] |

*Джерело: складено автором на основі [2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 17]*

компонентами посттравматичної симптоматики [7, 13]. Таким чином, булінг у дітей війни слід розглядати не лише як індивідуальну проблему, а як наслідок руйнування ширших соціальних систем підтримки.

**Висновки.** У роботі показано, що булінг у дітей, які пережили війну, накладаються на первинний травматичний досвід. Це механізм вторинної психотравматизації. Для дітей війни навіть «звичайні» форми соціального тиску набувають іншого психологічного впливу та повторно запускають процеси травматизації. Булінг у цій групі дітей посилює симптоми психологічних розладів, сприяє їх хронізації стресу. В такий спосіб відбувається повторюваність та неконтрольованість. Стан постійної загрози зупиняє процеси психологічного відновлення. А отже, воєнний досвід і цькування підсилюють один одного. В таких умовах необхідно проводити психологічні інтервенції для відновлення психологічного здоров'я дитини, а також створити позитивне середовище, без цькування та приниження.

**Список літератури:**

1. Serdiuk O., Burlaka V., Markovska A., Smith C., Panok V., Klochkov V., Javanbakht A. Trauma exposure and risk of post-traumatic stress disorder among youth and young adults during the Russia-Ukraine war. *Journal of affective disorders*. 2025. Vol. 391. P. 119944. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119944

2. Sourander A., Silwal S., Westerlund M., Hodes M., Heinonen E., Hinkka-Yli-Salomäki S., Yaschchyshyna Y., Putyatin G., Scott J., Skokauskas N., Osokina O. Mental Health of Ukrainian Adolescents After Russian Invasions. *JAMA pediatrics*. 2025. P. e255094. Advance online publication. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.5094

3. Sennersten F., Frogh S., Påhlsson S., Wladis A., Alvinius A., Bäckström D. The Russo-Ukrainian War's toll on paediatric health during the first two years and future research directions: a scoping review. *Communications medicine*. 2025. Vol. 5 (1). P. 431. https://doi.org/10.1038/s43856-025-01190-1

4. Zasiekina 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. https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2497167

5. Badanta B., Márquez De la Plata-Blasco M., Lucchetti G., González-Cano-Caballero M. The social and health consequences of the war for Ukrainian children and adolescents: a rapid systematic review. *Public health*. 2024. Vol. 226. P. 74–79. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.10.044

6. Pfeiffer E., Garbade M., Sachser C. Traumatic events and posttraumatic stress symptoms in a treatment-seeking sample of Ukrainian children during the war. *Child and adolescent psychiatry and mental health*. 2024. Vol. 18 (1). P. 25. https://doi.org/10.1186/s13034-024-00715-1

7. Osokina O., Silwal S., Bohdanova T., Hodes M., Sourander A., Skokauskas N. (2023). Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2023. Vol. 62 (3). P. 335–343. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.07.845

8. Osokina O., Silwal S., Westerlund M., Heinonen E., Hinkka-Yli-Salomäki S., Putyatin G., Yaschchyshyna Y., Skokauskas N., Hodes M., Sourander A. Mental health consequences for adolescents during the Russian invasion of Ukraine: protocol for the Ukraine Adolescent Mental Health Study. *Frontiers in child and adolescent psychiatry*. 2025. Vol. 4. P. 1637011. https://doi.org/10.3389/frcha.2025.1637011

9. Idsoe T., Vaillancourt T., Dyregrov A., Hagen K. A., Ogden T., Nærde A. Bullying Victimization and Trauma. *Frontiers in psychiatry*. 2021. Vol. 11. P. 480353. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.480353.

10. Nielsen M. B., Tangen T., Idsoe T., Matthiesen S. B., Magerøy N. Post-traumatic stress disorder as a consequence of bullying at work and at school. A literature review and meta-analysis. *Aggr Violent Behav*. 2015. Vol. 21. P. 17–24. 10.1016/j.avb.2015.01.001

11. Содолевська В. Вплив булінгу на психічне здоров'я дітей та підлітків: механізми виникнення та наслідки. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2024. Том. 9, № 4. https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i4.583

12. Fazel M. Commentary: The wars within – uncomfortable truths about the bullying of girls in conflict-affected societies. *Child and adolescent mental health*. 2025. Vol. 30 (3). P. 278–280. https://doi.org/10.1111/camh.70006

13. Sachser C., Kooij L. H., Keller J., Eilers R., Jensen T. K., Lindauer R. J. L., Ormhaug S. M., Pfeiffer E., Rosner R., Skar A. S., Birkeland M. S. Understanding bullying as a significant predictor of posttraumatic stress symptoms in adolescents: insights from clinical samples in Norway, The Netherlands and Germany. *European journal of psychotraumatology*. 2025. Vol. 16 (1). P. 2589566. https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2589566

14. Ossa F. C., Pietrowsky R., Bering R., Kaess M. Symptoms of posttraumatic stress disorder among targets of school bullying. *Child and adolescent psychiatry and mental health*. 2019. Vol. 13. P. 43. https://doi.org/10.1186/s13034-019-0304-1

15. Damra J. K., Akour M. M., Ghbari T. A. The relationship between peer bullying and PTSS in refugee schoolchildren. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2023. Vol. 15 (7). P. 1128–1135. https://doi.org/10.1037/tra0001321

16. Li T., Chen B., Li Q., Wu X., Li Y., Zhen R. Association between bullying victimization and post-traumatic stress disorders among Chinese adolescents: a multiple mediation model. *BMC psychiatry*. 2023. Vol. 23 (1). P. 758. https://doi.org/10.1186/s12888-023-05212-x.

17. Silwal S., Westerlund M., Osokina O., Hinkka-Yli-Salomäki S., Hodes M., Skokauskas N., Sourander A. Bullying victimization among adolescents during the early phase of war in Ukraine – A comparative cross-sectional study in 2016–2017. *Child and adolescent mental health*. 2025. Vol. 30 (3). P. 247–255. https://doi.org/10.1111/camh.12770

18. Li Y., Tian E., Bakar Z. B. A., Ashari Z. B. M. Gender differences in the relationship between bullying victimization and mobile phone addiction among adolescents: the mediating roles of depression and social anxiety. *BMC psychology*. 2025. Vol. 13 (1). P. 847. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03202-0

19. Sun W., Gu F., Tan B., Tang S., Tang K., Meng J., Shen Y., Gao L., Li J., Shan S., Li S., Xiao W., Zhang R., Song P. Gender differences in the association between bullying victimization and depressive symptoms in Chinese children and adolescents. *BMC public health*, 2025. Vol. 25 (1). P. 1944. https://doi.org/10.1186/s12889-025-23129-w

20. Serdiuk O., Burlaka V., Markovska A., Smith C., Panok V., Klochkov V., Javanbakht A. Trauma exposure and risk of post-traumatic stress disorder among youth and young adults during the Russia-Ukraine war. *Journal of affective disorders*. 2025. Vol. 391. P. 119944. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119944

21. Du J., Liang Y., Xu F., Zuo X., Lian Q. Breakfast skipping and its association with adolescent bullying victimization: a large-scale multicenter cross-sectional study. *BMC public health*. 2025. Vol. 25 (1). P. 2770. https://doi.org/10.1186/s12889-025-23984-7

**Nod I. A. BULLYING AS SECONDARY TRAUMATIZATION OF CHILDREN WHO SURVIVED THE WAR**

*The article highlights the role of bullying in the development of psychological disorders in children, its factor of secondary traumatization. The full-scale war in Ukraine has led to the development of a massive level of psychological trauma among children. The war experience changed conditions of socialization, security, increased vulnerability and psycho-emotional state.*

*The purpose of the study is to theoretically understand bullying as a form of secondary psychotraumatization of children who have survived the war.*

*Results. Bullying is a factor in the development of post-traumatic disorders in children who have experienced war. Decreased sense of security, emotional disturbances, memories of warfare, and aggressive persecution further aggravate this condition in children. In this regard, it has been shown that it is the support of relatives, adults in the child's society, and peer friends that can help to promote recovery from these symptoms. It has been shown that bullying is exacerbated by social isolation, when a child does not communicate with his or her peers and does not have sufficient caring communication from adults. The memory of the threat during the war and the complete absence of psychological assistance exacerbate the symptoms of post-traumatic disorders. In childhood, this is associated with bad mood, stress, and later depression, inability to influence one's life, withdrawal, and lack of communication in society. This also increases the risk of maladaptive reactions. All these components slow down psychological recovery. Social isolation, low level of support, and chronic stress increase the impact of bullying and worsen the child's psychological state.*

*Conclusions. Bullying of child survivors of war is a complex psychological factor of secondary traumatization. Such children need support from adolescents and adults and professional psychological assistance.*

***Key words:*** *children, psychology, war, bullying, stress, depression, post-traumatic stress disorder.*

Дата першого надходження статті до видання: 19.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.922.76:159.942.5]-056.49:376(045)
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/27

***Острянко Т. С.***
https://orcid.org/0000-0002-2402-7203
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З АГРЕСИВНИМИ РЕАКЦІЯМИ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: РЕСУРСНО-СТАБІЛІЗАЦІЙНИЙ ПІДХІД

*У статті представлено комплексний теоретичний аналіз психологічних детермінант агресивної поведінки дітей в умовах інклюзивного освітнього середовища та можливостей застосування ресурсно-стабілізаційного підходу у психологічному супроводі. Спираючись на сучасні міждисциплінарні дослідження в галузі психології розвитку, нейропсихології та психокорекції, автор висвітлює, як внутрішні ресурси дитини, рівень психоемоційної стійкості та психологічна безпека впливають на прояви агресії. Систематизовано теоретичні підходи до розуміння агресивної поведінки, включаючи концепції соціального навчання, теорію прив'язаності та теорію збереження ресурсів, а також роль емоційної регуляції та самозаспокоєння.*

*Особливу увагу автором приділено стабілізаційним методам психологічної підтримки, які передбачають відновлення базового відчуття безпеки, формування досвіду самозаспокоєння та адаптивних стратегій поведінки. У статті підкреслюється, що агресивні прояви дитини слід розглядати не як поведінкову проблему, а як сигнал порушення внутрішньої рівноваги та недостатньо актуалізованих внутрішніх ресурсів. Розглядається практичне використання арттерапевтичних, символічних та проективних методів (піскова терапія, ліплення, образотерапія) як необхідних інструментів для безпечного опрацювання емоційного напруження та переходу до навичок саморегуляції.*

*Теоретичний аналіз демонструє необхідність інтеграції ресурсно-стабілізаційного підходу у психологічний супровід дітей в інклюзивному середовищі. Це дозволяє створити сприятливе емоційне середовище та забезпечити тривалу психоемоційну стійкість дітей. Запропоновані концептуальні положення можуть слугувати методологічною основою для подальших емпіричних досліджень та розробки практичних програм підтримки дітей з агресивними проявами поведінки в інклюзивному середовищі.*

***Ключові слова:*** *психологічний супровід, ресурсно-стабілізаційний підхід, агресивна поведінка дітей, інклюзивне освітнє середовище, саморегуляція, внутрішні ресурси.*

**Постановка проблеми.** Сучасна інклюзивна освіта функціонує в умовах підвищеної психоемоційної напруги, зумовленої різноманіттям освітніх потреб, неоднорідністю психічного розвитку дітей та водночас необхідністю постійної міжособистісної взаємодії. Відтак, у цьому контексті агресивні реакції дітей виступають не лише формою дезадаптивної поведінки, а й індикатором порушення процесів емоційної саморегуляції у тому числі на тлі хронічного стресу, самоконтролю, внутрішньої нестабільності, а також зниження базового відчуття безпеки. Особливої актуальності дана проблема набуває в інклюзивному середовищі, де агресивні прояви ускладнюють не лише освітній процес окремої дитини, а й динаміку групової взаємодії.

У професійній діяльності фахівці психологічної служби закладу насамперед стикаються з необхідністю оперативного реагування на агресивні прояви у поведінці дітей. Така робота нерідко зводиться до ситуативної корекції поведінки буз урахування глибинних психологічних механізмів, що лежать в основі агресивних реакцій. Водночас наукові завдання полягають у розробці таких моделей психологічного супроводу, які дозволяли б не лише знижувати інтенсивність агресивних проявів, а передусім забезпечувати стабілізацію психоемоційного стану дитини через актуалізацію її внутрішніх ресурсів та відновлення базового почуття захищеності. Лише на цій основі можливою стає подальша цілеспрямована робота з формування навичок саморегуляції та адаптивної поведінки.

Таким чином, проблема психологічного супроводу дітей з агресивними реакціями в інклюзивному середовищі полягає у відсутності

© Острянко Т. С., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

цілісного механізму такої підтримки, що базувався б на ресурсно-стабілізаційному підході, та безпосередньо пов'язана з пошуком ефективних і науково обгрунтованих шляхів підтримки адаптивної поведінки дітей в умовах інклюзивного середовища.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогоднішній день проблематика агресивної поведінки у дитячому віці грунтовно представлена у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях, присвячених розвитку емоційної сфери, саморегуляції та соціальної адаптації. Так, у класичних роботах А. Бандури [5] агресія розглядається як набута форма поведінки, що формується у процесі соціального навчання та підкріплюється моделями взаємодії в найближчому соціальному оточені. Відповідно до цього підходу, агресивні реакції формуються у процесі міжособистісної взаємодії.

У межах теорії прив'язаності Дж. Боулбі агресивні реакції інтерпретуються як вторинний прояв порушення базового почуття безпеки і нестачі стабільної емоційної підтримки [7]. Дослідник підкреслює, що у дітей з нестабільною або дезорганізованою прив'язаністю агресія виступає як форма захисної реакції на переживання загрози або втрати психологічної опори.

Вагомий внесок у розуміння природи агресивних реакцій, на наш погляд, зробили нейропсихологічні дослідження. Зокрема, Б. ван дер Колк та С. Порджес доводять, що агресивна поведінка має нейрофізіологічне підгрунтя і пов'язана з активацією лімбічної системи, насамперед мигдалеподібного тіла, яке відповідає за реакції загрози та виживання [12; 13]. У стані емоційного перевантаження або ж суб'єктивного відчуття небезпеки відбувається функціональне пригнічення активності префронтальної кори, що забезпечує контроль імпульсів, соціальне сприйняття та усвідомлену регуляцію поведінки. У такому стані агресивна реакція набуває дезорганізованої захисної відповіді, а не довільної поведінкової дії. Водночас у практиці освітнього процесу ці нейропсихологічні механізми часто залишаються поза увагою, що призводить до інтерпретації агресивних проявів у дитини переважно в категоріях «проблемної» або «неадекватної» поведінки без урахування їхньої функціональної та захисної природи.

У дослідженнях, присвячених проблематиці інклюзивної освіти, наголошується, що агресивні прояви можуть формуватися в умовах підвищеного психоемоційного та сенсорного навантаження. Українські та зарубіжні науковці – А. Колупаєва, J. Kauffman, T. Landrum, підкреслюють, що інклюзивне середовище за своєю природою є неоднорідним і не завжди психологічно комфортним як для дітей з особливими освітніми потребами, так і для нормотипових дітей. Останні нерідко тривалий час демонструють зовнішню адаптованість і стриманість, однак за умов хронічного перевантаження можуть переходити до імпульсивних агресивних реакцій, що розглядається як форма дезадаптивного емоційного реагування [1; 11].

Важливим аспектом психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами є системний підхід, який включає роботу не лише з дітьми з особливими освітніми потребами, а й з усіма учнями класу. Даний підхід дозволяє зменшувати психоемоційне навантаження і попереджати прояви агресії.

Ресурсно-стабілізаційний підхід у контексті інклюзивного середовища набуває особливої актуальності, оскільки дозволяє поєднувати стабілізаційні техніки з розвитком психологічної стійкості дитини, забезпечуючи тим самим емоційно-підтримувальне середовище для всіх учасників освітнього процесу.

Варто зазначити, що у наукових працях широко представлені поведінкові та когнітивно-поведінкові підходи до корекції агресивної поведінки, спрямовані на зміну дезадаптивних моделей мислення, формування навичок контролю імпульсів і розвиток альтернативних безпечних стратегій реагування [6; 9]. Водночас зазначені підходи переважно орієнтовані на зовнішні зміни у поведінці, не завжди враховуючи нейропсихологічні механізми стресу, і роль базового відчуття психологічної безпеки у формуванні агресивних реакцій. Разом з тим, аналіз наукових джерел засвідчує, що, попри значну кількість досліджень, присвячених даній темі, питання комплексного психологічного супроводу дітей з агресивними реакціями в інклюзивному середовищі залишається недостатньо структурованим саме у контексті поєднання стабілізаційного та ресурсного компонентів.

У більшості моделей психологічної допомоги стабілізаційні інтервенції (відновлення почуття захищеності, тілесна, емоційна регуляція) використовуються фрагментарно і не інтегруються системно з розвитком внутрішніх психологічних ресурсів дитини.

У межах даного дослідження нами обґрунтовується позиція відповідно до якої агресивна поведінка в умовах інклюзивного середовища має розглядатися не лише як прояв поведінкового порушення, а як прояв нейропсихологічної дезадаптації в ситуації недостатньої внутрішньої стабільності. Тому саме ресурсно-стабілізаційний

підхід розглядається як методологічна основа психологічного супроводу, що передбачає першочергову стабілізацію психоемоційного стану дитини, відновлення її почуття психологічної безпеки і захищеності, і лише після цього здійснення цілеспрямованої роботи з формування навичок саморегуляції і адаптивної поведінки.

**Постановка завдання.** Мета статті – теоретичне обгрунтування доцільності застосування ресурсно-стабілізаційного підходу у психологічному супроводі дітей з агресивними поведінковими реакціями в інклюзивному середовищі. Для досягнення мети нами сформульовано наступні завдання:

– проаналізувати психологічні особливості агресивних реакцій у дітей в умовах інклюзивного освітнього середовища;

– визначити структуру внутрішніх ресурсів дитини як чинника психоемоційної стійкості;

– охарактеризувати стабілізаційні методи психологічної допомоги та можливості їх інтеграції у супровідну діяльність.

**Виклад основного матеріалу.** Поведінкові агресивні реакції у дитячому віці в умовах інклюзивного середовища, на наш погляд, доцільно розглядати не лише як форму дезадаптивної поведінки, а передусім як індикатор порушення психоемоційної рівноваги та дефіциту внутрішніх регуляторних ресурсів. Такий підхід узгоджується з позиціями вітчизняних дослідників, які трактують поведінкові порушення як наслідок недостатньої сформованості адаптаційних механізмів та психоемоційної стійкості дитини [1; 2]. У даному контексті агресія виступає не стільки свідомою деструктивною дією, скільки спонтанною реакцією нервової системи на переживання загрози, емоційного перевантаження, втрати суб'єктивного відчуття безпеки. Інклюзивне середовище характеризується інтенсивною взаємодією численних факторів, серед яких: соціальні вимоги, необхідність адаптації до індивідуальних відмінностей інших дітей, темп діяльності, що створює умови постійного напруження адаптаційних механізмів. За умов недостатності внутрішніх ресурсів такий стан напруження призводить до зниження толерантності до стресу та актуалізації імпульсивних агресивних реакцій як форми емоційного розвантаження.

З позиції нейропсихологічного підходу агресивні реакції пов'язані з домінуванням автоматизованих захисних механізмів, які у стані перевантаження або ж суб'єктивної небезпеки активізуються. Подібний погляд представлений у працях Дж. Готтмана, який розглядає агресивні поведінкові прояви як наслідок недостатньо сформованої системи емоційної регуляції та труднощів у розпізнаванні і опрацюванні власних емоційних станів [8]. У таких умовах поведінка дитини втрачає довільний характер і набуває рис імпульсивної, дезорганізованої реакції, яка спрямована не на досягнення соціально значущої цілі, а на відновлення внутрішньої рівноваги.

Ключовим поняттям у ресурсно-стабілізаційному підході виступає внутрішній ресурс дитини, який нами розглядається як інтегративна система емоційних, когнітивних, психофізіологічних, соціально-психологічних компонентів, що забезпечують здатність до саморегуляції та адаптивного реагування. Аналогічні уявлення про ресурси особистості як основу психологічної стійкості та суб'єктності представлені у працях українських дослідників, зокрема у роботах Л. Музичко [3], О. Штепа [4]. Теоретичну основу в розумінні ресурсів і їхньої ролі в адаптації до стресу дає теорія збереження ресурсів Стівена Е. Хобфолла, відповідно до якої стрес трактується як загроза або втрата цінованих ресурсів у процесі функціонування психіки [10]. До структури внутрішніх ресурсів належать: базове відчуття психологічної безпеки, сформованість тілесної та емоційної усвідомленості, позитивна самооцінка, здатність до розпізнавання власних емоційних станів, навички самозаспокоєння, досвід підтримувальних міжособистісних взаємодій. Недостатність зазначених компонентів призводить до того, що будь-яке перевантаження сприймається нервовою системою як загроза, а агресія виконує функції своєрідного механізму самозахисту. У цьому контексті агресивна поведінка не є первинною проблемою, а виступає вторинним симптомом порушення процесів внутрішньої стабілізації, що узгоджується з сучасними уявленнями про регуляторну роль емоцій у структурі поведінки дитини [3; 4; 8; 10].

Стабілізаційні методи психологічної допомоги спрямовані на відновлення базового відчуття безпеки і зниження рівня емоційного і фізіологічного збудження. У практичному вимірі вони поєднують роботу з тілесними відчуттями та розвиток усвідомленості власних емоційних станів з формуванням передбачуваного і підтримувального середовища. Важливо, щоб кожна дитина відчувала, що її внутрішній світ прийнятий і захищений, це дозволяє поступово переводити емоційне напруження у контрольовані форми саморегуляції. У роботі з тілесними проявами напруги ефективними стають вправи на усвідомлення власного тіла і дихання, які допомагають помітити сигнал тривоги і екологічно його

відрегулювати. Використання сенсорних практик, наприклад, роботи з піском, пластиліном дозволяють у безпечній формі вивести переживання, агресію, страхи дитини. На символічному рівні застосовуються образи захисту, символи безпеки та творчі вправи, що формують відчуття внутрішніх кордонів, опори та стабільності. Після цього дитина може переходити до розвитку навичок самозаспокоєння, поступово вчитися регулювати власні емоції без імпульсивних реакцій і конструктивно взаємодіяти з іншими учасниками інклюзивного середовища.

Порівнюючи з традиційними корекційними моделями, які фокусуються переважно на зміні зовнішніх поведінкових проявів, ресурсно-стабілізаційний підхід передбачає іншу логіку психологічного супроводу: від стабілізації до усвідомлення, від усвідомлення до саморегуляції, від саморегуляції до формування нових поведінкових стратегій. Така послідовність відповідає природним механізмам функціонування нервової системи і дозволяє не лише знижувати інтенсивність агресивних проявів, а й створювати умови для довготривалої психоемоційної стійкості дитини.

У практичному вимірі реалізація ресурсно-стабілізаційного підходу передбачає поетапну організацію психологічного супроводу. На першому етапі формуються відчуття безпеки та стабілізується психомоційний стан дитини. На другому етапі – актуалізація внутрішніх ресурсів і розвиток навичок самозаспокоєння. На третьому етапі – формування адаптивних стратегій поведінки та соціальної взаємодії. У цьому контексті доцільним є використання арттерапевтичних, символічних, проективних методів (зокрема піскової терапії, ліплення, образотерапії), що дозволяють екологічно опрацювати емоційне напруження і забезпечити перехід від дезорганізованих реакцій до усвідомлених форм саморегуляції.

У такому контексті психологічний супровід в інклюзивному освітньому середовищі доцільно розглядати як командно організований процес, спрямований на створення психологічно безпечного і підтримувального простору для дитини. Ефективність такого супроводу значною мірою визначається узгодженістю дій усіх учасників освітнього процесу, які об'єднані спільною метою – забезпечення емоційного комфорту, відчуття прийняття та можливостей для розвитку індивідуального потенціалу дитини. Важливо зазначити, що психологічна безпека формується не лише в межах індивідуальної роботи з фахівцем, а й через щоденну взаємодію дитини з учителем, який створює атмосферу підтримки і прийняття; асистентом учителя, який забезпечує індивідуалізований супровід дитини з особливими освітніми потребами ,а також через співпрацю з батьками та адміністрацією закладу освіти як важливими суб'єктами системи підтримки. Важливим компонентом такого супроводу також є організація спеціально структурованого освітнього середовища, яке включає окремі простори для сенсорної регуляції дитини та відновлення, що надають дитині можливість знижувати психоемоційне напруження, відновлювати концентрацію та формувати навички саморегуляції.

Застосування ресурсно-стабілізаційного підходу у психологічному супроводі дітей з агресивними реакціями в інклюзивному середовищі дозволяє переосмислити агресію не як об'єкт покарання або термінової корекції, а як сигнал порушення внутрішньої рівноваги дитини, що потребує відновлення ресурсів, підтримки та стабілізації її психоемоційного стану. Це створює надійну методологічну основу для побудови цілісної системи психологічного супроводу, орієнтованої на психологічну стійкість усіх учасників інклюзивного середовища.

**Висновки.** Здійснений теоретичний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що агресивні поведінкові реакції у дітей в умовах інклюзивного освітнього середовища доцільно розглядати як індикатор дисбалансу психоемоційного стану дитини і недостатності внутрішніх регуляторних ресурсів, а не лише як прояв порушеної поведінки. Агресія у цьому контексті постає як форма спонтанної реакції нервової системи на перевантаження, втрату відчуття безпеки та зниження адаптаційних можливостей. Визначено, що ключовим чинником психоемоційної стійкості дитини виступає система внутрішніх ресурсів, яка включає емоційну усвідомленість, тілесну чутливість, позитивну самооцінку, здатність до самозаспокоєння. Саме стабільність і доступність цих ресурсів визначає здатність дитини конструктивно реагувати на складні ситуації та долати напруження без переходу до імпульсивних форм поведінки. Застосування ресурсно-стабілізаційного підходу у психологічному супроводі дітей з агресивними реакціями дозволяє змінити фокус роботи з корекції поведінки на відновлення внутрішньої рівноваги та формування базового відчуття психологічної безпеки.

Таким чином, даний підхід створює методологічні передумови для побудови цілісної системи психологічного супроводу в інклюзивному середовищі, орієнтованої не на пригнічення агресивних

проявів, а на підтримку внутрішніх ресурсів дитини, розвиток психоемоційної стійкості та формування механізмів саморегуляції. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою, апробацією, а також експериментальною перевіркою гуманістично орієнтованих моделей психологічної допомоги, спрямованих на зміцнення психологічного благополуччя та ресурсного потенціалу усіх учасників інклюзивного освітнього середовища.

**Список літератури:**

1. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія. Київ : Самміт-Книга. 2009. 272 с.
2. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ». 2006. 240 с.
3. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2023. № 1. С. 28–33. https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5
4. Штепа О. С. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2015. Вип. 27. С.661–675.
5. Bandura A. Aggression: a social leaning analysis. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall. 1973. 390 p.
6. Beck J.S. Cognitive behavior therapy: basic and beyond. 2nd ed. New York : Guilford Press. 2011. 414 p.
7. Bowbly J. Attachment and loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1982.
8. Gottman J. M. & De Claire J. Raising an emotionally intelligent child: the heart of parenting. New York : Simon & Schuster. 1997.
9. Greene R. W. The explosive child (5th ed). Harper Collins : New York. 2014. 318 p.
10. Hobfoll S. E. Conservation of resources : a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist.* 1989. 44 (3). Pp. 513–524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513
11. Kauffman J. M., Landrum T. J. Characterisics of emotional and behavioral disorders of children and youth. (11th ed.). Upper Saddle River, NJ : Personal Educational. 2018.
12. Kolk B. wan der. He body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York : Viking, 2014. 464 p. URL: https://ia601604.us.archive.org/35/items/the-body-keeps-the-score-pdf/The-Body-Keeps-the-Score-PDF.pdf (дата звернення: 24.01.2026).
13. Porges S. W. The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. W. W. Norton & Company, New York, 2011.

**Ostrianko T. S. PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN WITH AGGRESSIVE REACTIONS IN AN INCLUSIVE ENVIRONMENT: A RESOURCE-BASED STTABILIZATION APPROACH**

*The article presents a comprehensive analysis of the psychological determinants of aggressive behavior in children within inclusive educational settings and explores the possibilities of applying a resource-stabilization approach in psychological support. Drawing on contemporary interdisciplinary research in developmental psychology, neuropsychology, and psychocorrection, the author highlights how a child's internal resources, level of psycho-emotional resilience, and sense of psychological safety influence the manifestation of aggression. Theoretical approaches to understanding aggressive behavior are systematized, including social learning concepts, attachment theory, and the conservation of resources theory, as well as the role of emotional regulation and self-soothing.*

*Particular attention is given to stabilization methods in psychological support, which aim to restore a basic sense of security, develop self-soothing experience, and foster adaptive behavioral strategies. The article emphasizes that children's aggressive manifestations should not be viewed merely as a behavioral problem but as a signal of disrupted internal balance and insufficiently activated internal resources. Practical applications of art-therapeutic, symbolic, and projective methods (such as sand therapy, modeling, and image therapy) are discussed as essential tools for safely processing emotional tension and facilitating the transition to self-regulation skills.*

*Theoretical analysis demonstrates the necessity of integrating the resource-stabilization approach into psychological support for children in inclusive environments. This integration allows for the creation of a supportive emotional climate and ensures long-term psycho-emotional resilience in children. The proposed conceptual framework can serve as a methodological basic for further empirical research and the development of practical programs to support children with aggressive behavioral manifestations in inclusive settings.*

***Key words:*** *psychological support, resource-stabilization approach, aggressive behavior in children, inclusive educational environment, self-regulation, internal resources.*

Дата першого надходження статті до видання: 16.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.9:615.15
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/28

***Періг І. М.***
https://orcid.org/0000-0001-7275-4256
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

***Кавецький В. Є.***
http://orcid.org/0000-0003-0925-5504
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

***Козак О. В.***
https://orcid.org/0000-0001-8148-7700
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

# ПРОГРАМА КОМПЛЕКСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

*У статті обґрунтовано актуальність комплексного дослідження ментального здоров'я молоді України в умовах повномасштабної війни, яка чинить тривалий психотравмуючий вплив через втрати, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього та порушення освітніх і соціальних процесів. Показано, що молодь є однією з найбільш уразливих вікових груп до розвитку тривожних і депресивних розладів, симптомів ПТСР, емоційного вигорання та дезадаптації, що підтверджується результатами сучасних вітчизняних і міжнародних емпіричних досліджень.*

*Метою статті є запропонувати комплексну програму вивчення стану ментального здоров'я молоді України в умовах війни, визначити ключові психотравмувальні чинники, ресурси психологічної стійкості та потреби у психосоціальній допомозі. Ментальне здоров'я розглядається як багатовимірне явище, що інтегрує емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти та відображає здатність особистості до адаптації, саморегуляції й ефективного функціонування в умовах хронічного стресу.*

*У статті представлено структуру комплексної психодіагностичної програми з використанням верифікованих методик, адаптованих до українського контексту та інтегрованих в автоматизовану систему «Я-психолог». Запропоновано дослідження таких показників, як рівень ментального здоров'я, депресивні прояви, стресостійкість, життєстійкість, антивітальність, якість життя, соціальна адаптивність, копінг-стратегії за моделлю BASIC Ph та грамотність у сфері психічного здоров'я з урахуванням соціально-демографічних і гендерних характеристик.*

*Очікується виявлення системних кореляційних зв'язків між ментальним здоров'ям і показниками життєстійкості, адаптивності, якості життя та ефективними стратегіями подолання стресу, а також між депресивними проявами й антивітальними тенденціями. Отримані результати можуть стати науковим підґрунтям для розробки цільових програм психосоціальної підтримки, розвитку життєстійкості та підвищення психологічної культури української молоді в умовах воєнних і післявоєнних викликів.*

***Ключові слова:*** *ментальне здоров'я, молодь, війна, життєстійкість, антивітальність, психодіагностика, адаптація, психосоціальна підтримка.*

**Постановка проблеми.** Повномасштабна війна в Україні спричинила тривалий психотравмуючий вплив на молодь: досвід втрат, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього, порушення освітніх та соціальних процесів. Це зумовлює зростання ризиків тривожних розладів, депресії, ПТСР, емоційного вигорання та дезадаптації. Комплексне наукове дослідження є необхідним для розробки ефективних програм психосоціальної підтримки.

Психічне здоров'я розглядається як спроможність людини підтримувати психологічну стійкість, внутрішню гармонію та здатність ефективно функціонувати в умовах постійної загрози,

© Періг І. М., Кавецький В. Є., Козак О. В.., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

невизначеності й підвищеного рівня стресу. У період воєнних дій особливої ваги набувають навички адаптації до змін, збереження емоційної рівноваги, пошук і використання доступних ресурсів підтримки, а також готовність звертатися по фахову допомогу за необхідності. Психічне благополуччя охоплює не лише відсутність психічних порушень, а й уміння регулювати власні емоційні стани, піклуватися про себе та підтримувати соціальні зв'язки в кризових обставинах.

Тривале перебування в ситуації невизначеності, посилення стресових чинників і всебічний вплив воєнних подій на повсякденне життя істотно відбиваються на ментальному стані населення. Порушення психічного благополуччя можуть проявлятися у формі хронічної втоми, зниження когнітивних можливостей, підвищеної невротизації, емоційної лабільності, депресивних станів, посиленої дратівливості, агресивних реакцій, тривожності, відчуття внутрішньої порожнечі, втрати самоконтролю, а також у виражених егоцентричних і дезадаптивних моделях поведінки.

Аналізуючи результати Третього Саміту перших леді та джентльменів, на якому обговорювалися проблеми психічного здоров'я, результати міжнародного соціологічного дослідження в різних країнах світу британської компанії Alligators Digital підкреслено, що молодь є серед найбільш вразливої категорії. Тому дана вікова група є в полі нашої уваги, оскільки, як зазначалося на Саміті, це «покоління, яке керуватиме світом через 15 років» [2].

Досліджування важливих показників ментального здоров'я дозволить визначити основні психологічні труднощі сучасної молоді, які виникають в умовах війни та показники життєстійкості українського народу та скласти програму з підтримки та збереження ментального здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематику психічного здоров'я ґрунтовно вивчали як вітчизняні, так і іноземні науковці, зокрема А. Адлер, Р. Ассаджолі, Б. С. Братусь, Н. Бредбьорн, І. А. Власенко, Е. Дечі, Е. Дінер, І. В. Дубровіна, І. О. Канюка, Л. М. Карамушка, В. Кеннон, С. Д. Максименко, А. Маслоу, О. Г. Нікифоров, Л. В. Пляка, О. М. Рева, К. Ріфф, К. Роджерс, О. П. Саннікова, Г. Сельє, О. В. Фрайберг, В. Франкл, О. В. Хухлаєва, Т. М. Чепелєва.

Велике дослідження серед українських університетських студентів показало динаміку симптомів: попри початкове покращення у 2023 році, у 2024 році знову спостерігалося зростання страху війни, депресії, вигорання та самотності. Ці фактори були пов'язані з емоційним виснаженням і зниженням загального психічного благополуччя [6].

Дослідження BMC Psychiatry серед студентів майже через 20 місяців після початку повномасштабної війни виявило високу поширеність депресії, тривоги, безсоння та симптомів ПТСР; майже у половини були середні або тяжкі прояви ПТСР. До факторів ризику належали: часте використання соцмереж, множинні травматичні події, втрата близьких та попереднє звернення за психологічною допомогою [7].

Компанія Gradus Reseach Company провела три хвилі дослідження ментального здоров'я українців, яке проводилося у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської, за підтримки проєкту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я» [2; 5]. Було визначено топ трьох емоцій, які переважають останнім часом у настрої українців: втома – 46%, напруженість – 44%, надія – 31%. Збільшилася кількість тих, хто переживає напруженість, страх, гнів, роздратування, роздратування, відчай. 77% осіб пережили останнім часом переживання стресу та сильної знервованості. Серед причин є: повномасштабна війна з росією – 72%, фінансові труднощі – 41%. Щоб впоратися з нервозністю і стресом використовують 39% осіб сидіння в Інтернеті, 34% – перегляд ТБ, серіалів, 32% – спілкування з друзями, сім'єю [5].

**Постановка завдання.** Метою даної статті є запропонувати комплексну програму вивчення стану ментального здоров'я молоді України в умовах війни, визначити основні психотравмуючі чинники, ресурси психологічної стійкості та потреби у психосоціальній допомозі.

**Виклад основного матеріалу.** Психічне (ментальне) здоров'я є важливою частиною загального здоров'я і самопочуття. За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, при якому людина може реалізувати власні здібності, протистояти значним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у суспільне життя [2].

Сучасна наука свідчить, що психічне здоров'я не обмежується лише відсутністю психічних порушень. У дослідницькому дискурсі його все частіше трактують як комплексне, багатовимірне явище, яке включає емоційні й когнітивні процеси, рівень життєстійкості, суб'єктивне відчуття благополуччя та здатність до продуктивної соціальної взаємодії. Водночас психічне здоров'я розглядається як інтеграція психологічного, духовного й соціального добробуту, що дозволяє людині ефективно

взаємодіяти з навколишнім середовищем, виробляти адаптивні способи подолання стресових ситуацій і повноцінно функціонувати в соціумі.

Дуже важливим завданням освітньої та професійної сфер є психологічний супровід, однією із складових якого є психологічна діагностика об'єктивного стану психічного здоров'я особистості [3; 4].

Ми виходимо з того, що комплексну психологічну діагностику ментального здоров'я слід здійснювати з вивчення емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів [1; 4].

Дослідження емоційного компоненту ментального здоров'я охоплює вивчення того, як людина переживає, усвідомлює, регулює та виражає свої емоції, а також як ці процеси впливають на її поведінку, мислення і якість життя. Зазвичай воно включає кілька ключових складових: 1) емоційний стан і фон (загальний настрій (позитивний, нейтральний, пригнічений); наявність тривалих негативних станів (тривога, апатія, дратівливість); емоційна стабільність або лабільність; 2) усвідомлення та розпізнавання емоцій (здатність розпізнавати власні емоції (емоційна обізнаність); вміння називати та диференціювати почуття; розуміння причин виникнення емоцій; 3) регуляція емоцій (способи керування емоціями (самоконтроль, адаптивні стратегії); здатність знижувати інтенсивність негативних емоцій; толерантність до стресу та фрустрації; наявність або відсутність імпульсивних реакцій; 4) вираження емоцій (адекватність емоційних реакцій ситуації; способи прояву емоцій (вербальні та невербальні); схильність до пригнічення або, навпаки, надмірної експресії емоцій; 5) емпатія та емоційна чутливість; 6) наявність емоційних порушень (симптоми тривожних і депресивних розладів; емоційне вигорання; хронічний стрес; психосоматичні прояви).

Дослідження когнітивного компоненту ментального здоров'я зосереджується на тому, як людина мислить, сприймає інформацію, приймає рішення та інтерпретує реальність, і як ці процеси впливають на її психічний стан і поведінку. До когнітивних чинників належать: мислення, увага, пам'ять, сприйняття, переконання та установки, самооцінка та самосприйняття, прийняття рішень і проблемне мислення, методи дослідження.

Порушення когнітивного компоненту часто лежать в основі депресії, тривожних розладів, ПТСР, емоційного вигорання, психосоматичних станів.

Дослідження поведінкового компоненту ментального здоров'я зосереджується на тому, як людина поводиться у повсякденному житті, як реагує на стрес, взаємодіє з іншими та піклується про себе.

Основні складові поведінкового компоненту: повсякденні звички та спосіб життя, реакції на стрес і труднощі, соціальна поведінка, саморегуляція та контроль поведінки, ризикована або деструктивна поведінка, поведінка у професійній та навчальній сферах.

Пропонуємо використати верифіковані інструменти дослідження, сучасні методи психологічної діагностики, розміщені в українській автоматизованій системі «Я-психолог», наступних складових ментального здоров'я: когнітивної, емоційної та поведінкової.

В рамках даної дослідницької програми вважаємо за доцільне дослідити комплекс наступних інформативних діагностичних показників: ментальне здоров'я, депресивні прояви, стресостійкість (сприйняття безпорадності, брак самоефективності, сприйняття стресу), життєстійкість (соціально-психологічна підтримка, функціональна сім'я, задоволеність життям, прагнення до успіху, саморегуляція/планування, позитивний образ майбутнього) та антивітальність (антивітальні думки та дії, антивітальні переживання, страх негативної оцінки, мікросоціальний конфлікт, самотність, недовіра, шкідливі звички, тривожні румінації, схильність до асоціальної поведінки), якість життя (фізичне і психологічне благополуччя, самосприйняття, мікросоціальна підтримка, соціальне благополуччя), адаптивність, стратегії подолання стресових ситуацій в рамках моделі «BASIC Ph», грамотність з теми ментального здоров'я (таблиця 1).

До додаткових критеріїв дослідження відносимо соціально-демографічні (вік, внутрішньо переміщені особи, особи, які перебували в зоні підвищеної небезпеки, житлові умови, особи, які переживають втрату, внаслідок війни тощо) та ґендерні характеристики.

У межах заявленої дослідницької програми між наведеними показниками очікуються системні, переважно статистично значущі кореляційні зв'язки, які добре узгоджуються з сучасними біопсихосоціальними та стрес-адаптаційними моделями.

Припускаємо очікувані позитивні кореляції ментального здоров'я з життєстійкістю, адаптивністю, якістю життя (фізичною, психологічною, соціальною), ефективними копінг-стратегіями (BASIC Ph), з грамотністю з ментального здоров'я.

Депресивні прояви пов'язуються з антивітальністю (антивітальні думки, самотність, тривожні румінації), сприйняттям безпорадності, страхом

Таблиця 1

**Комплекс психодіагностичних методів дослідження ментального здоров'я молоді**

| Компоненти ментального здоров'я | Назва методу | № методики в АІС «Я – психолог» | Діагностичні критерії |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Емоційний компонент** | Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-SCALE, адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) | 299 | – високий рівень;<br>– середній рівень;<br>– низький рівень. |
| | Анкета (опитувальник) про стан здоров'я для визначення рівня депресії PHQ-9 (Р. Шпіцер, Дж. Вільямс, К. Кронке) | 208 | – високий рівень;<br>– середній рівень;<br>– низький рівень. |
| | Тест на визначення рівня стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS-10) | 307 | Критерії:<br>– сприйняття безпорадності;<br>– брак самоефективності;<br>– сприйняття стресу. |
| **Когнітивний компонент** | Опитувальник «Антивітальність і життєстійкість» (О. А. Сагалакової, Д. В. Труєвцева) | 132 | Критерії:<br>1. Антивітальність:<br>– антивітальні думки та дії;<br>– антивітальні переживання;<br>– страх негативної оцінки;<br>– мікросоціальний конфлікт;<br>– самотність, недовіра;<br>– шкідливі звички;<br>– тривожні румінації;<br>– схильність до асоціальної поведінки.<br>2. Життєстійкість:<br>– соціально-психологічна підтримка;<br>– функціональна сім'я;<br>– задоволеність життям;<br>– прагнення до успіху;<br>– саморегуляція/планування;<br>– позитивний образ майбутнього.<br>Кількісні показники:<br>– високий рівень;<br>– середній рівень;<br>– низький рівень. |
| | Короткий опитувальник ВООЗ для оцінки якості життя (окремі питання) THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE (WHOQOL)–BREF | 202 | Критерії:<br>– фізичне і психологічне благополуччя<br>– самосприйняття;<br>– мікросоціальна підтримка;<br>– соціальне благополуччя.<br>Кількісні показники рівнів психологічного та мікросоціального благополуччя:<br>– дуже низький;<br>– низький;<br>– середній;<br>– високий;<br>– дуже високий |
| | Опитувальник грамотності щодо психічного здоров'я (MHLq, адаптація Коструба Н. С.) | 348 | Діагностичні шкали:<br>Шкала 1. Знання проблем психічного здоров'я.<br>Шкала 2. Помилкові переконання / стереотипи.<br>Шкала 3. Навички звернення за допомогою та надання першої допомоги.<br>Шкала 4. Стратегії самодопомоги<br>Загальний рівень грамотності у сфері психічного здоров'я. |

Продовження таблиці 1

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| **Поведінковий компонент** | Методика дослідження соціальної адаптованості | 33 | Кількісні показники:<br>– високий рівень;<br>– середній рівень;<br>– низький рівень;<br>– дуже низький. |
| | Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS, Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.) | 418 | Субшкали:<br>– субшкала «Сім'я»;<br>– субшкала «Друзі»;<br>– субшкала «Близькі люди».<br>Кількісні показники:<br>– високий рівень;<br>– середній рівень;<br>– низький рівень. |
| | Методика BASIC PH-36 (Мулі Лаад та Мікі Дорон) | 268 | Стратегії подолання стресових ситуацій:<br>• B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.<br>• A – Affect – вираження емоцій та почутів.<br>• S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.<br>• I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.<br>• C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.<br>• Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.<br>Орієнтовні рівні розвитку кожної стратегії:<br>– 0–11 балів – низький рівень<br>– 12–24 балів – середній рівень<br>– 25–36 балів – високий рівень |
| | Анкетування | Авторське опитування | Соціально-демографічні показники (вік, внутрішньо переміщені особи, особи, які перебували в зоні підвищеної небезпеки, житлові умови, особи, які переживають втрату, внаслідок війни тощо) та ґендерні характеристики. |

негативної оцінки, мікросоціальними конфліктами. Антивітальність може виступати медіатором між депресією та зниженням якості життя.

Адаптивні стратегії (B – віра, A – афект, C – когніція, Ph – фізична активність) позитивно пов'язані з життєстійкістю, адаптивністю, якістю життя.

Цікавим для дослідження є вивчення питання використання засобів Інтернет в якості переважаючого способу впоратися з нервозністю і стресом (за результатами дослідження Gradus Reseach Company) [5].

Нам видається важливим простежити складові життєстійкості української молоді, які дозволяють протистояти негативним впливам, знаходити ресурси у повсякденній діяльності, адаптуватися до постійно змінних обставин, продовжувати радіти життю і вірити у перемогу та, зокрема, визначити труднощі, які виникають на даному шляху.

Оскільки життєстійкість – це здатність людини успішно адаптуватися до життєвих викликів, стресів та криз, відновлюватися після невдач, зберігати психічне здоров'я та розвиватися навіть в умовах невизначеності, гнучко реагуючи на труднощі. Це комплекс навичок, що дозволяють керувати емоціями, брати відповідальність, знаходити ресурси для подолання перешкод та підтримувати себе та інших.

**Висновки.** Дослідження ментального здоров'я має носити комплексний характер, передбачати психодіагностику когнітивного, емоційного, поведінкового рівнів та спрямоване на пошук перешкод у психологічному благополуччі сучасної молоді, створенні програм розвитку життєстійкості, формування адаптаційних навичок, розвитку психологічної культури українського суспільства.

**Список літератури:**

1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Зеленська О. Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього. URL: https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenskamentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshih-globalni-85665 (дата звернення: 20.09.2023).
3. Періг І. М. Пошук ресурсів як умова підтримки ментального здоров'я особистості. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки :* збірник тез IV Міжнародної наукової конф. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2024. С. 32–33.
4. Періг І. М. Психологічний супровід учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в контексті підтримки ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74). № 4. С. 120–124. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/19.
5. Третя хвиля дослідження Gradus Research (ментальне здоров'я). URL: https://bbu.org.ua/tretya-hvilya-doslidzhennya-gradus-research-mentalne-zdorov-ya/ (дата звернення: 10.01.2025).
6. Reznik A., Pavlova I., Pavlenko V., KurapovA., DrozdovA., KorchakovaN., Porat R, Isralowitz R. Mental health and well-being among Ukrainian female university students: The impact of war over 3 years. URL:.https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12720378/ (дата звернення: 10.01.2025).
7. Polyvianaia, M., Yachnik, Y., Fegert, J. M. et al. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. BMC Psychiatry 25, 236 (2025). https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1 (дата звернення 10.01.2025).

**Perig I. M., Kavetskyi V. Ye., Kozak O. V. PROGRAM OF COMPREHENSIVE RESEARCH OF MENTAL HEALTH OF MODERN YOUTH IN CONDITIONS OF WAR**

*The article substantiates the relevance of a comprehensive study of the mental health of Ukrainian youth in the context of a full-scale war, which has a long-term psychotraumatic impact due to losses, forced displacement, uncertainty of the future, and disruption of educational and social processes. It has been shown that youth are one of the most vulnerable age groups to the development of anxiety and depressive disorders, PTSD symptoms, emotional burnout, and maladaptation, which is confirmed by the results of modern domestic and international empirical research.*

*The purpose of the article is to propose a comprehensive program for studying the mental health of Ukrainian youth in wartime, to identify key traumatic factors, resources of psychological resilience, and needs for psychosocial assistance.*

*Mental health is viewed as a multidimensional phenomenon that integrates emotional, cognitive, and behavioral components and reflects an individual's ability to adapt, self-regulate, and function effectively in conditions of chronic stress.*

*The article presents the structure of a comprehensive psychodiagnostic program using verified methods adapted to the Ukrainian context and integrated into the automated system "I am a psychologist".*

*Research is proposed on such indicators as the level of mental health, depressive symptoms, stress resistance, vitality, anti-vitality, quality of life, social adaptability, coping strategies according to the BASIC Ph model, and mental health literacy, taking into account socio-demographic and gender characteristics.*

*It is expected that systemic correlations will be identified between mental health and indicators of resilience, adaptability, quality of life, and effective stress coping strategies, as well as between depressive manifestations and anti-vital tendencies. The results obtained can become a scientific basis for the development of targeted programs of psychosocial support, development of resilience and improvement of the psychological culture of Ukrainian youth in conditions of war and post-war challenges.*

***Key words:*** *mental health, youth, war, vitality, anti-vitality, psychodiagnostics, adaptation, psychosocial support.*

Дата першого надходження статті до видання: 04.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 06.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.942:159.923.2:378.091.12
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/29

***Ставицька С. О.***
https://orcid.org/0000-0003-0800-0876
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ ВИКЛАДАЧІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ У ПЕРІОД ОСВІТНІХ ІННОВАЦІЙ

*В сучасних психолого-педагогічних дослідженнях взаємозв'язок емоційного інтелекту та професійного самосприйняття розглядається як складний, багаторівневий процес, що опосередковується як індивідуально-психологічними характеристиками викладача, так і особливостями професійного освітнього середовища.*

*Мета статті – провести аналіз сучасних наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту й професійного самосприйняття викладачів соціономічних професій та визначити їх взаємозв'язок в умовах освітніх інновацій.*

*Результати. У статті проведено аналіз сучасних концептуальних підходів до емоційного інтелекту, який відіграє суттєву роль у професійній діяльності викладачів. Визначено теоретичні підходи до дослідження професійного самосприйняття та професійної ідентичності викладачів соціономічних професій у контексті емоційної компетентності. Окрім того, встановлено особливості освітніх інновацій в соціально-професійному контексті викладацької діяльності. Показано, що сучасні освітні інновації змінюють психологічні вимоги до діяльності викладачів, зокрема в контексті розвитку емоційного інтелекту. Встановлено взаємозв'язки між емоційним інтелектом та професійним самосприйняттям викладачів соціономічних дисциплін в період освітніх змін. Такі результати підкреслюють важливість емоційного інтелекту для покращення педагогічної діяльності та самоефективності викладачів. Доведено, що емоційний інтелект може виступати як психологічний механізм, що опосередковує процеси адаптації викладача до професійних змін та підтримує цілісність його професійного самосприйняття. Отримані результати вказують на необхідність розробки та інтеграції програм професійного розвитку, які були б спрямовані на розвиток професійного само сприйняття, покращення якості викладання, що сприятиме покращенню навчальних результатів у студентів. Загалом, дослідження пропонує нові погляди на взаємозв'язок між емоційним інтелектом, самооцінкою, професійним самосприйняттям та продуктивністю викладання в умовах освітніх інноваціях.*

*Висновки. Результати роботи підтверджують роль емоційного інтелекту як важливого чинника підтримки цілісного професійного самосприйняття викладачів соціономічних спеціальностей в сучасному освітньому середовищі, яке зазнає постійних змін.*

***Ключові слова:*** *психологія, освіта, професійна Я-позиція, викладачі, трансформація.*

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується інтенсивними трансформаціями, які зумовлені впровадженням ряду освітніх інновацій, цифровізацією навчального процесу та зміною соціальних очікувань щодо професійної ролі викладача. У цих умовах професійна діяльність представників соціономічних професій, зокрема викладачів, набуває підвищеної психологічної складності, оскільки передбачає постійну взаємодію з різнорідними групами здобувачів освіти, адаптацію до нових форматів комунікації та зростанням емоційного навантаження. Такі зміни вказують на необхідність визначення психологічних ресурсів, які забезпечують ефективність професійної діяльності викладача та збереження його професійної стійкості.

Важливим психологічним ресурсом, який одночасно виступає ключовим чинником ефективної професійної діяльності викладача є емоційний інтелект. Він розглядається як певна

© Ставицька С. О., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

інтегративна властивість особистості, яка забезпечує її здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції як власних. так і чужих емоцій. У контексті педагогічної діяльності емоційний інтелект пов'язується з ефективністю міжособистісної взаємодії, педагогічною рефлексією, управлінням стресом та формуванням позитивного освітнього середовища [1; 2]. Водночас, у сучасній літературі наголошується, що значення емоційного інтелекту не обмежується лише поведінковими або комунікативними аспектами, а має зв'язок і з процесами професійного самосприйняття та усвідомлення власної професійної ролі.

Професійне самосприйняття викладача визначається як складний динамічний конструкт, що охоплює уявлення про себе як фахівця, суб'єктивну оцінку професійної компетентності, значущості професійної діяльності та рівня відповідності власних якостей сучасним вимогам освітнього середовища. У період освітніх інновацій ці чинники зазнають трансформацій, оскільки традиційні моделі професійної ідентичності викладача поступово змінюються під впливом нових педагогічних ролей, технологічних викликів та змін у системі цінностей [3; 4].

Аналіз останніх наукових публікацій свідчить про зростання інтересу до вивчення емоційного інтелекту в освітньому середовищі [5; 6]. Однак, питання його взаємозв'язку з професійним самосприйняттям викладачів соціономічних професій залишається недостатньо систематизованим. Більшість досліджень зосереджуються або на окремих аспектах емоційної компетентності, або на проблемах професійної ідентичності без урахування освітніх трансформацій [7; 8; 9]. Це зумовлює потребу у теоретико-оглядовому аналізі, який дозволив би інтегрувати сучасні підходи та окреслити концептуальні механізми взаємодії між емоційним інтелектом і професійним самосприйняттям викладачів у період освітніх інновацій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Упродовж останніх років спостерігається зростання кількості досліджень, які присвячені вивченню питання емоційного інтелекту в контексті професійної діяльності фахівців соціономічних професій, зокрема викладачів закладів вищої освіти. Сучасні публікації свідчать про поступовий перехід від описових моделей емоційного інтелекту до інтегративних підходів, у межах яких він розглядається як багатовимірний психологічний ресурс. В роботах Кю. Лу та Н. А. Ішак [1], К. Йі [2] було показано, що емоційний інтелект впливає на психологічне благополуччя, професійну ефективність та ідентичність особистості.

Емоційний інтелект аналізується як система когнітивно-емоційних здібностей, які пов'язані з ідентифікацією, розумінням та регуляцією емоцій. В роботах П. Ван [3], Б. Червелліоне [4], Ф. Артур [9], Н. Р. Паудель [10] наголошується, що саме цей підхід домінує у вивченні емоційного інтелекту викладачів, оскільки дозволяє оцінювати його роль у педагогічній взаємодії, управлінні емоційними станами в навчальному процесі та запобіганні професійному вигоранню.

Інший підхід ґрунтується на розгляді емоційного інтелекту як складової ширшої структури соціально-емоційних компетентностей. Науковці Ц. Чжан [5], Р. Гілар-Корбі [6], Дж. К. Нвоко [8] акцентують увагу на взаємозв'язку емоційного інтелекту з професійними цінностями, мотивацією, рефлексією та суб'єктивним сприйняттям власної професійної ролі. Для викладачів соціономічних професій соціально-емоційні компетентності виступають чинником підтримки позитивного професійного образу «Я» та сприяють адаптації до змін освітнього середовища.

Окремий напрям сучасних досліджень присвячено ролі професійного самосприйняття та професійної ідентичності викладачів у контексті освітніх трансформацій. У роботах Ю. Лю та Ц. Сє [7], Дж. К. Нвоко [8] професійне самосприйняття розглядається як динамічний конструкт, що формується під впливом організаційних змін, цифровізації освіти та зростання вимог до емоційної залученості викладача. Нестабільність професійних ролей та розмитість традиційних педагогічних моделей можуть зумовлювати напруження у професійному самосприйнятті, особливо за умов недостатньо розвинених емоційно-регуляторних ресурсів. Окрім того, простежується тенденція до поєднання підходів, у межах яких взаємозв'язок емоційного інтелекту та професійного самосприйняття розглядається крізь призму освітніх інновацій. Такі дослідники як Ф. Артур [9], Ю. Чжао [11], М. Пандей та Д. Шарма [12] зазначають, що емоційний інтелект може виступати не лише індивідуальною характеристикою, а й системоутворювальним чинником професійної адаптації викладача в умовах цифрових та педагогічних змін.

**Постановка завдання.** Мета статті – провести аналіз сучасних наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту й професійного самосприйняття викладачів соціономічних професій та визначити їх взаємозв'язок в умовах освітніх інновацій.

**Виклад основного матеріалу.** В сучасному контексті емоційний інтелект розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що виходить за межі окремих емоційно-когнітивних здібностей та набуває значення системного ресурсу професійної діяльності. Емоційний інтелект – це самосприйняття, яке пов'язане з ідентифікацією та регулюванням емоцій. Особливої актуальності це положення набуває у сфері соціономічних професій, де ефективність професійної взаємодії значною мірою залежить від здатності фахівця усвідомлювати емоційні процеси, контролювати емоційні зміни та адекватно інтерпретувати емоційні реакції інших [12; 13].

Сучасні моделі емоційного інтелекту демонструють тенденцію до інтеграції здібнісних, особистісних та контекстуальних компонентів. У межах здібнісного підходу емоційний інтелект визначається як сукупність когнітивних процесів, які пов'язані із розпізнаванням, розумінням та свідомою регуляцією емоцій. Науковці Чжао Ю. та ін. [11], Пандей М., Шарма Д. [12], Гопінат Р. [14] підкреслюють, що для викладачів цей чинник має значення в ситуаціях педагогічної взаємодії, зокрема під час управління емоційною динамікою аудиторії, реагування на конфліктні ситуації та підтримки психологічно безпечного освітнього середовища.

У сучасній науковій літературі емоційний інтелект розглядається як елемент системи соціально-емоційних компетентностей. Він поєднується з емпатією, емоційною саморефлексією, ціннісними орієнтаціями та здатністю до саморегуляції в умовах професійного стресу. Для викладачів соціономічних професій цей підхід є методологічно значущим, оскільки дозволяє інтерпретувати емоційний інтелект не лише як інструмент управління емоціями, а і як чинник формування цілісного професійного образу «Я» [15; 16; 17]. Високий рівень соціально-емоційних компетентностей корелює з позитивним професійним самосприйняттям, стійкістю до професійного вигорання та готовністю до прийняття інноваційних освітніх практик [5; 6; 8].

В ряді робіт, окрему увагу приділено контекстуальним моделям емоційного інтелекту, в межах яких він розглядається як динамічна характеристика, що формується та трансформується під впливом професійного середовища. У цих моделях підкреслюється роль організаційної культури закладу освіти, цифрового навчального середовища та соціальних очікувань щодо ролі викладача [18]. У період освітніх інновацій модель дозволяє пояснити, яким чином зміни у професійному контексті можуть впливати на емоційну саморегуляцію та професійне самосприйняття викладачів.

З огляду на різні підходи до інтерпретації емоційного інтелекту доцільним є узагальнення ключових концептуальних моделей, що використовуються для аналізу його ролі у професійній діяльності викладачів. Систематизація таких моделей дозволяє виокремити спільні та відмінні теоретичні акценти, а також оцінити їх евристичну цінність для розуміння психологічних механізмів професійного самосприйняття викладачів соціономічних професій у контексті освітніх інновацій. У таблиці 1 подано порівняльну характеристику сучасних концептуальних моделей емоційного інтелекту та їх значення для професійної діяльності викладачів.

Емоційний інтелект розглядається як багатокомпонентний та динамічний психологічний феномен, значення якого виходить за межі суто емоційної регуляції. Незалежно від концептуальних відмінностей, усі моделі підкреслюють роль емоційного інтелекту як ресурсу професійної ефективності та внутрішньої стабільності викладача. Водночас, інтегративні та контекстуальні підходи дозволяють глибше осмислити взаємозв'язок емоційного інтелекту з професійним самосприйняттям, що є особливо актуальним в умовах трансформацій сучасної освітньої системи.

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях професійне самосприйняття викладача розглядається як багатовимірний феномен, що формується на перетині особистісних характеристик, професійного досвіду та соціально-організаційного контексту діяльності. Для представників соціономічних професій цей конструкт має особливе значення, оскільки їх професійна ефективність безпосередньо пов'язана з усвідомленням власної ролі в процесі міжособистісної взаємодії, суб'єктивним переживанням професійної значущості та здатністю до рефлексивного осмислення власної діяльності [8; 16].

Сучасні теоретичні підходи до аналізу професійного самосприйняття викладачів дедалі частіше відходять від статичних уявлень про професійний образ «Я» та розглядають його як динамічний процес, що змінюється протягом професійного шляху. Професійне самосприйняття включає не лише когнітивні оцінки власної компетентності, а й емоційно-ціннісне ставлення до професії, переживання професійної впевненості чи невизначеності, а також суб'єктивне

відчуття відповідності сучасним вимогам освітнього середовища [18; 19].

У межах ідентифікаційного підходу професійне самосприйняття інтерпретується як складова професійної ідентичності, що формується в процесі інтеграції індивідуального досвіду викладача з нормативними уявленнями про професію. Дослідники підкреслюють, що для викладачів соціономічних професій професійна ідентичність часто пов'язана з емоційною залученістю до професійної діяльності, відчуттям сенсу педагогічної праці та готовністю брати відповідальність за емоційний клімат освітнього процесу [20]. У цьому контексті професійне самосприйняття постає як внутрішній регулятор професійної поведінки, що опосередковує реакції викладача на виклики та зміни в освітньому середовищі.

Інший напрямок робить акцент на рефлексивному вимірі професійного самосприйняття. У сучасних дослідженнях зазначається, що здатність до професійної рефлексії є ключовим чинником підтримки стабільного професійного образу «Я» в умовах зростання вимог до емоційної гнучкості та адаптивності викладача [21]. При цьому, професійне самосприйняття розглядається як результат постійного осмислення власного досвіду, емоційних реакцій та професійних досягнень, що дозволяє викладачеві зберігати відчуття професійної цілісності навіть за умов невизначеності.

Окремий сегмент сучасних публікацій присвячений аналізу професійного самосприйняття викладачів у контексті психоемоційного навантаження та професійного вигорання. У цих роботах підкреслюється, що негативні зміни у професійному самосприйнятті можуть бути як наслідком хронічного емоційного стресу, так і чинником, що підсилює ризики емоційного виснаження. В роботах Ванг та ін. [3], Артур та ін. [9], Паудель [10] наголошується, що викладачі з нестійким чи фрагментованим професійним самосприйняттям демонструють нижчий рівень задоволеності професійною діяльністю та знижену готовність до впровадження освітніх інновацій.

Таблиця 1

**Сучасні концептуальні моделі емоційного інтелекту та їх значення для професійної діяльності викладачів**

| Концептуальна модель емоційного інтелекту | Основні положення | Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності викладача | Обмеження у контексті професійного самосприйняття |
|---|---|---|---|
| Здібнісна модель | Емоційний інтелект розглядається як сукупність когнітивних здібностей до розпізнавання, розуміння та свідомої регуляції емоцій | Забезпечує ефективне управління емоційною взаємодією у навчальному процесі, сприяє зниженню емоційного напруження та підвищенню якості педагогічної комунікації | Обмежено враховує особистісно-смислові аспекти професійної ідентичності та емоційного переживання професійної ролі |
| Соціально-емоційна модель | Емоційний інтелект інтегрується з емпатією, емоційною рефлексією, саморегуляцією та соціальними навичками | Сприяє формуванню позитивного професійного образу «Я», підтримує професійну мотивацію та психологічну стійкість викладача | Може мати недостатню чіткість у розмежуванні емоційних здібностей та соціальних компетентностей |
| Особистісно-орієнтована модель | Емоційний інтелект розглядається як стабільна характеристика особистості, пов'язана з емоційною самосвідомістю та ціннісними орієнтаціями | Впливає на суб'єктивне переживання професійної значущості та рівень задоволеності професійною діяльністю | Недостатньо враховує динамічний характер професійного розвитку та вплив освітніх змін |
| Контекстуальна модель | Емоційний інтелект трактується як динамічна характеристика, що формується у взаємодії з професійним середовищем | Забезпечує адаптацію викладача до освітніх інновацій, змін ролей та форм педагогічної взаємодії | Ускладнює порівняння результатів досліджень |
| Інтегративна модель | Поєднання когнітивних, особистісних і контекстуальних компонентів емоційного інтелекту | Розглядає емоційний інтелект як системний ресурс підтримки цілісного професійного самосприйняття викладача | Потребує подальшої теоретичної конкретизації та концептуального уточнення |

*Джерело: сформовано автором на основі [5], [8], [16], [18], [20], [21]*

Цифровізація освіти, поширення змішаних та дистанційних форматів навчання, а також зростання ролі студентоцентрованих підходів зумовлюють зміну характеру емоційної взаємодії між викладачем та здобувачами освіти. Сучасні публікації вказують на те, що обмеження безпосереднього емоційного контакту, характерні для цифрового навчального середовища, підвищують вимоги до усвідомленої емоційної регуляції та здатності до емоційної саморефлексії з боку викладача [21]. Емоційний інтелект розглядається як психологічний механізм, що дозволяє зберігати ефективність педагогічної комунікації, навіть, за умов опосередкованої взаємодії.

Паралельно з цим, освітні інновації трансформують професійне самосприйняття викладачів, оскільки традиційні уявлення про педагогічну майстерність і професійну компетентність доповнюються новими критеріями. У дослідженнях Шеньяо та ін. [19], Ск та Халдер [20], Анвар та ін. [21] наголошується, що викладач дедалі частіше сприймає себе не лише як носія знань, а як фасилітатора навчального процесу, модератора освітнього середовища та емоційного лідера. Такі зміни можуть супроводжуватися як зростанням професійної самозначущості, так і відчуттям невизначеності або зниженням професійної впевненості, особливо за умов недостатньої готовності до нових ролей. Ефективність навчання відіграє ключову роль у формуванні академічних успіхів учнів. Характеристики викладачів, включаючи освіту, досвід, педагогічні навички та знання з предметної області, суттєво впливають на академічні результати учнів. Окрім того, емоційний інтелект викладачів також відіграє значну роль у створенні позитивного навчального середовища та підвищенні ефективності навчання [20; 21].

У межах сучасних теоретичних моделей підкреслюється, що освітні інновації посилюють взаємозалежність між емоційним інтелектом та професійним самосприйняттям викладача. Здатність усвідомлювати власні емоційні реакції на професійні зміни, регулювати емоційне напруження та інтегрувати новий досвід у професійний образ «Я» розглядається як ключовий чинник психологічної адаптації до інноваційних освітніх практик [16; 19]. Тоді як низький рівень емоційної саморегуляції може ускладнювати процес переосмислення професійної ролі та сприяти формуванню фрагментованого професійного самосприйняття.

Професійне самосприйняття, сформоване на основі позитивного професійного досвіду та стабільної професійної ідентичності, може створювати сприятливі умови для розвитку та реалізації емоційного інтелекту в педагогічній діяльності. Така взаємодія набуває особливого значення в умовах тривалих освітніх змін, коли підтримка психологічної стійкості викладача залежить від узгодженості між емоційною сферою та уявленнями про власну професійну значущість. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та професійного самосприйняття викладачів соціономічних професій є динамічною системою, в якій емоційний інтелект виконує регуляторну та інтегративну функцію, а професійне самосприйняття виступає смисловою основою професійної діяльності (табл. 2).

В наш час емоційний інтелект розглядається не ізольовано, а у тісному зв'язку зі структурою професійного самосприйняття викладача. Усі підходи підкреслюють регуляторну та інтегративну функцію емоційного інтелекту, що забезпечує узгодження емоційного досвіду з уявленнями про власну професійну роль. Це дозволяє розглядати

Таблиця 2

**Теоретичні підходи до аналізу взаємозв'язку емоційного інтелекту та професійного самосприйняття викладачів**

| Теоретичний підхід | Ключові характеристики емоційного інтелекту | Інтерпретація професійного самосприйняття | Значення для професійної діяльності викладача |
|---|---|---|---|
| Здібнісний | Усвідомлення, розуміння та регуляція емоцій | Когнітивна оцінка власної професійної ефективності | Підвищення якості педагогічної взаємодії |
| Соціально-емоційний | Емпатія, емоційна рефлексія, саморегуляція | Позитивний професійний образ «Я» | Професійна стійкість, готовність до інновацій |
| Контекстуальний | Динамічна адаптація до змін середовища | Трансформація професійної ідентичності | Психологічна адаптація в умовах освітніх змін |
| Інтегративний | Поєднання когнітивних і особистісних компонентів | Цілісне професійне самосприйняття | Збереження професійної цілісності |

*Джерело: сформовано автором на основі [16], [19], [20], [21]*

емоційний інтелект як один із ключових психологічних ресурсів підтримки цілісного професійного самосприйняття викладачів соціономічних професій у період освітніх трансформацій.

Отже, емоційний інтелект у професійній діяльності викладачів соціономічних професій можна розглядати як інтегративний психологічний ресурс, що поєднує когнітивні, особистісні та контекстуальні компоненти. Саме така інтеграція створює підґрунтя для теоретичного аналізу його взаємозв'язку з професійним самосприйняттям, особливо в умовах освітніх трансформацій, коли стабільність професійної ідентичності залежить від здатності викладача адаптуватися до змін, зберігаючи внутрішню цілісність професійного образу.

Сучасні освітні інновації виступають не лише технологічними або організаційними змінами, а й чинниками глибокої трансформації професійної діяльності викладача, що безпосередньо впливає на його психологічні характеристики. У наукових дослідженнях останніх років освітні інновації розглядаються як багатовимірний контекст, у межах якого змінюються вимоги до професійної ролі викладача, структури педагогічної взаємодії та формування професійного «Я». За цих умов, емоційний інтелект і професійне самосприйняття та взаємозв'язок між ними, набувають нового змісту, оскільки, стають ключовими ресурсами педагогічних працівників, зокрема викладачів закладів вищої освіти, щодо їх успішної адаптації до змін.

**Висновки.** Проведений аналіз показав, що емоційний інтелект є одним із ключових психологічних ресурсів професійної діяльності викладачів соціономічних професій у період освітніх інновацій. Емоційного інтелекту розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує когнітивні, особистісні та контекстуальні компоненти.

Професійне самосприйняття викладачів соціономічних спеціальностей є динамічним процесом, який тісно пов'язаний з емоційною сферою особистості та умовами професійної діяльності. У контексті освітніх трансформацій стабільність професійного самосприйняття значною мірою залежить від здатності викладача усвідомлювати та регулювати власні емоційні стани, інтегрувати нові професійні вимоги у цілісний професійний образ «Я» та зберігати відчуття професійної значущості.

Теоретичний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та професійного самосприйняття дозволяє розглядати їх як взаємопов'язані компоненти єдиної психологічної системи професійної адаптації викладача до нових умов професійної діяльності. Емоційний інтелект виконує регуляторну та інтегративну функції, що забезпечує узгодження емоційного досвіду з когнітивними уявленнями про професійну роль.Тоді як професійне самосприйняття виступає смисловою основою професійної діяльності та визначає готовність викладача до прийняття освітніх інновацій.

**Список літератури:**

1. Lu Q., Ishak N. A. Teacher's Emotional Intelligence and Employee Brand-Based Equity: Mediating Role of Teaching Performance and Teacher's Self-Efficacy. *Frontiers in psychology.* 2022. Vol. 13. P. 901019. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901019

2. Yi K., Wang X., Wu Y., Zhang L. Teacher-student empathic relationship shaping: an elimination mechanism for psychological segmentations in entrepreneurship education. *BMC psychology*. 2025. Vol. 13 (1). P. 292. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02607-1

3. Wang J., Wang Y., Zhu N., Qiu J. Special education teachers' emotional intelligence and its relationships with social support, work engagement and job performance: a job demands-resources theory's perspective. *International journal of developmental disabilities*. 2022. Vol. 70 (5). P. 814–823. https://doi.org/10.1080/20473869.2022.2149893

4. Cervellione B., Lombardo E. M. C., Iacolino C. Psychological resources and interventions for teachers' emotional competence and well-being: a systematic review. *Frontiers in psychology*. 2025. Vol. 16. P. 1640968. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1640968

5. Zhang Q. Chinese college teachers' emotional intelligence and mental health: a chain mediation model involving student relationship quality. *Frontiers in psychology*. 2025. Vol. 16. P. 1572070. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1572070

6. Gilar-Corbi R., Izquierdo A., Castejón J. L. Emotional Factors in the Psychological Well-Being of Future Teachers: A Structural Model. *Journal of Intelligence*. 2025. Vol. 13 (6). P. 70. https://doi.org/10.3390/jintelligence13060070

7. Liu Y., Xie J. Happiness training effect on primary school teachers' academic burnout and teaching effectiveness: narratives from teachers. *BMC psychology*. 2025. Vol. 13 (1). P. 684. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02985-6

8. Nwoko J. C., Emeto T. I., Malau-Aduli A. E. O., Malau-Aduli B. S. A Systematic Review of the Factors That Influence Teachers' Occupational Wellbeing. *International journal of environmental research and public health*. 2023. Vol. 20 (12). P. 6070. https://doi.org/10.3390/ijerph20126070

9. Arthur F., Okyere-Dankwa R., Owusu D., Nortey S. A. Economics Teachers' Emotional Intelligence and Self-Efficacy: A Moderated Mediation Model Using PLS-SEM. *Brain and behavior*. 2025. Vol. 15 (9). P. e70832. https://doi.org/10.1002/brb3.70832

10. Paudel N. R., K C, P., Nygård C. H., Neupane S. Effect of a mindfulness-based cognitive behavior therapy intervention on occupational burnout among school teachers. *Frontiers in psychiatry, 15*, 1496205. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1496205

11. Zhao, Y., Ai, L., & Wang, X. (2025). Relationships between emotional intelligence, resilience, and critical thinking disposition among pre-service teachers: A moderated mediation analysis by gender. *Acta psychologica*. 2025. Vol. 259. P. 105314. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105314

12. Pandey M., Sharma D. Research on emotional intelligence among Indian teachers: A Systematic Review and meta-analysis of its correlation with health parameters and impact of gender. *F1000Research*. 2024. Vol. 12. P. 1519. https://doi.org/10.12688/f1000research.143151.2

13. Chen J., Lin C., Lin F. The interplay among EFL teachers' emotional intelligence and self-efficacy and burnout. *Acta psychologica*. 2024. Vol. 248. P. 104364. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104364

14. Gopinath R. Study on Relationship between Emotional Intelligence and Self Actualization among Academicians of Tamil Nadu Universities. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 2020. Vol. 24 (2). P. 5327–5337.

15. Tian Y., Guo Y. How Does Transformational Leadership Relieve Teacher Burnout: The Role of Self-Efficacy and Emotional Intelligence. *Psychological reports.* 2024. Vol. 127 (2). P. 936–956. https://doi.org/10.1177/00332941221125773

16. Owusu D., Arthur F. Modelling the nexus between mathematics teachers' emotional intelligence and instructional effectiveness: a mediation moderation model using PLS-SEM approach. *Acta psychologica*. 2025. Vol. 257. P. 105119. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105119

17. Quansah F., Essel D. W., Gyapong N. A., Yabana I. N., Dzakadzie Y., Asamoah P., Addison K. Enhancing Teacher Training Through Self-Efficacy and Emotional Intelligence: A Conditional Process Model of Pre-Service Teachers' Well-Being and Academic Achievements. *Brain and behavior*. 2025. Vol. 15 (5). P. e70578. https://doi.org/10.1002/brb3.70578

18. García-Martínez I., Pérez-Navío E., Pérez-Ferra M., Quijano-López R. Relationship between Emotional Intelligence, Educational Achievement and Academic Stress of Pre-Service Teachers. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*. 2021. Vol. 11 (7). P. 95. https://doi.org/10.3390/bs11070095

19. Shengyao Y., Xuefen L., Jenatabadi H. S., Samsudin N., Chunchun K., Ishak Z. Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC psychology*. 2024. Vol. 12 (1). P. 389. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4

20. Sk S., Halder S. Critical thinking disposition of undergraduate students in relation to emotional intelligence: Gender as a moderator. *Heliyon*. 2020. Vol. 6 (11). P. e05477. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05477

21. Anwar R. H., Zaki S., Memon N., Thurasamy R. Exploring the interplay of trait emotional intelligence and ESL teacher effectiveness: Is self-efficacy the mechanism linking them?. *Sage Open*. 2021. Vol. 11 (4). P. 1–19. https://doi.org/10.1177/21582440211061378

**Stavytska S. O. THEORETICAL ANALYSIS OF FOREIGN APPROACHES TO UNDERSTANDING THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PROFESSIONAL SELF-PERCEPTION OF INSTRUCTORS IN SOCIONOMIC PROFESSIONS DURING A PERIOD OF EDUCATIONAL INNOVATIONS**

*In contemporary psychological and pedagogical research, the relationship between emotional intelligence and professional self-perception is viewed as a complex, multilevel process mediated both by the individual psychological characteristics of instructors and by the specific features of the professional educational environment.*

*The purpose of this article – is to analyze modern scientific approaches to understanding emotional intelligence and professional self-perception of instructors in socionomic professions and to determine their interrelationship under conditions of educational innovation.*

*Results. The article presents an analysis of contemporary conceptual approaches to emotional intelligence, which plays a significant role in the professional activity of instructors. Theoretical approaches to the study of professional self-perception and professional identity of instructors in socionomic professions are identified*

*within the context of emotional competence. In addition, the characteristics of educational innovations in the socio-professional context of teaching activities are examined. It is demonstrated that modern educational innovations change the psychological demands placed on instructors' professional activities, particularly with regard to the development of emotional intelligence. Relationships between emotional intelligence and professional self-perception of instructors teaching socionomic disciplines during periods of educational change are identified. These findings emphasize the importance of emotional intelligence for enhancing pedagogical effectiveness and instructors' self-efficacy.*

*It is shown that emotional intelligence can function as a psychological mechanism that mediates instructors' adaptation to professional changes and supports the integrity of their professional self-perception. The results indicate the need to develop and integrate professional development programs aimed at strengthening professional self-perception and improving teaching quality, which in turn contributes to better student learning outcomes. Overall, the study offers new perspectives on the relationship between emotional intelligence, self-esteem, professional self-perception, and teaching productivity in the context of educational innovation.*

*Conclusions. The results confirm the role of emotional intelligence as an important factor in maintaining the coherent professional self-perception of instructors in socionomic specialties within a modern educational environment characterized by constant change.*

***Key words:*** *psychology, education, professional self-position, teachers, transformation.*

Дата першого надходження статті до видання: 12.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 06.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.944.4:378
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/30

***Тихонович В. М.***
https://orcid.org/0000-0002-0232-3001
Відокремлений структурний підрозділ «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельно-економічного університету»

# ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ГОСТИННОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*У статті висвітлено питання формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності в умовах дистанційного навчання. Визначено, що здатність працівників підтримувати професійну ефективність під час стресових ситуацій є критичною для забезпечення високого рівня сервісу, задоволеності клієнтів та їхньої лояльності. Проведено аналіз наукових підходів до розуміння стресостійкості особистості, включно з її багатовимірним трактуванням як інтеграції внутрішніх та зовнішніх ресурсів, що забезпечують адаптивну поведінку у складних умовах. Запропоновано модель формування стресостійкості, яка включає цільовий, методологічний, ресурсний (внутрішні та зовнішні ресурси), процесуально-технологічний та результативний блоки. Показано, що дистанційне навчання створює нові можливості для розвитку внутрішніх ресурсів особистості, таких як емоційно-вольові, когнітивні, мотиваційно-ціннісні, регулятивно-поведінкові та особистісні компоненти, а зовнішні ресурси цифрового освітнього середовища (онлайн-платформи, відео- й аудіоматеріали, симуляційні кейси, синхронні та асинхронні комунікації) посилюють їхню ефективність. Проведено короткий огляд дисциплін психологічного спрямування, що забезпечують розвиток самоконтролю, емоційної саморегуляції, усвідомленості, рефлексії, конструктивної взаємодії та адаптивної поведінки у стресових професійних ситуаціях. Висвітлено досвід реалізації практичної підготовки через онлайн-тренінги та курси з управління стресом, використання сучасних технік саморегуляції, когнітивно-поведінкових підходів та індивідуальні завдання з апробації технік зняття стресу, що сприяє формуванню психологічної гнучкості, відповідальності за власний психоемоційний стан і здатності діяти відповідно до власних цінностей. Визначено перспективи подальших досліджень, що охоплюють поглиблене вивчення взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів стресостійкості, удосконалення цифрових педагогічних стратегій та апробацію моделі в мультикультурних та багатопрофільних освітніх середовищах.*

***Ключові слова:*** *стресостійкість, внутрішні ресурси, зовнішні ресурси, дистанційне навчання, психологічна гнучкість, саморегуляція, фахова підготовка, індустрія гостинності, цифрові освітні ресурси, онлайн-тренінги.*

**Постановка проблеми.** Сучасна індустрія гостинності характеризується високою динамічністю, інтенсивною міжособистісною комунікацією з клієнтами, швидким темпом роботи та значним рівнем емоційного навантаження, що нерідко призводить до виникнення стресових станів і негативно позначається на якості професійної діяльності. Практика переконливо засвідчує, що здатність працівників зберігати професійну ефективність в умовах стресу є одним із головних чинників задоволеності клієнтів, формування їхньої лояльності та довіри до закладу гостинності. У цьому контексті особливої актуальності набуває формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності як інтегральної особистісно-професійної якості, що виявляється у здатності протидіяти стресу, адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, зберігати фізичне і психічне здоров'я, результативно виконувати професійні функції та оперативно відновлювати психологічну рівновагу після впливу стресогенних чинників.

Формування стресостійкості здобувачів освіти, які навчаються за освітніми програмами, орієнтованими на безпосередню взаємодію з людьми, постає як важливий психолого-педагогічний аспект професійної підготовки та суттєвий чинник успішної майбутньої трудової діяльності. Водночас цей процес потребує цілеспрямованого педагогічного супроводу, системності та методичного

© Тихонович В. М., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

забезпечення, що враховує специфіку майбутньої професійної діяльності у сфері гостинності.

Підготовка української молоді до майбутньої професійної самореалізації нині здійснюється в умовах підвищеної складності, особливо у прифронтових регіонах, до яких належить місто Харків. Нестабільна безпекова ситуація, вимушене тимчасове переміщення здобувачів освіти до інших регіонів України та за її межі актуалізують необхідність упровадження гнучких і водночас ефективних форматів освітньої взаємодії, серед яких провідне місце посідає дистанційне навчання з використанням цифрових освітніх платформ і віртуальних навчальних середовищ. Такий формат забезпечує безперервність і доступність освітнього процесу, однак істотно змінює умови професійного становлення майбутніх фахівців.

У цьому зв'язку виникає суперечність між об'єктивною потребою у формуванні високого рівня стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності та обмеженими можливостями традиційних підходів до її формування в умовах дистанційного навчання. Недостатньо розробленими залишаються педагогічні умови, методи та засоби цілеспрямованого формування стресостійкості здобувачів освіти у дистанційному освітньому середовищі, що й зумовлює актуальність дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз психологічної наукової літератури засвідчив, що питання розвитку стресостійкості особистості є предметом вивчення низки науковців, які досліджують цю проблему в таких напрямах:

– загальні питання та теоретичні основи дослідження стресостійкості (О. Когут [3], М. Кудінова [6], О. Носова [10], В. Стасюк, В. Українець [14], Шпак М. [16] та ін.);

– місце стресостійкості у професійній діяльності (Л. Вербицька [2], О. Назаров, А. Сенько [8], Н. Слободяник [12], П. Сокуренко, Л. Палаженко Т. Фідря [13], Л Тютюнник [15] та ін.);

– особливості розвитку стресостійкості в умовах війни (Ю. Кокоріна, М. Скрипник [4], М. Кудінова [5], Л. Мороз, О. Сафін [7], В. Найчук, Н. Лєсніченко [9],та ін.);

– розвиток стресостійкості здобувачів освіти різних рівнів (С. Бужинська, А. Даніліч-Скакун, С. Скляр [1], Л. Мороз, О. Сафін [7] та ін.).

**Постановка завдання.** Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та аналізі педагогічних можливостей дистанційного навчання щодо формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності, визначенні ефективних підходів і умов її цілеспрямованого розвитку в цифровому освітньому середовищі.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття стресу вперше було науково обґрунтовано Г. Селіє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-який вплив, що вимагає адаптації. У контексті професійної діяльності стрес є неминучим явищем, особливо в галузях, пов'язаних з активною комунікацією та сервісом.

Дослідники питань стресостійкості особистості трактують її сутність у залежності від напряму своїх наукових розвідок. За узагальненням, проведеним Л. Вербицькою науковці розглядають сстресостійкість як: стійке переживання позитивних емоцій; властивість особистості, що проявляється у злагодженій взаємодії вольових, емоційних, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психофізіологічної діяльності людини й забезпечує ефективне досягнення поставлених цілей у складних умовах; емоційну врівноваженість і здатність особистості керувати власними емоційними станами; вміння долати емоційне напруження під час виконання складної діяльності; спрямованість емоційних переживань на позитивне розв'язання поставлених завдань [2, с. 19].

М. Шпак також зазначає, що в сучасних наукових підходах стресостійкість трактується багатовимірно як: особистісна характеристика, що відображає змістові аспекти здатності індивіда протидіяти стресовим впливам; процес, який репрезентує динаміку стійкості людини до стресу; стан, котрий характеризує функціональні прояви особистості в умовах стресових ситуацій [16, с. 200].

Аналіз психологічної наукової літератури засвідчує, що, незважаючи на різноманіття поглядів на сутність стресостійкості, дослідники одностайно вбачають в ній інтеграцію внутрішніх та зовнішніх ресурсів [1, 2, 4, 9, 11, 12, 15] і вважають, що з метою підвищення стресостійкості особистості насамперед необхідно здійснювати пошук ресурсів, які сприяють подоланню негативних наслідків стресових ситуацій [2, с. 19].

Зовнішні ресурси, спрямовані на підвищення стресостійкості особистості, реалізуються через стимуляцію рефлексогенних зон і біологічно активних точок, упорядкування режиму харчування, застосування тонізуючих або, навпаки, седативних фармакологічних засобів, організацію сеансів функціональної музики тощо. При залученні ресурсів цієї групи використовуються різноманітні форми активного міжособистісного впливу, зокрема переконання, наказ, гіпноз, навіювання [15, с. 184].

В умовах дистанційного навчання зовнішні ресурси реалізуються через цифрові освітні платформи та онлайн-комунікацію з викладачем та одногрупниками і передбачає використання аудіо- й відеоматеріалів релаксаційного спрямування, керованих інструкцій викладача, симуляційних професійних кейсів, психологічної підтримки засобами синхронної й асинхронної взаємодії. Дистанційне навчання створило нові передумови для розвитку психологічних компетентностей здобувачів освіти, що виявляється у підсиленні самоорганізації (планування часу, дотримання дедлайнів), стимулює рефлексію (щоденники, онлайн-обговорення, тести), моделює стресові ситуації (часові обмеження, необхідність самостійного прийняття рішень), розвиває цифрову комунікацію, що є важливим у сфері сервісу. Здобувачі вчаться розподіляти власний час, контролювати емоції, взаємодіяти в онлайн-групах, виконувати завдання в нових форматах. Усе це є елементами формування стресостійкості. Важливо заначити, що зовнішні ресурси активізують і підсилюють внутрішні.

Дослідники питань стресостійкості особистості [1–4; 9; 12; 15] виділяють низку внутрішніх ресурси розвитку стійкості до стресу, які можна поєднати в групи, кожна з яких виконує визначені функції.

1. Емоційно-вольові, що спрямовані на регуляцію емоційних станів, подолання напруження (емоційна стійкість; здатність до самозаспокоєння; толерантність до фрустрації; самоконтроль; наполегливість, витримка; здатність відтерміновувати імпульсивні реакції). Функція ресурсів цієї групи – забезпечити стабільність поведінки в стресових ситуаціях.

2. Когнітивні, які пов'язані з мисленням, оцінкою ситуації та прийняттям рішень (рефлексія; критичне мислення; здатність до переоцінки ситуації; усвідомлення власних станів і можливостей; прогнозування наслідків дій). Такі ресурси виконують функцію допомоги в адекватній інтерпретації ситуації та виборі ефективні стратегії поведінки.

3. Мотиваційно-ціннісні, що визначають спрямованість діяльності та життєві орієнтири (життєві цінності та орієнтації; внутрішня мотивація; почуття відповідальності; віра у власні сили) та виконують функцію підтримки активності та здатність діяти попри складні обставини.

4. Особистісні ресурси, які характеризують стійкі індивідуально-психологічні властивості (адекватна самооцінка; автономність; гнучкість поведінки; оптимізм; резильєнтність). Ресурси цієї групи створюють основу для адаптації та саморозвитку.

5. Регулятивно-поведінкові, котрі безпосередньо пов'язані з практичними навичками саморегуляції (навички релаксації; дихальні техніки; навички концентрації уваги; усвідомлене керування тілесними реакціями; самопідтримка через внутрішній діалог) та забезпечують зміну психофізіологічного стану в конкретний момент.

Отже, внутрішні ресурси особистості доцільно розглядати як багатовимірну систему емоційно-вольових, когнітивних, мотиваційно-ціннісних, особистісних і регулятивно-поведінкових складників, що забезпечують здатність людини до саморегуляції та адаптації в умовах стресу.

Розвиток стресостійкості є важливим фактором забезпечення психічного благополуччя кожної особистості, але особливе місце цей процес має посідати для осіб, що обрали професії, пов'язані зі сферою обслуговування, оскільки взаємодія в системі відносин «людина–людина» часто супроводжується виникненням стресових ситуацій. Так, фахівці сфери гостинності постійно стикаються з факторами, що можуть провокувати професійний стрес: контактування з конфліктними або непередбачуваними клієнтами; багатозадачність і високий темп роботи; необхідність швидкого реагування; робота в режимі пікового навантаження; відповідальність за якість сервісу; емоційність праці, що, крім іншого, вимагає вияву привітності.

На нашу думку, стимулювати внутрішні ресурси особистості, інтегрувати внутрішні та зовнішні ресурси у формуванні стійкості до стресу й водночас забезпечувати підготовку до підтримки рівноваги в стресових умовах у професійній діяльності здатна педагогічно доцільна організація вивчення майбутніми фахівцями сфери гостинності дисциплін психологічного спрямування та ретельний добір їх змістового наповнення. При цьому необхідно оптимально використовувати потенціал дистанційного навчання, як засобу розширення інструментарію професійної підготовки.

З метою формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності на основі розвитку системи внутрішніх і зовнішніх ресурсів в умовах дистанційного навчання нами розроблено модель реалізації цього процесу. Доцільність звернення до ресурсного підходу зумовлена відсутністю уніфікованого наукового бачення щодо структурування компонентів стресостійкості, посиленням значущості внутрішніх ресурсів особистості в умовах обмеженої безпосередньої міжособистісної взаємодії, характерної для дистанційного

формату навчання, та потребою в цілеспрямованій педагогічній підтримці через цифрове освітнє середовище (таблиця 1).

У ВСП «ХТЕФК ДТЕУ» запропонована модель знаходить втілення через дисципліни психологічного спрямування, зміст, методи й організаційні форми яких спрямовані на поетапне формування внутрішніх ресурсів особистості та ефективне використання зовнішніх освітніх ресурсів, що дозволяє розглядати їх як основний інструмент реалізації моделі.

Вагомий потенціал для реалізації моделі формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності на основі ресурсного підходу має навчальна дисципліна «Психологія сервісу». Програма дисципліни і, відповідно, її зміст сприяє розвитку мотиваційно-ціннісних, когнітивних, емоційно-вольових та регулятивно-поведінкових внутрішніх ресурсів стресостійкості через моделювання виробничої поведінки, аналіз професійних компетентностей, опрацювання психологічних аспектів комунікації, вивчення особливостей стресів і конфліктів у сервісній діяльності. Використання онлайн-кейсів, симуляцій професійних ситуацій, рефлексивних завдань, дискусій і рольових ігор у дистанційному форматі сприяє розвитку саморегуляції, адаптивності та готовності до конструктивної професійної поведінки в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Методичною комісією ВСП «ХТЕФК ДТЕУ» спільно з гарантами освітньо-професійних програм було ухвалено рішення щодо інтеграції елементів фахової неформальної освіти до освітніх компонентів. Таке рішення зумовлене складними умовами здобуття освіти, які унеможливили збереження виключно консервативних форм організації освітнього процесу, традиційних підходів до набуття знань та проведення контрольних заходів.

У межах вивчення курсу «Психологія сервісу» здобувачам освіти запропоновано проходження онлайн-програми «Практичні навички подолання стресу». Програму розроблено на основі ілюстрованого керівництва Всесвітньої організації охорони здоров'я «Важливі навички в періоди стресу» та запроваджено Асоціацією інноваційної та цифрової освіти за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID). Реалізація програми курсу передбачає діяльність за інноваційною моделлю "Blended Learning", що дозволяє учасникам навчатися знаходячись у будь-якому місті, у будь-який зручний час, незважаючи на ситуацію в країні.

Теоретико-методологічною основою запропонованих у програмі технік, є Терапія прийняття

Таблиця 1

**Модель формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності в умовах дистанційного навчання**

| Блок моделі | Зміст блоку | Характеристика в умовах дистанційного навчання |
|---|---|---|
| Цільовий | Формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності шляхом розвитку системи внутрішніх і зовнішніх ресурсів | Орієнтація на підвищення здатності до саморегуляції, професійної адаптивності та психологічної готовності до діяльності в умовах невизначеності |
| Методологічний | Ресурсний, компетентнісний, особистісно орієнтований, діяльнісний, системний підходи; принципи саморегуляції, усвідомленості, адаптивності, гнучкості | Поєднання педагогічного впливу з активізацією внутрішніх ресурсів через цифрове освітнє середовище |
| Ресурсний (внутрішні ресурси) | Емоційно-вольові, когнітивні, мотиваційно-ціннісні, особистісні, регулятивно-поведінкові ресурси | Формуються через рефлексивні завдання, вправи із саморегуляції, аналіз професійних ситуацій у дистанційному форматі |
| Ресурсний (зовнішні ресурси) | Освітнє середовище, педагогічна підтримка, соціальна взаємодія, інформаційні та цифрові ресурси | Реалізуються через онлайн-платформи, відео- й аудіоматеріали, синхронну та асинхронну комунікацію, онлайн-супровід викладача |
| Процесуально-технологічний | Форми, методи та засоби формування стресостійкості | Онлайн-тренінги, кейс-метод, симуляційні вправи, практики саморегуляції, групова онлайн-рефлексія, проходження онлайн-курсів |
| Результативний | Сформованість стресостійкості як інтегральної якості особистості | Здатність до саморегуляції, ефективної поведінки в стресових професійних ситуаціях, підвищення адаптивності до умов професійної діяльності |

та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) – науково визнаний підхід в системі когнітивно-поведінкової терапії. ACT інтегрує методи прийняття, усвідомленості та ціннісно орієнтованої поведінки, спрямовані на формування психологічної гнучкості та підвищення здатності особистості діяти відповідно до власних життєвих цінностей.

Практичні вправи, представлені у програмі, орієнтовані на зміну способів взаємодії з негативними думками, емоціями та внутрішніми переживаннями, що відповідає сучасним уявленням про розвиток навичок усвідомленості та саморегуляції. Запропоновано п'ять основних інструментів, що забезпечують практичну реалізацію принципів ACT: заземлення, когнітивна дифузія («відчіплення з гачка»), ціннісно орієнтована дія, розвиток доброзичливого ставлення до себе та інших, а також створення психологічного простору для прийняття внутрішнього досвіду.

Змістовно значущою для реалізації запропонованої моделі є навчальна дисципліна «Психологія спілкування», оскільки вона спрямована на розвиток емоційно-вольових, когнітивних, мотиваційно-ціннісних і регулятивно-поведінкових внутрішніх ресурсів. Опанування основ особистісного самоуправління, емоційної саморегуляції, соціального та емоційного інтелекту, рефлексії та емпатії сприяє формуванню здатності керувати власними психоемоційними станами у складних комунікативних ситуаціях. Зміст тем, присвячених діловому спілкуванню, переговорам, перепонам, що виникають у спілкуванні, забезпечує розвиток навичок планування, самоконтролю, конструктивної взаємодії та адаптивної поведінки у стресових професійних ситуаціях, а використання цифрових освітніх ресурсів, онлайн-кейсів і рольових моделей посилює ефективність активізації та підтримки внутрішніх ресурсів стресостійкості.

Практична підготовка у формі тренінгу з управління стресом посідає важливе місце в моделі формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності, побудованої на ресурсному підході та реалізованої в умовах дистанційного навчання. Її зміст спрямований насамперед на розвиток внутрішніх ресурсів особистості (емоційно-вольових, когнітивних, рефлексивних), а також на усвідомлене залучення зовнішніх ресурсів освітнього середовища.

У межах тренінгу передбачено проходження онлайн-курсу «Психологія стресу та способи боротьби з ним», що включає перегляд і аналіз відеолекцій, виконання тестових завдань та практичних вправ. Такий формат органічно поєднує інформаційно-освітній і практико-орієнтований компоненти, забезпечуючи активне включення здобувачів освіти в процес самопізнання та саморегуляції в дистанційному форматі.

На виконавчому етапі здобувачі освіти виконують запропоновані завдання, аналізують власні реакції на стресові ситуації, обговорюють проблемні питання з керівником, а також беруть участь в онлайн-консультаціях. Така взаємодія сприяє формуванню навичок рефлексії, розвитку усвідомленості та відповідальності за власний психологічний стан, що є ключовими внутрішніми ресурсами стресостійкості.

Особливе значення в структурі тренінгу має індивідуальне завдання, яке передбачає апробацію однієї з технік зняття стресу (за вільним вибором) на собі та двох близьких або друзях. Здобувачі освіти практично застосовують обрану техніку, описують результати власного міні-дослідження, аналізують суб'єктивні зміни психоемоційного стану та оцінюють ефективність методики, що дозволяє поєднати особистісний досвід із елементами дослідницької діяльності та сприяє глибшому засвоєнню механізмів подолання стресу.

Методичне забезпечення тренінгу ґрунтується на сучасних наукових і навчально-методичних джерелах, зокрема навчальних посібниках з психології стресу та стресостійкості, а також добірці практичних технік для зняття стресу, адаптованих до умов дистанційної взаємодії. Запропонований спектр технік (дихальні вправи, методи релаксації, техніки дистанціювання, заспокоєння та тілесно-орієнтовані практики) дає змогу врахувати індивідуальні потреби здобувачів освіти та забезпечити варіативність шляхів формування стресостійкості.

Практична підготовка у формі тренінгу з управління стресом виступає важливим інструментом реалізації розробленої моделі формування стресостійкості через систему ресурсів. Вона забезпечує інтеграцію теоретичних знань і практичних умінь, активізує внутрішні ресурси особистості та підвищує готовність майбутніх фахівців сфери гостинності до ефективного функціонування в умовах професійних стресів.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження обґрунтовано ефективність ресурсного підходу до формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності в умовах дистанційного навчання. Розроблена модель інтегрує цільовий, методологічний, ресурсний (внутрішні та зовнішні ресурси), процесуально-технологічний

та результативний блоки, що забезпечує системний підхід до розвитку психоемоційної компетентності здобувачів освіти. Вивчення дисциплін психологічного спрямування в дистанційному форматі сприяє поетапному розвитку емоційно-вольових, когнітивних, мотиваційно-ціннісних, регулятивно-поведінкових та особистісних внутрішніх ресурсів, дозволяє залучати зовнішні цифрові освітні ресурси як засіб їх активізації. Практична підготовка у формі тренінгу з управління стресом забезпечує синтез теоретичних знань та практичних навичок, формує навички рефлексії, самоусвідомлення та психологічної гнучкості, що дозволяє здобувачам ефективно функціонувати в умовах професійного стресу та нестабільних соціальних обставин.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у розробці адаптивних педагогічних стратегій та цифрових інструментів підтримки здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання, апробації моделі у мультикультурних та багатопрофільних освітніх середовищах.

**Список літератури:**

1. Бужинська С., Скляр С., Даніліч-Скакун А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус.* 2021. Вип. 23. С. 55–59. DOI https://doi.org/10.32843/2663- 5208.2021.23.9 (дата звернення: 06.01.2026).

2. Вербицька Л. Стресостійкість як складник успішного розвитку працівників сфери маркетингу. *Психологічний журнал*. 2025. № 14. С. 17–23. DOI: https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328724 (дата звернення: 24.12.2025).

3. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія».* 2021. № 12. С. 108–113. URL: https://surl.li/pjqeck (дата звернення: 02.01.2026).

4. Кокоріна Ю., Скрипник М., Дослідження компонентно-структурних характеристик індивідуальної стійкості до стресогенних факторів. *Європейське медичне товариство.* 2025. Т. 13. № 11. DOI: https://doi.org/10.18103/mra.v13i11.7051 (дата звернення: 14.01.2026).

5. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки.* 2022. Вип. 14. С. 24–31. URL: https://surl.li/fdmghz (дата звернення: 08.01.2026).

6. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений.* 2019. № 3 (67). С. 137–143. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28 (дата звернення: 06.01.2026).

7. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Том 33 (72). № 5. С. 48–53. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08 (дата звернення: 08.01.2026).

8. Назаров О., Сенько А. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 2 (6). С. 43–50. URL: https://surl.li/qrchht (дата звернення: 24.12.2025).

9. Найчук В. В., Лєсніченко Н. П. Розвиток стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 133–136. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.26 (дата звернення: 08.01.2026).

10. Носова О. В. Психологічні чинники стресостійкості особистості. *Габітус*. 2025. Том 1. Вип. 69. С. 191–196. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2025.69.1.33 (дата звернення: 15.12.2025).

11. Романчукевич М. Й. Клієнтоорієнтованість як інструмент формування конкурентних переваг компанії. *Економіка та управління підприємствами.* 2018. Вип. 21. С. 165–173. URL: https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/8b649b75-dcff-466e-8189-1b908d6a783a/content (дата звернення: 03.12.2025).

12. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. Том 35 (74). № 4. С. 91–95. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14 (дата звернення: 25.12.2025).

13. Сокуренко П. І., Палаженко Л. В., Фідря Т. В. Соціально-психологічні аспекти взаємодії з різними категоріями клієнтів: підходи та стратегії в професійній практиці. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*. 2024. № 6. DOI: https://doi.org/10.54929/2786-9199-2024-6-10-03 (дата звернення: 24.12.2025).

14. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус.* 2023. Вип. 48. С. 60–65. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.10 (дата звернення: 08.01.2026).

15. Тютюнник Л. Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. №6(70). С. 182–189. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-182-189 (дата звернення: 12.01.2026).

16. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36 (дата звернення: 04.12.2025).

**Tykhonovych V. M. DEVELOPING STRESS RESILIENCE IN FUTURE PROFESSIONALS IN THE HOSPITALITY INDUSTRY IN THE CONTEXT OF DISTANCE LEARNING**

*The article examines theoretical and practical aspects of developing stress resilience among future hospitality professionals within the context of distance learning. It emphasizes that the ability to maintain professional efficiency under stressful conditions is critical for ensuring high service quality, customer satisfaction, and loyalty. The study analyzes scientific approaches to understanding individual stress resilience, including its multidimensional interpretation as an integration of internal and external resources that facilitate adaptive behavior in complex circumstances. A model for developing stress resilience is proposed, incorporating goal-oriented, methodological, resource-based (internal and external), process-technological, and outcome blocks. Distance learning provides new opportunities for developing internal resources, including emotional-volitional, cognitive, motivational-value, regulatory-behavioral, and personal components, while external digital educational resources (online platforms, video and audio materials, simulation cases, synchronous and asynchronous communication) enhance their effectiveness. A brief overview of psychological disciplines that promote the development of self-control, emotional self-regulation, awareness, reflection, constructive interaction, and adaptive behavior in stressful professional situations is provided. Practical training is implemented through online stress management workshops and courses, modern self-regulation techniques, cognitive-behavioral approaches (ACT), and individual assignments for applying stress-relief techniques, promoting psychological flexibility, responsibility for one's mental state, and the ability to act according to personal values. Future research directions include deeper study of the interaction between internal and external resources, improvement of digital pedagogical strategies, and testing the model in multicultural and interdisciplinary educational environments to enhance stress resilience among future hospitality specialists.*

***Key words:*** *stress resilience, internal resources, external resources, distance learning, psychological flexibility, self-regulation, hospitality industry, digital educational resources, online workshops.*

Дата першого надходження статті до видання: 15.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.923.7
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/31

***Токарева Д. І.***
https://orcid.org/0009-0009-7875-7605
Український гуманітарний інститут

# МОДЕЛЬ ІНСТИТУЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ УНІВЕРСИТЕТІВ

*У статті висвітлено доцільність переходу від індивідуально орієнтованих підходів до розвитку емоційної саморегуляції викладачів до системних інституційних механізмів підтримки в закладах вищої освіти. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на викладачів університетів у контексті цифровізації освітнього процесу, постійних організаційних змін, кризових соціальних умов та підвищених вимог до професійної ефективності, що суттєво підвищує ризики професійного вигорання та зниження психологічного благополуччя. Метою статті є теоретичне обґрунтування та розроблення авторської структурно-функціональної моделі інституційної підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів університетів. У межах дослідження здійснено аналіз наукових підходів до розуміння сутності емоційної саморегуляції, емоційного інтелекту та емоційної праці в професійній діяльності викладача, а також узагальнено сучасні емпіричні дослідження, присвячені взаємозв'язку емоційної регуляції з професійним благополуччям і вигоранням. Методологічною основою дослідження є системний, компетентнісний, аксіологічний та психолого-педагогічний підходи, що дозволили розглядати емоційну саморегуляцію не лише як індивідуальну психологічну здатність, а і як об'єкт інституційної відповідальності університету. У статті запропоновано авторську модель інституційної підтримки, яка містить цільовий, суб'єктний, змістовий, організаційний і оціночний компоненти та передбачає впровадження комплексних заходів психоедукації, тренінгів, коучингу, супервізій та розвитку організаційної культури благополуччя. Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні університету як активного інституційного середовища розвитку емоційної стійкості викладачів та в інтеграції індивідуального й організаційного рівнів підтримки емоційної саморегуляції. Практичне значення результатів визначається можливістю використання запропонованої моделі в діяльності закладів вищої освіти з метою зниження рівня професійного вигорання викладачів, підвищення їхнього психологічного благополуччя та забезпечення сталого розвитку університетів.*

***Ключові слова:*** *емоційна саморегуляція, професійне благополуччя, викладач університету, професійне вигорання, інституційна підтримка, заклади вищої освіти.*

**Постановка проблеми.** Сучасна система вищої освіти функціонує в умовах постійних трансформацій, зумовлених соціально-економічною нестабільністю, цифровізацією освітніх процесів, зростанням адміністративного та емоційного навантаження на викладачів, а також кризовими явищами глобального й національного характеру. У цих умовах професійна діяльність викладача університету все частіше супроводжується високим рівнем стресу, хронічною втомою та професійним вигоранням, що негативно позначається не лише на його психоемоційному стані, але й на якості освітнього процесу загалом. Цифрова трансформація освіти, з одного боку, розширює можливості викладання та академічної мобільності, а з іншого – посилює вимоги до адаптивності, емоційної стійкості та здатності викладача ефективно функціонувати в умовах невизначеності й постійних змін.

У цьому контексті особливого значення набувають навички емоційної саморегуляції, які є важливою частиною професійної компетентності викладача. Здатність усвідомлювати власні емоційні стани, керувати емоційними реакціями, підтримувати внутрішню рівновагу та конструктивно взаємодіяти зі здобувачами освіти й колегами є необхідною передумовою ефективної педагогічної діяльності, збереження психологічного благополуччя та професійної стійкості. Розвинені навички емоційної саморегуляції сприяють підвищенню якості комунікації в освітньому середовищі, запобіганню конфліктам, а також

© Токарева Д. І., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

формуванню позитивного психологічного клімату в університеті.

Водночас аналіз наукових досліджень свідчить, що переважна більшість наявних підходів до розвитку емоційної саморегуляції викладачів зосереджується на індивідуальному рівні, розглядаючи цю проблему як особисту відповідальність самого викладача. Такий підхід не враховує впливу організаційних, управлінських та культурних чинників, що формуються на інституційному рівні й безпосередньо визначають умови професійної діяльності. Це зумовлює необхідність переосмислення ролі закладів вищої освіти (далі – ЗВО) в підтримці психоемоційного благополуччя викладачів та переходу від фрагментарних індивідуальних практик до цілісної моделі інституційної підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема емоційної саморегуляції в професійній діяльності викладачів розглядається в міждисциплінарному полі організаційної психології, педагогіки, психічного здоров'я та управління персоналом. Однією з концептуальних основ сучасних досліджень залишається ідея емоційного інтелекту як значущого ресурсу професійної ефективності. Так, ще в класичній праці Н. Ашканазі (N. Ashkanasy) та К. Даус (C. Daus) обґрунтували, що емоційний інтелект не втрачає своєї пояснювальної цінності в організаційній поведінці, а навпаки – набуває нового значення в умовах зростання емоційної складності праці [1].

Фундаментальним теоретичним підґрунтям сучасних емпіричних досліджень є модель емоційної регуляції Дж. Ґросса (J. Gross), яка розглядає саморегуляцію як динамічний процес управління емоціями на різних етапах їх виникнення та переживання [2]. Подальший розвиток цієї теорії дозволив розглядати емоційну саморегуляцію в ширшому контексті професійної діяльності як важливий механізм адаптації до стресових ситуацій та високих емоційних вимог.

Значний масив досліджень присвячений взаємозв'язку між емоційною саморегуляцією та професійним вигоранням. Зокрема, класичну модель вигорання, що визначає емоційне виснаження як центральний компонент цього феномена, особливо в професіях типу «людина–людина», до яких належить викладацька діяльність, запропонували К. Маслач (C. Maslach) і М. Лейтер (M. Leiter) [3]. У сучасних умовах ці положення отримали емпіричне підтвердження в дослідженнях педагогів різних освітніх рівнів. Так, М. Фаргі (M. Farhi) та О. Рубінстен (O. Rubinsten) демонструють, що навички емоційної саморегуляції є медіатором між професійним стресом і психологічним благополуччям викладачів, знижуючи ризик розвитку вигорання [4]. Такий погляд підтримують Й. Ванг та колеги (Y. Wang et al.), які підтверджують, що використання адаптивних стратегій емоційної регуляції позитивно корелює з рівнем добробуту та позитивних емоцій педагогів [5]. Аналогічні висновки роблять Т. Брандão та колеги (T. Brandão et al.), розглядаючи емоційну регуляцію у взаємозв'язку з емпатією, професійним досвідом та рівнем освіти, на якому здійснюється викладання [6].

Окремий напрям сучасних досліджень фокусується на ресурсному підході, відповідно до якого емоційна саморегуляція поєднується з позитивним психологічним капіталом як ефективна стратегія подолання професійних труднощів [7]. На тісний зв'язок між емоційним здоров'ям викладачів та їхніми стратегіями подолання стресу вказують А. Емельяновас та співавтори (A. Emeljanovas et al.) [8]. Вплив емоційної регуляції на задоволеність роботою та зниження симптомів вигорання підтверджують К. Ванг та колеги (Q. Wang et al) [9].

Водночас у новітніх публікаціях дедалі частіше наголошується на обмеженості підходів, орієнтованих виключно на індивідуальний рівень розвитку емоційних компетентностей. Зокрема, у вітчизняних дослідженнях підкреслюється необхідність впровадження соціально-емоційного навчання та підтримки на рівні університету як цілісного освітнього середовища [10]. Українські науковці також звертають увагу на роль емоційної регуляції та резилієнсу в умовах невизначеності й кризових впливів, що особливо актуально для сучасної системи вищої освіти [11].

Отже, результати аналізу наукового дискурсу засвідчують, що емоційна саморегуляція визнається важливим чинником професійної стійкості викладачів, однак переважна більшість робіт зосереджена на індивідуальному рівні. Це зумовлює наукову та практичну потребу в розробленні інституційних моделей підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції у ЗВО, що й визначає логіку подальшого дослідження.

**Постановка завдання.** Метою статті є теоретичне обґрунтування та розроблення моделі інституційної підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів університетів в умовах сучасних викликів вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі завдання:

1) проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності емоційної саморегуляції викладача університету та визначити вплив сучасних викликів вищої освіти на його психоемоційний стан і професійну стійкість;

2) обґрунтувати методологічні засади формування інституційної моделі підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів ЗВО;

3) розробити й схарактеризувати структурно-функціональну модель інституційної підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів, а також визначити очікувані результати її впровадження у практику ЗВО.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному науковому дискурсі емоційна саморегуляція розглядається як складне багатовимірне явище, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми управління внутрішніми станами особистості відповідно до вимог професійної діяльності та соціального контексту. У психологічних дослідженнях емоційна саморегуляція трактується як здатність особистості усвідомлювати власні емоції, контролювати їхню інтенсивність, модифікувати емоційні реакції та обирати адекватні стратегії поведінки в ситуаціях підвищеного емоційного напруження [2, с. 275; 12, с. 12]. Такий підхід підкреслює роль внутрішніх регулятивних процесів, що забезпечують адаптацію особистості до змінних умов діяльності та збереження психологічної рівноваги.

Педагогічний підхід до розуміння емоційної саморегуляції акцентує на її значенні як частини професійної компетентності викладача університету. У цьому контексті емоційна саморегуляція розглядається не лише як індивідуальна психологічна характеристика, а і як професійно значуща здатність, що визначає ефективність освітньої взаємодії, якість педагогічної комунікації та здатність викладача створювати сприятливе освітнє середовище. Зазначений підхід корелює з концепціями емоційного інтелекту, у межах яких здатність до усвідомлення й регуляції емоцій розглядається як необхідна умова професійної успішності у сфері «людина – людина» [13, с. 5–7; 14, с. 34–35].

У межах соціально-психологічного та організаційного підходів емоційна саморегуляція постає як ресурс професійної ефективності та організаційної стійкості. Університет як складна соціальна організація формує систему формальних і неформальних очікувань щодо емоційної поведінки викладачів, стилю взаємодії та комунікативних практик. Здатність викладача регулювати власні емоційні стани у взаємодії зі здобувачами освіти, колегами та адміністрацією сприяє підтриманню позитивного психологічного клімату, зниженню рівня емоційного напруження та підвищенню ефективності колективної діяльності [1].

Особливу увагу в наукових дослідженнях привертає роль емоційної саморегуляції в контексті емоційної праці викладача, що передбачає контроль емоційної експресії та дотримання інституційно визначених емоційних норм під час професійної взаємодії. Концепція емоційної праці підкреслює, що тривале виконання таких вимог без ефективних механізмів саморегуляції може призводити до емоційного виснаження та професійного вигорання [3; 15, с. 89]. У цьому контексті емоційна саморегуляція є захисним чинником, який сприяє збереженню психоемоційного благополуччя викладача та підтриманню його здатності до продуктивної професійної діяльності.

Узагальнення наукових підходів дозволяє розглядати емоційну саморегуляцію як інтегральну характеристику професійної діяльності викладача університету, що формується у взаємодії індивідуальних психологічних ресурсів та соціально-організаційних умов [1, с. 445–447; 12, с. 11–13; 15, с. 88–91]. Усвідомлення багатовимірної природи цього феномена створює теоретичне підґрунтя для переходу від індивідуалізованих підходів до розвитку емоційної саморегуляції до системного бачення, у межах якого важливу роль відіграє інституційна підтримка з боку ЗВО.

Сучасна система вищої освіти функціонує в умовах постійних трансформацій, зумовлених цифровізацією освітнього процесу, зростанням адміністративних та академічних вимог, а також впливом глобальних і локальних криз. З огляду на це, професійна діяльність викладача університету характеризується підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, що безпосередньо позначається на його емоційному стані, здатності до саморегуляції та довготривалої професійної стійкості. Аналіз сучасних викликів вищої освіти крізь призму їхнього впливу на психоемоційне благополуччя викладачів дає змогу виявити основні чинники ризику професійного вигорання та зниження ефективності педагогічної діяльності. У цьому контексті систематизація таких викликів є необхідною передумовою для обґрунтування потреби в інституційній підтримці розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів ЗВО (табл. 1).

Наведені в таблиці дані свідчать про те, що сучасні виклики вищої освіти мають не лише

Таблиця 1

**Сучасні виклики вищої освіти та їхній вплив на психоемоційний стан і професійну стійкість викладачів**

| Сучасний виклик вищої освіти | Характер впливу на психоемоційний стан | Наслідки для професійної стійкості |
|---|---|---|
| Цифровізація навчального процесу | Підвищене емоційне навантаження через опанування технічних платформ, втрата чітких меж між роботою та відпочинком, когнітивне перевантаження | Зниження рівня адаптації до змін, підвищений рівень стресу, можливе емоційне виснаження |
| Професійне вигорання | Хронічна втома, емоційне виснаження, деперсоналізація, відчуття зниження професійної ефективності | Послаблення внутрішньої мотивації, зниження продуктивності, ризик тривалої професійної дискваліфікації |
| Невизначеність через зовнішні кризи (соціально-економічні, пандемії, конфлікти) | Посилення тривожності, страху невизначеності, емоційні коливання | Зниження стійкості до стресу, труднощі в прийнятті рішень, порушення планування професійних цілей |
| Зростання адміністративних вимог | Почуття перевантаженості, тривожність, емоційна дезадаптація | Послаблення здатності до ефективного розв'язання педагогічних завдань, зниження відчуття контролю над професійною діяльністю |
| Зміни у вимогах до професійної компетентності | Внутрішня напруга, невпевненість у власних професійних ресурсах | Потреба в постійному самовдосконаленні, що може як стимулювати розвиток, так і викликати професійний стрес |
| Підвищені очікування щодо якості навчання та зворотного зв'язку | Тиск на досягнення високих результатів, переживання щодо оцінки власної ефективності | Можлива втома від постійних вимірювань результатів, зниження креативності в педагогічній діяльності |
| Відсутність системної підтримки психоемоційного благополуччя | Почуття ізоляції, відсутність ресурсів для емоційної регуляції | Послаблення здатності до самозбереження, ризик ескалації стрес-реакцій |

*Джерело: створено автором*

організаційний або технологічний характер, а й істотно впливають на психоемоційний стан викладачів, формуючи тривалі стресові навантаження та знижуючи рівень їхньої професійної стійкості. Поєднання високих вимог до якості освітнього процесу, невизначеності зовнішнього середовища та недостатньої системної підтримки з боку інституції посилює ризики емоційного виснаження й професійного вигорання. Водночас результати узагальнення підтверджують, що подолання зазначених негативних наслідків не може обмежуватися виключно індивідуальними стратегіями самодопомоги викладачів. Це актуалізує необхідність упровадження цілісних інституційних моделей підтримки, спрямованих на формування сприятливого організаційного середовища, розвиток навичок емоційної саморегуляції та забезпечення довготривалого професійного благополуччя викладацького складу.

Як уже зазначалося, у сучасних умовах функціонування ЗВО розвиток навичок емоційної саморегуляції викладачів здебільшого розглядається через призму індивідуальної відповідальності, що проявляється в застосуванні окремих психологічних технік [2, с. 285–287; 10, с. 4–6]. Хоча такий підхід має значну цінність для формування особистісних ресурсів викладача, він виявляється недостатнім у ситуації системного зростання професійних викликів, підвищеного емоційного навантаження та організаційної нестабільності. Перекладання відповідальності за подолання стресу виключно на окремого викладача ігнорує вплив інституційних чинників, зокрема організаційної культури, управлінських практик, розподілу навантаження й характеру академічного середовища, які формують умови професійної діяльності та емоційного функціонування педагогічного персоналу.

Обмеженість індивідуальних підходів також полягає в їх фрагментарності та нерівномірній доступності, оскільки можливість участі в тренінгах або консультаціях часто залежить від особистої ініціативи викладача, його часових ресурсів і фінансових можливостей [8, с. 6–8]. За відсутності узгодженої інституційної політики такі заходи не формують сталого ефекту й не сприяють довготривалому зміцненню професійної стійкості. Крім того, індивідуальні стратегії емоційної

саморегуляції не здатні компенсувати структурні дисфункції організаційного середовища, зокрема хронічне перевантаження, невизначеність вимог або дефіцит підтримки з боку адміністрації, що посилює ризики емоційного виснаження та професійного вигорання [3, с. 108–110; 7].

У цьому контексті перехід до інституційних механізмів підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції постає як об'єктивна необхідність, зумовлена потребою системного впливу на психоемоційне благополуччя викладачів. Інституційний підхід передбачає інтеграцію підтримки емоційної стійкості у стратегії розвитку ЗВО, формування сприятливого соціально-психологічного клімату та створення умов для безперервного розвитку емоційних компетентностей персоналу [4; 10]. У межах такого підходу університет є не лише організаційною структурою, а й активним суб'єктом відповідальності за збереження людського капіталу, професійне благополуччя та сталий розвиток академічної спільноти.

Інституційні механізми підтримки забезпечують системність, регулярність та доступність заходів із розвитку емоційної саморегуляції, а також сприяють формуванню професійної культури, у якій звернення за психологічною підтримкою сприймається як нормальна практика [8; 11]. Такий підхід знижує рівень стигматизації психоемоційних труднощів, посилює відчуття залученості й підтримки з боку організації та створює передумови для формування колективної емоційної стійкості. Таким чином, інституційна підтримка розвитку навичок емоційної саморегуляції є важливим чинником підвищення професійної ефективності викладачів, запобігання вигоранню та забезпечення стабільності функціонування ЗВО в умовах постійних змін.

Методологічні засади побудови моделі інституційної підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів ґрунтуються на міждисциплінарному поєднанні психологічних, педагогічних та управлінських підходів, що дозволяє комплексно осмислити феномен емоційної саморегуляції в професійній діяльності викладача університету (табл. 2).

Застосування зазначених методологічних підходів і принципів створює основу для розроблення авторської моделі інституційної підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів, здатної забезпечити системний вплив на професійне благополуччя та емоційну стійкість академічного персоналу (табл. 3).

Таблиця 2

**Методологічні засади побудови моделі інституційної підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів**

| Методологічний підхід / принцип | Змістова характеристика та значення для моделі |
|---|---|
| 1 | 2 |
| Міждисциплінарний підхід | Забезпечує інтеграцію психологічних, педагогічних та управлінських підходів, що дозволяє комплексно осмислити феномен емоційної саморегуляції в професійній діяльності викладача університету. |
| Визнання багаторівневого характеру емоційної саморегуляції | Емоційна саморегуляція формується та реалізується на індивідуальному, організаційному й інституційному рівнях, що зумовлює необхідність системного та інституційно зорієнтованого підходу до її розвитку. |
| Системний підхід | Розглядає ЗВО як цілісну соціально-організаційну систему, у межах якої емоційна саморегуляція викладачів визначається взаємодією особистісних ресурсів, професійних вимог і умов організаційного середовища. Дозволяє уникнути фрагментарності заходів та забезпечити узгодженість управлінських рішень, освітніх програм і психологічної підтримки. |
| Компетентнісний підхід | Визначає емоційну саморегуляцію як частину професійної компетентності викладача, що охоплює здатність усвідомлювати та регулювати власні емоційні стани, ефективно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу та функціонувати в умовах професійного навантаження. Розвиток цієї компетентності розглядається як безперервний процес професійного зростання. |
| Аксіологічний підхід | Формує ціннісне підґрунтя моделі, визнаючи психоемоційне благополуччя викладача самостійною цінністю та стратегічним ресурсом розвитку ЗВО. Акцентує на збереженні людської гідності, професійної ідентичності та академічної культури. |
| Психолого-педагогічний підхід | Визначає змістові й технологічні аспекти моделі, орієнтуючи її на використання науково обґрунтованих методів розвитку емоційної саморегуляції (тренінги, коучинг, супервізія, психоедукація) з урахуванням закономірностей навчання дорослих, професійного досвіду викладачів, принципів добровільності та конфіденційності. |

Продовження таблиці 2

| 1 | 2 |
|---|---|
| Принцип цілісності | Забезпечує єдність і взаємозв'язок усіх компонентів моделі, спрямованих на досягнення спільної мети – підвищення рівня емоційної стійкості та професійного благополуччя викладачів. |
| Принцип безперервності розвитку | Орієнтує модель на довготривалий характер підтримки розвитку емоційної саморегуляції впродовж усієї професійної діяльності викладача. |
| Принцип добровільності та конфіденційності | Забезпечує гуманістичну спрямованість моделі, підвищує рівень довіри до інституційних заходів і сприяє активній залученості викладачів. |
| Принцип інституційної відповідальності | Передбачає відповідальність закладу вищої освіти за створення безпечного, підтримувального та психологічно комфортного освітнього середовища. |

*Джерело: створено автором*

Таблиця 3

**Структурно-функціональна модель інституційної підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів університетів**

| Структурний компонент | Функціональне призначення | Основний зміст і механізми реалізації | Очікувані результати |
|---|---|---|---|
| Цільовий компонент | Визначення стратегічної спрямованості моделі | Формування емоційної стійкості, професійного благополуччя та запобігання професійному вигоранню викладачів | Підвищення рівня психоемоційного благополуччя, зростання професійної ефективності |
| Суб'єктний компонент | Забезпечення взаємодії учасників моделі | Викладачі університетів, адміністрація ЗВО, HR-підрозділи, психологічні служби, центри розвитку викладачів | Скоординована діяльність усіх суб'єктів, розподіл відповідальності |
| Змістовий компонент | Формування та розвиток навичок емоційної саморегуляції | Тренінги з емоційної компетентності, коучинг, супервізія, психоедукаційні програми, групи підтримки | Розвиток усвідомлення емоцій, навичок регуляції, стресостійкості |
| Організаційний компонент | Інституційне забезпечення впровадження моделі | Політики благополуччя персоналу, інтеграція програм у систему підвищення кваліфікації, нормативне та ресурсне забезпечення | Системність і сталість підтримки, доступність програм |
| Процесуальний компонент | Реалізація моделі у динаміці | Діагностика потреб, планування заходів, реалізація програм, супровід і корекція | Адаптивність моделі до змін і потреб викладачів |
| Оціночний компонент | Контроль та аналіз ефективності | Критерії та індикатори емоційної стійкості, задоволеності професійною діяльністю, рівня вигорання | Обгрунтоване вдосконалення моделі, зворотний зв'язок |
| Результативний компонент | Узагальнення впливу моделі | Формування культури психоемоційного благополуччя в університеті | Підвищення стійкості академічної спільноти, інституційна стабільність |

*Джерело: створено автором*

Запропонована структурно-функціональна модель інституційної підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів університетів ґрунтується на міждисциплінарному поєднанні психологічних, педагогічних та управлінських підходів і базується на ідеї цілісного впливу на психоемоційне благополуччя академічного персоналу. Модель розглядає університет не лише як освітню установу, а як соціально-психологічне середовище, відповідальне за створення умов для сталого професійного розвитку викладачів в умовах зростання інтенсивності освітнього процесу, цифровізації навчання та посилення соціально-психологічних викликів.

Цільовий компонент моделі визначає її стратегічну спрямованість і орієнтує на формування емоційної стійкості викладачів, підтримку їхнього професійного благополуччя та запобігання емоційному виснаженню. Він задає вектор функціонування всіх інших компонентів моделі та забезпечує узгодженість інституційних заходів із загальною стратегією розвитку ЗВО.

Суб'єктний компонент відображає багатосуб'єктний характер моделі та підкреслює необхідність скоординованої взаємодії між

викладачами, адміністрацією університету, психологічними службами та структурами професійного розвитку. Така взаємодія сприяє розподілу відповідальності за психоемоційний стан академічного персоналу та знижує ризик редукції проблем емоційного виснаження виключно до рівня індивідуальної відповідальності викладача.

Змістовий компонент охоплює сукупність форм, методів і практик розвитку навичок емоційної саморегуляції, які реалізуються з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та безперервності професійного розвитку. Його наповнення спрямоване на формування здатності викладачів усвідомлювати власні емоційні стани, ефективно управляти ними в умовах професійного навантаження та конструктивно взаємодіяти з іншими учасниками освітнього процесу. Важливим елементом цього компоненту є інтеграція практик самодопомоги та самопідтримки, які розглядаються як частина професійної культури викладача та інструмент збереження його психоемоційного ресурсу.

Самодопомога в межах моделі трактується не як приватна або ситуативна діяльність, а як структурований і науково обґрунтований процес, що передбачає розвиток навичок емоційної саморефлексії, своєчасного розпізнавання ознак стресового перенапруження, застосування технік емоційної стабілізації, когнітивної переоцінки стресових ситуацій, усвідомленого відновлення емоційного балансу та формування стійких копінг-стратегій.

Організаційний компонент забезпечує інституційну сталість моделі шляхом її інтеграції в нормативно-правові документи ЗВО, кадрову політику та систему підвищення кваліфікації викладачів. Саме цей компонент трансформує підтримку розвитку емоційної саморегуляції та практик самодопомоги з разових ініціатив у системну частину діяльності ЗВО та легітимізує турботу про психоемоційне благополуччя як елемент якості освітнього процесу.

Процесуальний компонент відображає динамічний характер реалізації моделі та передбачає поетапність її впровадження – від діагностики психоемоційних потреб викладачів до корекції програм підтримки на основі отриманого зворотного зв'язку. Такий підхід забезпечує адаптивність моделі до змін у внутрішньому та зовнішньому середовищі ЗВО.

Оціночний компонент спрямований на аналіз ефективності реалізації моделі через систему критеріїв та індикаторів, що дозволяють оцінювати рівень емоційної стійкості, професійної задоволеності викладачів і ризики емоційного вигорання, створюючи підґрунтя для її науково обґрунтованого вдосконалення.

Результативний компонент узагальнює системний ефект функціонування моделі та відображає її вплив у вигляді формування культури психоемоційного благополуччя, підвищення професійної стійкості викладачів і зміцнення інституційної спроможності ЗВО в умовах сучасних трансформацій.

Таким чином, модель інституційної підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів університетів розглядає самодопомогу як стратегічний ресурс професійної діяльності, що поєднує індивідуальну відповідальність викладача за власний емоційний стан із цілеспрямованою та системною інституційною політикою університету щодо підтримки психологічного здоров'я академічного персоналу.

Упровадження структурно-функціональної моделі інституційної підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів у практику ЗВО має потенціал комплексного позитивного впливу як на індивідуальний рівень професійного функціонування викладачів, так і на інституційний розвиток університетів загалом. Очікувані результати реалізації моделі насамперед проявляються в підвищенні рівня психоемоційного благополуччя викладацького складу, що виражається в зниженні показників хронічного стресу, емоційного виснаження та професійного вигорання, а також у зростанні здатності до усвідомленого управління емоційними станами в умовах професійного навантаження та організаційних змін.

На індивідуальному рівні впровадження моделі сприяє формуванню стійких навичок емоційної саморегуляції як складника професійної компетентності викладача університету. Це проявляється в підвищенні емоційної обізнаності, здатності до рефлексії власних емоційних реакцій, ефективному подоланні стресових ситуацій та підтриманні емоційної рівноваги у взаємодії зі здобувачами освіти, колегами та адміністрацією. У довгостроковій перспективі такі зміни сприяють зростанню професійної впевненості, внутрішньої мотивації та задоволеності педагогічною діяльністю, що є важливими чинниками професійної стійкості викладача.

На рівні освітнього процесу реалізація моделі має потенціал позитивного впливу на якість педагогічної взаємодії та освітнього середовища. Емоційно стійкий викладач здатний ефективніше управляти навчальною аудиторією, створювати психологічно безпечний простір для навчання, підтримувати конструктивний діалог і враховувати

емоційні потреби здобувачів. Це сприяє підвищенню залученості здобувачів освіти, покращенню навчальних результатів і формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату в академічних групах.

Інституційні ефекти впровадження моделі пов'язані з формуванням системної культури психоемоційного благополуччя в ЗВО. Інтеграція інституційної підтримки емоційної саморегуляції в кадрову політику, програми підвищення кваліфікації та стратегії розвитку університету сприяє підвищенню рівня організаційної відповідальності за збереження людського капіталу. Це, відповідно, знижує плинність кадрів, посилює лояльність викладачів до інституції та формує позитивний імідж університету як роботодавця, орієнтованого на благополуччя персоналу.

Важливим потенційним ефектом є також підвищення адаптивності ЗВО до умов невизначеності та кризових викликів. Сформована система інституційної підтримки дозволяє своєчасно реагувати на зростання психоемоційного навантаження, мінімізувати негативні наслідки організаційних змін і забезпечувати стабільність функціонування академічної спільноти. У цьому сенсі модель є не лише інструментом підтримки окремих викладачів, а й ресурсом підвищення інституційної стійкості університету.

У стратегічній перспективі впровадження запропонованої моделі сприяє переходу від фрагментарних заходів підтримки до цілісної системи управління психоемоційним благополуччям у ЗВО. Це створює передумови для сталого професійного розвитку викладачів, підвищення якості вищої освіти та зміцнення соціальної місії університету в сучасному суспільстві. Таким чином, реалізація моделі має значний практичний потенціал і може розглядатися як важливий напрям інституційних інновацій у сфері управління людськими ресурсами ЗВО.

**Висновки.** У статті здійснено комплексне теоретико-методологічне осмислення проблеми розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів університетів у контексті сучасних викликів вищої освіти. Обґрунтовано, що зростання емоційного навантаження, професійної багатозадачності, цифровізації освітнього процесу та вплив кризових явищ суттєво ускладнюють професійну діяльність викладача й підвищують ризики емоційного виснаження та професійного вигорання. У таких умовах емоційна саморегуляція є не лише індивідуальною психологічною здатністю, а й важливим складником професійної компетентності, що безпосередньо впливає на якість педагогічної діяльності, професійну стійкість і благополуччя викладача.

Аналіз наукових підходів до розуміння сутності емоційної саморегуляції дозволив встановити, що домінування індивідуально орієнтованих стратегій підтримки є недостатнім для подолання системних викликів, з якими стикаються викладачі університетів. Доведено, що ігнорування організаційних та інституційних чинників значно знижує ефективність індивідуальних практик саморегуляції та посилює відповідальність окремого викладача за наслідки професійного стресу. Це актуалізує необхідність переходу до інституційних механізмів підтримки, які забезпечують системність, сталість і доступність розвитку емоційних компетентностей у межах ЗВО.

На основі системного, компетентнісного, аксіологічного та психолого-педагогічного підходів розроблено авторську структурно-функціональну модель інституційної підтримки розвитку навичок емоційної саморегуляції викладачів університетів. Запропонована модель інтегрує цільовий, суб'єктний, змістовий, організаційний, процесуальний, оціночний та результативний компоненти, що забезпечує цілісний вплив на психоемоційне благополуччя академічного персоналу. Модель орієнтована на формування культури психоемоційного благополуччя в університеті та передбачає активну роль адміністрації, HR-підрозділів і психологічних служб у підтримці викладачів.

Очікувані результати впровадження моделі полягають у підвищенні рівня емоційної стійкості та професійної ефективності викладачів, зниженні ризиків професійного вигорання, покращенні якості освітнього процесу та зміцненні інституційної стійкості ЗВО. Практична значущість дослідження полягає в можливості використання запропонованої моделі як методологічної основи для розроблення політик благополуччя персоналу та програм професійного розвитку викладачів. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричну перевірку ефективності моделі та адаптацію її до різних типів ЗВО.

**Список літератури:**

1. Ashkanasy N. M., Daus C. S. Rumors of the death of emotional intelligence in organizational behavior are vastly exaggerated. *Journal of Organizational Behavior.* 2005. Vol. 26. № 4. P. 441–452. DOI: https://doi.org/10.1002/job.320

2. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology.* 1998. Vol. 2. № 3. P. 271–299. DOI: https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

3. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry.* 2016. Vol. 15. № 2. P. 103–111. DOI: https://doi.org/10.1002/wps.20311

4. Farhi M., Rubinsten O. Emotion regulation skills as a mediator of STEM teachers' stress, well-being, and burnout. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14. Article 15615. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-024-63228-z

5. Wang Y., Zai F., Zhou X. The impact of emotion regulation strategies on teachers' well-being and positive emotions: a meta-analysis. *Behavioral Sciences.* 2025. Vol. 15. № 3. Article 342. DOI: https://doi.org/10.3390/bs15030342

6. Brandão T., Alfacinha L., Brites R., Diniz E. Burnout in teachers: the role of emotion regulation, empathy and educational level taught. *School Mental Health.* 2025. Vol. 17. P. 1014–1025. DOI: https://doi.org/10.1007/s12310-025-09794-7

7. Qiu S., Qiu J., Xu J., Wang L. Effective emotion regulation and positive psychological capital as coping strategies to alleviate teacher burnout: a narrative review. *Frontiers in Psychology.* 2025. Vol. 16. Article 1639037. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1639037

8. Emeljanovas A., Sabaliauskas S., Mežienė B., Istomina N. The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in Psychology.* 2023. Vol. 14. Article 1276431. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276431

9. Wang Q., Gao Y., Wang X. The relationships between burnout, job satisfaction, and emotion regulation among foreign language teachers: a meta-analytic review. *Acta Psychologica.* 2024. Article 104545. DOI: https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104545

10. Implementation of socio-emotional learning in the modern university: going beyond an academic education / B. Palamar et al. *Громадське здоров'я*. 2024. № 7 (37). DOI: https://doi.org/10.31612/2616-4868.7.2024.12

11. Тимощук Є. А., Каламаж Р. В. Емоційна регуляція, резилієнс та травма: особливості саморегуляції майбутніх учителів в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2025. № 18. С. 86–96. DOI: https://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-86-96

12. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation* / ed. by J. J. Gross. New York : Guilford Press, 2007. P. 3–24. URL: https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-001 (дата звернення: 15.01.2026).

13. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* / ed. by P. Salovey, D. Sluyter. New York : Basic Books, 1997. P. 3–31. URL: https://www.researchgate.net/publication/284682534_Emotional_Development_and_Emotional_Intelligence_Educational_Implications (дата звернення: 15.01.2026).

14. Goleman D. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York : Bantam Books, 1995. 352 p. URL: https://archive.org/details/emotionalintelli00gole (дата звернення: 15.01.2026).

15. Hochschild A. R. The Managed Heart: Commercialization of Human (2nd ed.). University of California Press, 2012. DOI: https://doi.org/10.1525/9780520951853

**Tokareva D. I. MODEL OF INSTITUTIONAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL SELF-REGULATION SKILLS OF UNIVERSITY TEACHERS**

*The article highlights the expediency of transitioning from individually oriented approaches to the development of emotional self-regulation among teachers to systemic institutional support mechanisms in higher education institutions. The relevance of the study is due to the growing psycho-emotional stress on university teachers in the context of the digitalization of the educational process, constant organizational changes, crisis social conditions, and increased demands for professional efficiency, which significantly increases the risks of professional burnout and reduced psychological well-being. The purpose of the article is to theoretically substantiate and develop the author's structural-functional model of institutional support for the development of emotional self-regulation skills of university teachers. The study analyzes scientific approaches to understanding the essence of emotional self-regulation, emotional intelligence, and emotional labor in the professional activity of teachers, and summarizes contemporary empirical research on the relationship between emotional regulation and professional well-being and burnout. The methodological basis of the study is systemic, competence-based, axiological, and psychological-pedagogical approaches, which allowed us to consider emotional self-regulation not only as an individual psychological ability, but also as an object of institutional responsibility of the university. The article proposes an author's model of institutional support, which contains target, subject, content, organizational, and evaluative components and provides for the implementation of comprehensive measures of psychoeducation, training, coaching, supervision, and the development of an organizational culture of well-being. The scientific novelty of the study*

*lies in the justification of the university as an active institutional environment for the development of emotional stability of teachers and in the integration of individual and organizational levels of support for emotional self-regulation. The practical significance of the results is determined by the possibility of using the proposed model in the activities of higher education institutions in order to reduce the level of professional burnout among teachers, improve their psychological well-being, and ensure the sustainable development of universities.*

***Key words:*** *emotional self-regulation, professional well-being, university teacher, professional burnout, institutional support, higher education institutions.*

Дата першого надходження статті до видання: 17.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.9:37.091
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/32

***Хімчук Л. І.***
https://orcid.org/0000-0002-9243-3131
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

***Височан Л. М.***
https://orcid.org/0000-0002-8978-5005
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

***Кучера І. В.***
https://orcid.org/0000-0003-3680-6893
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ПЕДАГОГІВ У СИСТЕМІ ОСВІТИ ДОРОСЛИХ

*У процесі дослідження авторами проаналізовано сучасні наукові підходи до проблеми формування медіаграмотності педагогів у системі освіти дорослих крізь призму соціально-психологічних механізмів, що зумовлюють особливості взаємодії особистості з медіасередовищем. Актуальність дослідження визначається зростанням ролі медіа в професійній діяльності педагогів, інтенсифікацією інформаційних потоків, поширенням дезінформації та психологічних маніпуляцій, а також необхідністю забезпечення психологічної безпеки й стійкості педагогів в умовах цифровізації та освіти впродовж життя. У дослідженні визначено, що медіаграмотність педагогів доцільно розглядати не лише як сукупність знань і навичок аналізу медіаконтенту, а як інтегровану соціально-психологічну характеристику особистості, що включає когнітивні, емоційно-регулятивні, мотиваційні та соціально-комунікативні компоненти. Сфокусовано увагу на доцільності вважати сформовану медіаграмотність результатом взаємодії індивідуальних психологічних процесів (критичного мислення, рефлексії, саморегуляції, емоційної компетентності) та соціальних чинників (групових норм, професійної ідентичності, спільної діяльності й колективної рефлексії) у середовищі освіти дорослих. У результаті дослідження встановлено, що ефективне формування медіаграмотності педагогів можливе за умови цілеспрямованого використання соціально-психологічних механізмів навчання дорослих, зокрема групово-рефлексивної взаємодії, соціального навчання, розвитку емоційної стійкості та усвідомленої медіаповедінки. Обґрунтовано, що інтеграція психологічних аспектів у програми медіаосвіти сприяє не лише підвищенню рівня медіакомпетентності педагогів, а й оптимізації їхнього професійного саморозвитку та готовності до відповідальної діяльності в сучасному інформаційному просторі.*

***Ключові слова:*** *медіаграмотність педагогів, соціально-психологічні механізми, освіта дорослих, критичне мислення, психологічна саморегуляція, медіакомпетентність.*

**Постановка проблеми.** Цифрове інформаційне середовище суттєво змінило професійну діяльність педагога: він одночасно виступає споживачем новин, комунікатором у соціальних мережах, модератором навчального контенту та «провідником» учнів/студентів у медіапросторі. За цих умов медіаграмотність педагогів перестає бути додатковою навичкою й набуває ознак професійно необхідної компетентності, пов'язаної з психологічною стійкістю, критичністю мислення та здатністю до етичної комунікації. У науковому дискурсі України актуалізується саме психологічний вимір навчання медіаграмотності: увага приділяється когнітивним чинникам сприйняття інформації, емоційним реакціям на медіаповідомлення та умовам створення ефективних навчальних матеріалів і практик для дорослих.

Варто зазначити, що медіаосвіта потребує ґрунтовного концептуального забезпечення на теоретичному, психологічному та методично-знаннєвому рівнях, однак ефективність її реалізації в системі освіти дорослих безпосередньо залежить від

© Хімчук Л. І., Височан Л. М., Кучера І. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

наявності мотивованих педагогів – носіїв змін, здатних не лише відтворювати наявні знання, а й активно транслювати їх у професійній діяльності та передавати наступним поколінням. У соціально-психологічному вимірі саме такі педагоги виступають агентами інновацій, які ініціюють процеси спільного осмислення, співтворення та оновлення медіаосвітнього контенту відповідно до реальних потреб здобувачів освіти, а також до сучасних і прогнозованих викликів інформаційного середовища. Формування медіаграмотності педагогів передбачає розвиток їхньої професійної мотивації, рефлексивності, готовності до колективної взаємодії та психологічної відповідальності за медіавплив. Відтак система медіаосвіти має бути органічно інтегрована в ключові тренди модернізації освіти дорослих, функціонуючи як складова синергетичного процесу посилення прогресивних освітніх трансформацій і формування психологічно безпечного, ціннісно орієнтованого медіаосвітнього простору.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Кількість наукових праць, що безпосередньо або опосередковано торкаються питання нашого дослідження, залишається обмеженою, при цьому домінуючі позиції належать переважно зарубіжним дослідникам, а самі наукові розвідки мають здебільшого загальнотеоретичний, концептуальний характер. Особливий інтерес становлять праці, присвячені аналізу психологічних і соціокультурних змін сприйняття часу, комунікації та ідентичності людини в умовах інтенсифікації, цифровізації й глобалізації масових комунікативних процесів. У класичних теоріях інформаційного та постіндустріального суспільства розкрито феномени прискорення соціального часу (О. Тоффлер, П. Друкер), медіаопосередкованої реальності (С. Бойко, Л. Царенко, Л. Найдьонова), що безпосередньо впливають на особливості мислення, емоційного реагування та поведінки сучасної людини в медіапросторі. Окремі аспекти формування медіакультури знайшли відображення в наукових працях Л. Мастермана, Л. Найдьонової, Г. Онкович, Н. Саєнко, О. Тягла, І. Чемерис, у яких особлива увага приділяється проблемам інтеграції медіаграмотності в освітній процес, її ролі в розвитку критичного мислення, рефлексивного сприйняття медіаконтенту та формуванні свідомої медіаповедінки учасників освітньої взаємодії.

Водночас у вітчизняному науковому дискурсі зазначені процеси рідко розглядаються крізь призму професійної діяльності педагогів та їхньої готовності до усвідомленої, критичної й психологічно безпечної взаємодії з медіасередовищем у межах освіти дорослих. У зв'язку з цим специфіка формування медіаграмотності педагогів у національних соціокультурних умовах потребує ґрунтовного міждисциплінарного вивчення із залученням соціальної та педагогічної психології.

**Постановка завдання.** Дослідження спрямоване на виявлення та наукове обґрунтування психологічних і соціально-психологічних чинників, що зумовлюють ефективність розвитку медіаграмотності педагогів у процесі їхньої професійної і післядипломної освіти, зокрема механізмів критичного мислення, емоційної саморегуляції, соціальної взаємодії, групової рефлексії, професійної ідентичності.

**Виклад основного матеріалу.** Медіапедагогіка як міждисциплінарний напрям педагогічної науки у XXI столітті набуває дедалі більшого поширення та підтримки, активно розвиваючись як у теоретичному, так і в практичному вимірах освітньої діяльності. Водночас у сучасному освітньому просторі нерідко спостерігається неповне або спрощене розуміння її цілей і завдань, що зумовлює недостатньо адекватну реакцію закладів освіти на дидактичний і психорозвивальний потенціал сучасних медіа. Це актуалізує потребу в подальшому науковому осмисленні медіапедагогіки як галузі, спрямованої не лише на формування медіаграмотності та медіакомпетентності, а й на розвиток критичного мислення, рефлексивності, емоційної саморегуляції та психологічної стійкості особистості в умовах інтенсивного медіавпливу. Важливою складовою медіапедагогіки є медіадидактика, яку доцільно розглядати як теорію навчання з використанням медіа, що охоплює цілі, зміст, організаційні форми, методи й засоби освітньої діяльності, спрямовані на розвиток медіаграмотності та формування медіакомпетентності з урахуванням психологічних особливостей сприйняття, оброблення й інтерпретації інформації. У цьому контексті медіадидактика враховує когнітивні процеси, мотиваційні установки, емоційні реакції та соціально-психологічні механізми взаємодії особистості з медіасередовищем [6]. Медійні технології навчання розглядаються як способи організації освітньої діяльності із застосуванням медіа для досягнення педагогічних і психолого-розвивальних цілей, зокрема формування усвідомленого ставлення до медіаконтенту, здатності до самоконтролю та відповідальної комунікації. Вони інтегрують інформаційні технології навчання, що поєднують сучасні комп'ютерні й медійні засоби, телекомунікаційні системи та інструментальні програмні ресурси, забезпечуючи інтерактивний програмно-методичний

супровід освітнього процесу. Такий підхід створює умови для активізації пізнавальної діяльності, підтримки внутрішньої мотивації та розвитку психологічної готовності особистості до ефективного функціонування в складному й динамічному медіапросторі.

У межах соціально-психологічного підходу медіаграмотність доцільно розглядати як комплекс внутрішніх і міжособистісних механізмів, що забезпечують опрацювання інформації; емоційно виважене реагування на медіаповідомлення; нормативно й етично відповідальну поведінку у цифровій взаємодії; здатність до медіатворчості та професійної комунікації [4]. Психологічна складова тут є визначальною, оскільки педагоги взаємодіють із медіа не лише як споживачі, а і як «медіатранслятори» для здобувачів освіти та батьківської спільноти, впливаючи на формування довіри, оцінок ризику й моделей поведінки. Наукові підходи до розвитку медіакультури в післядипломній освіті показують, що медіаграмотність інтегрується з професійними компетентностями та посилюється через мотиваційні й комунікативні умови навчання дорослих. Соціально-психологічні засади організації медіаосвіти ґрунтуються на теоретичних положеннях групово-рефлексивної самоорганізації спільної діяльності, яка виступає ключовим механізмом формування й розвитку колективних творчих процесів [8; 1]. Саме така взаємодія є необхідною передумовою становлення медіаосвіти як якісно нового соціального феномена, що інтегрує освітні, комунікативні та культурні практики в умовах інформаційного суспільства. Спільна творчість у цьому контексті постає не лише як форма колективної діяльності, а як системоутворювальний чинник суспільного медіаосвітнього руху, який забезпечує консолідацію учасників, обмін досвідом, спільне осмислення медіареальності та вироблення відповідальних моделей медіаповедінки. В освітньому середовищі принцип спільної творчості набуває особливої ваги, оскільки виконує функцію соціалізації особистості в умовах динамічно змінюваного, інформаційно насиченого й багатовекторного соціуму, сприяючи розвитку рефлексивності, критичного мислення та здатності до співпраці.

Подальший розвиток людства в напрямі всеохопної цифровізації і віртуалізації життєвого простору, суттєво прискорений об'єктивними чинниками вимушеної дистанційності (пандеміями, техногенними й природними катастрофами, воєнними подіями), актуалізує необхідність наукового осмислення специфіки взаємодії у віртуальних групах як одного з провідних сучасних векторів медіаосвіти. Цифровий медіапростір, що істотно відрізняється від традиційної міжособистісної комунікації, створює умови для формування взаємодії з так званими «фантомними» суб'єктами – явища парасоціальних відносин, у межах яких комунікація вибудовується за аналогією до взаємин із реальними людьми. При цьому тенденція до розширення та ускладнення таких форм взаємодії є стійкою і має перспективу подальшого поглиблення, оскільки комунікативні зв'язки дедалі частіше встановлюються не лише з медіатизованими особами чи персонажами медіапродуктів, а й із роботизованими системами, програмами чатботів, штучними інтелектами та метасередовищами розширеної реальності. За цих умов медіаосвіта покликана не лише забезпечувати інформаційну та технологічну грамотність, а й формувати соціально-психологічну готовність особистості до усвідомленої, рефлексивної та етично відповідальної взаємодії в складному й багатовимірному цифровому середовищі.

Аналітичний огляд сучасних зарубіжних досліджень [9; 10] у галузі медіапсихології дає підстави для формулювання низки узагальнених висновків, важливих для осмислення соціально-психологічних механізмів формування медіаграмотності педагогів у системі освіти дорослих. Зокрема встановлено, що використання інтернет-технологій справляє неоднозначний вплив на когнітивний розвиток і формування нейропсихологічних механізмів оброблення інформації, особливо тієї, що надходить переважно через візуальний сенсорний канал. Дослідження засвідчують, що характерне для онлайнового середовища швидке зорове сканування інформаційних повідомлень супроводжується поверхневим когнітивним опрацюванням змісту, зниженням концентрації уваги та ускладненням перенесення засвоюваного матеріалу до довготривалої пам'яті. Водночас доведено, що доступність і легкість пошуку інформації в мережі Інтернет, з одного боку, забезпечують оперативне включення суб'єкта в гіпертекстове інформаційне середовище, а з іншого – призводять до зниження інтенсивності залучення когнітивних ресурсів, необхідних для глибокого осмислення отриманих даних. Така особливість онлайнової взаємодії негативно впливає на розвиток критичного мислення, навичок усвідомленого читання та особистісної інтерпретації текстів. У контексті підготовки й професійного розвитку педагогів це актуалізує потребу цілеспрямованого формування медіаграмотності як психологічного ресурсу, що забезпечує здатність до рефлексивного сприйняття медіаконтенту, саморегуляції пізнавальної

діяльності та свідомого використання цифрових ресурсів у професійній і освітній діяльності.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити ключові соціально-психологічні механізми формування медіаграмотності [1; 2; 4; 6; 7; 8]:

1. Соціальне навчання й наслідування (моделювання поведінки). У дорослому навчанні педагог значною мірою засвоює нові практики через спостереження за «успішними моделями» (тренер, колега-експерт, професійна спільнота) та через повторювані дії в безпечному середовищі. Практично це реалізується через демонстрацію зразків перевірки джерел, аналізу маніпуляцій, коректного цитування, етичної комунікації у соцмережах, а також через розбір типових «помилок мислення» в педагогічних чатах (поспішні узагальнення, ефект правдоподібності, «підкріплення» власної позиції). Психологічний ефект полягає у формуванні звички до контрольованої перевірки та зниженні імпульсивного поширення контенту.

2. Групові норми та професійна ідентичність. Медіаграмотність педагогів швидше розвивається, коли в колективі закладу освіти закріплюються норми: «перевіряємо перед поширенням», «не підсилюємо паніку», «відокремлюємо факт від оцінки», «підтримуємо комунікаційну гігієну». У системі підвищення кваліфікації ефективними є формати, де педагог переживає позитивний досвід групової підтримки: спільні правила комунікації, взаємне рецензування дописів, створення «кодексу» медіаповедінки закладу. Методичні умови розвитку медіакультури через діалогові стратегії, інтерактивні комунікації та зворотний зв'язок у дистанційному навчанні розглядаються як чинники, що підсилюють професійну ідентичність і відповідальність у медіапросторі.

3. Саморегуляція та емоційна компетентність. В інформаційно напружених умовах (кризові новини, війна, травматичний контент) ключовим стає не лише «вміння перевіряти», а й здатність керувати емоційною реакцією, щоб не потрапляти під вплив афекту, страху чи гніву. Психологічні дослідження вказують на важливість інтеграції емоційного інтелекту, самосвідомості та самоконтролю в програми медіаграмотності, оскільки ці змінні визначають якість критичного мислення та стійкість до маніпуляцій. Практичний приклад: мікромодуль «пауза-перевірка-відповідь» (60–90 секунд) перед репостом/коментарем, де педагог фіксує емоцію, називає її, оцінює ризик, перевіряє джерело й лише після цього формує відповідь.

4. Когнітивні механізми критичного мислення та робота з упередженнями. Для педагогів важливо навчитися розпізнавати типові когнітивні пастки: підтверджувальне упередження, ефект авторитету, «інформаційні бульбашки», евристику доступності. У підготовці дорослих це реалізується через вправи «дві інтерпретації одного повідомлення», «картографування доказів», «ланцюжок джерел» (простеження первинного джерела), що підсилює метакогнітивну рефлексію. В українських роботах наголошується на потребі педагогічно обґрунтованих умов формування медіаграмотності, де критичне мислення виступає системоутворювальним компонентом.

Варто зазначити, що у післядипломній та неформальній освіті педагогів доцільно застосовувати комбіновану модель: *діагностика → тренінг психологічних механізмів → професійні симуляції → супервізія / підтримка → оцінювання поведінкових змін*. Ефективними є наступні практики:

• Симуляції «інфоінциденту»: учасники отримують суперечливе повідомлення (фейк / маніпуляція / емоційний тригер), у групах проходять цикл «перевірка – інтерпретація – етична відповідь – план комунікації для батьків / учнів».

• Портфоліо медіарішень: педагог збирає приклади власних рішень (скріни, пояснення перевірки, рефлексія), що розвиває метакогнітивну саморегуляцію.

• Взаємонавчання (peer learning) у професійних спільнотах: короткі міні-лекції від колег, розбір кейсів із практики, взаємний зворотний зв'язок. Досвід неформальної медіаосвіти вчителів в Україні демонструє перспективність поєднання програм, курсів і партнерств, які посилюють сталість результатів та включеність педагогів у медіаосвітні ініціативи.

**Висновки.** У процесі дослідження встановлено, що соціально-психологічні механізми формування медіаграмотності педагогів у системі освіти дорослих охоплюють взаємодію когнітивних (критичне мислення, робота з упередженнями), емоційно-регуляторних (самоконтроль, стійкість до тригерів) та соціальних чинників (групові норми, професійна ідентичність, навчання в спільноті). Ефективні програми мають зміщувати акцент із «знань про медіа» на поведінкові й психологічні зміни: звичку перевіряти, здатність діяти без імпульсивності, відповідальну комунікацію й підтримку психологічної безпеки освітнього середовища. Підкріплення таких результатів можливе через методично організовані умови (мотивація, зворотний зв'язок, активна діяльність у цифровому середовищі) і через системні формати неформальної й післядипломної освіти педагогів.

**Список літератури:**

1. Бойко С. Т., Царенко, Л. Г. Психологічні аспекти викладання медіаграмотності: ключові питання у створенні підручників. *Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації* : збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І. О. Синиці, 11–12 квітня 2024 року, м. Київ, Україна.
2. Колеснікова І. В. Розвиток медіакультури педагогів в умовах реалізації концепції «Нова українська школа» в інститутах післядипломної педагогічної освіти. *Перспективи та інновації науки*, 2021. Вип. 4 (4). С. 192–200. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952 -2021-4(4)-192-200
3. Кравченко О. Педагогічні умови формування медіаграмотності майбутніх вчителів у сучасних закладах вищої освіти: обґрунтування проблеми. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2020. Вип. 31 (3). С. 270–275. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4863.3/31.214134
4. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 285 с
5. Найдьонова Л. А., Вознесенська О. Л., Мироненко Г. В., Найдьонов М. І., Обухова Н. О., Чаплінська Ю. С., Череповська Н. І., Шишко Н. С. Соціально-психологічні та психолого-педагогічні засади організації медіаосвіти молоді : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 278 с.
6. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник для слухачів системи післядипломної педагогічної освіти. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2015. 244 с
7. Поясок Т. Б., Беспарточна О. І., Москалик Г. Ф., Клецова О. Т. Формування медіакомпетентності у майбутніх педагогів вищої школи. *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. Кременчук : КрНУ, 2023. Вип. 1 (138). С. 22–29.
8. Стрільчук О. Обґрунтування процедури розробки авторського опитувальника «Дослідження соціально-психологічних механізмів формування медіакультури». *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 6. С. 158–164. DOI https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.32
9. Rosen L., Carrier L, Cheever N. Facebook and texting made me do it: media-induced task-switching while studying. *Comput Hum Behav*. 2013. № 29. C. 948–958.
10. Storm B., Stone S. Saving-enhanced memory: the benefits of saving on the learning and remembering of new information. *Psychol Sci*. 2015. № 26. P. 182–188.

**Khimchuk L. I., Vysochan L. M., Kuchera I. V. SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FORMING MEDIA LITERACY OF TEACHERS IN THE ADULT EDUCATION SYSTEM**

*In the course of their research, the authors analysed contemporary scientific approaches to the problem of developing media literacy among educators in the adult education system through the prism of socio-psychological mechanisms that determine the characteristics of an individual's interaction with the media environment. The relevance of the study is determined by the growing role of the media in the professional activities of educators, the intensification of information flows, the spread of misinformation and psychological manipulation, as well as the need to ensure the psychological safety and resilience of educators in the context of digitalisation and lifelong education. The study found that media literacy among educators should be viewed not only as a set of knowledge and skills for analysing media content, but as an ntegrated socio-psychological characteristic of the individual, including cognitive, emotional-regulatory, motivational, and socio-communicative components. The focus is on the advisability of considering developed media literacy to be the result of the interaction of individual psychological processes (critical thinking, reflection, self-regulation, emotional competence) and social factors (group norms, professional identity, joint activities and collective reflection) in the adult education environment. The study found that effective development of media literacy among educators is possible with the targeted use of socio-psychological mechanisms of adult learning, in particular group-reflective interaction, social learning, and emotional development. It has been substantiated that the integration of psychological aspects into media education programmes contributes not only to increasing the level of media literacy among educators, but also to optimising their professional self-development and readiness for responsible activity in the modern information space.*

***Key words:*** *media literacy of educators, socio-psychological mechanisms, adult education, critical thinking, psychological self-regulation, media competence.*

Дата першого надходження статті до видання: 08.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 05.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

# ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/33

***Бартошевич О. О.***
https://orcid.org/0009-0006-3772-8355
Харківський національний університет внутрішніх справ

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОРУПЦІОГЕННОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*У статті проаналізовано психологічні риси особистості, що можуть складати її корупціогенність. Зазначено, що у психологічному дискурсі корупціогенність особистості виступає специфічною якісною характеристикою її психічного складу. Вона визначає потенційну готовність чи схильність індивіда вчинити дії корупційного характеру за певних обставин. Корупціогенна поведінка, у свою чергу, є моделлю дій, що потенційно може завершитися здійсненням корупційного злочину. Наголошено, що сучасна корупція є одним із наймасовіших і найнебезпечніших соціальних явищ, боротьба з яким ускладнюється його багатогранною природою. Хоча корупція у своїх наслідках виглядає як правова та економічна проблема, її витоки глибоко вкорінені у психологічних і загальнолюдських аспектах. Тому без ґрунтовного психологічного аналізу та врахування соціокультурних факторів складно, а часом і неможливо розробити ефективні програми для її подолання. У суспільстві спотворення моральної системи цінностей зазвичай супроводжується викривленням почуття справедливості. Дослідження виявляють ключові риси, притаманні корупціогенній особистості: послаблення критеріїв оцінки власної поведінки та цінностей, підвищена конформність, зовнішній локус контролю, егоцентризм, заздрість, комплекс меншовартості, схильність до компенсаторної поведінки через прагнення до влади та матеріального статусу, відчуження моральної відповідальності, а також толерантне ставлення до корупції. Додатково з'ясовано, що особи з високим рівнем рис так званої «темної тріади» (нарцисизм, макіавеллізм, психопатія) більш схильні до корупційної діяльності. Психологічні особливості таких людей, такі, як відсутність емпатії, маніпулятивність та егоцентризм, сприяють ігноруванню етичних і правових норм у прагненні власної вигоди. Усвідомлення цих психологічних характеристик має велике значення для формування превентивних заходів та проведення психологічного відбору персоналу.*

***Ключові слова:*** *корупціогенність, особистість, корупційний злочин, моральні норми, цінності, конформність, нарцисизм, відчуження моральної відповідальності.*

**Постановка проблеми.** За результатами опитування «Сприйняття зміни рівня корупції в Україні за час повномасштабного вторгнення», проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС) 19–28 вересня 2025 року [5], переважна більшість українців – 71 % – вважають, що за час повномасштабного вторгнення рівень корупції в країні зріс. Ще 20 % вважають, що він не змінився і лише 5 % вважають, що рівень корупції знизився [5].

Корупційна злочинність у сучасних воєнних реаліях функціонування України залишається одним із ключових чинників, що провокують соціальну напруженість, підривають довіру до державної влади, порушують принципи верховенства права та спричиняють конфлікти у відносинах між громадянами та державою. Навіть за умов дії правового режиму воєнного стану рівень корупції не зменшився. Ба більше, її прояви стали ще більш виразними у сферах суспільного життя, які раніше зазнавали меншого впливу корупційних процесів, зокрема в оборонній промисловості, зовнішньоекономічних операціях та механізмах забезпечення національної безпеки. З огляду на складність і багатогранність корупції як соціального явища, а також її значний масштаб і різноманіття проявів в умовах війни, цей феномен становить серйозну загрозу для національної безпеки країни.

© Бартошевич О. О., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Численні прагнення до встановлення витоків і сутності корупції, а також шляхів її подолання поєднуються тією обставиною, що в центрі будь-яких філософських, економічних, історичних або правових пояснень корупції знаходиться людина-корупціонер, з усіма притаманними їй якостями – жадібністю, користолюбством, комплексом неповноцінності, лінню, заздрістю тощо. Це дозволило психологам виокремити таку характеристику особистості як корупціогенність [1]. Попри стратегічне і геополітичне значення корупції та її ключову роль у політичних і економічних дослідженнях, тема корупціогенної поведінки залишається недостатньо представленою у соціально-психологічних наукових розвідках.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**. Корупція ставала предметом дослідження науковців з різних галузей знань, що пояснює багатогранність підходів до визначення її причин і витоків. Вони варіюються від структурних проблем політичної та економічної сфер до морального занепаду особистості. Правові механізми запобігання корупції висвітлені у роботах як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників: О. Бандурки, А. Вознюка, М. Кікалішвілі, А. Грейсар, М. Горсіра, А. Денкерс, М. Джонстон та інших. Особливості корупційних правопорушень у правоохоронних органах вивчали О. Бондаренко, М. Данчук, З. Кісіль, І. Ларіонова та інші. Дисертація О. А. Зарічанського «Антикорупційна культура особистості у транзитивному суспільстві», присвячена теоретико-методологічному обґрунтуванню психологічної структури та механізмів формування антикорупційної культури в умовах суспільних змін [1]. Наукова увага О. Лозинського була спрямована на виявлення причин відтворення корупціогенної культури, зокрема політичної [4]. Є. Фехр та А. Фалк вказують, що класичне розуміння економіки, яке розглядає людину як суто раціонального агента, є занадто спрощеним і не враховує важливість немонетарних факторів, таких як прагнення до соціального схвалення або почуття взаємності [11]. На сьогодні відсутня усталена психологічна теорія, яка могла б пояснити механізми корупційної поведінки. Систематичні огляди психологічних змінних, пов'язаних із корупцією, практично не проводяться.

**Постановка завдання.** Мета нашого дослідження – виокремлення психологічних складових корупціогенної поведінки особистості.

**Виклад основного матеріалу.** У правовій сфері термін «корупціогенний фактор» зазвичай застосовують для позначення норми проєкту нормативно-правового акта, яка самостійно або у взаємодії з іншими положеннями може стати сприятливим середовищем для вчинення корупційних чи пов'язаних із корупцією порушень. У психологічному контексті поняття корупціогенності описує характерні риси особистості, здатні за певних обставин спричинити корупційну поведінку. Типова корупціогенна особистість характеризується постійною схильністю до дій, пов'язаних із корупцією, а також браком соціальних орієнтирів, які могли б стримувати її від таких вчинків. О. Зарічанський виділяє низку ключових рис, притаманних цій категорії особистостей. Сюди входять матеріалістичні цінності, негативне ставлення до загальноприйнятих соціальних норм, схильність до маніпуляцій (макіавеллізм), заздрощі, відчуття неповноцінності, а також життєвий досвід із негативним емоційним забарвленням. Сукупність цих характеристик, за автором, формує корупціогенну спрямованість особистості. Її інтегральна природа пов'язана із девіантною поведінкою, що створює динамічну модель осіб із такою спрямованістю. Основу цього феномену становить комплекс рис, відомий як корупціогенний, а також асоціальні мотиви, що спонукають до незаконного задоволення власних потреб [1].

Таким чином, термін «корупціогенне» застосовується до чинників чи ситуацій, що здатні підвищувати ризик вчинення корупційного злочину. Наявність корупціогенності вказує передусім на схильність до поведінки, що може призвести до порушення закону. При цьому корупціогенна ситуація слугує радше сприятливим середовищем для вчинення незаконних дій, ніж їхньою прямою причиною. Вона утворює перехідну ланку між характеристиками самої особистості, умовами довкілля й остаточним здійсненням протиправного діяння.

Слід відзначити, що хоча корупціогенна поведінка передбачає можливість скоєння злочину, вона не завжди веде до його здійснення. Іншими словами, така поведінка розглядається як передумова для розвитку безпосередньо корупційної діяльності. У психологічному дискурсі корупціогенність особистості виступає специфічною якісною характеристикою її психічного складу. Вона визначає потенційну готовність чи схильність індивіда вчинити дії корупційного характеру за певних обставин. Корупціогенна поведінка, у свою чергу, є моделлю дій, що потенційно може завершитися здійсненням злочину на ґрунті корупції.

О. Лозинський виокремлює три важливі властивості ставлення до корупції, які безпосередньо

пов'язані з масовою психологією. По-перше, толерантність – ставлення до корупції як до повсюдного («усі крадуть», «всі беруть» тощо), невикорінного й неминучого «мінімального рівня зла», що не заслуговує на серйозне засудження. Як пише О. Лозинський, сама ідея нормальності «мінімуму корупції» вже виводить це явище зі смертних гріхів і переводить у розряд неабсолютного зла [4]. У багатьох випадках фіксується відносно спокійне ставлення українців до корупції [4]. У масовій свідомості домінують полярні види ставлення до корупції – «ненависть» і «байдужість» (проте переважає все ж таки другий) [4]. По-друге, той факт, що виражене засудження в масовій свідомості викликають не власне акти корупції, а лише непомірні розміри хабарів, особливо якщо вони «непропорційні» посади корупціонерів [4]. По-третє, непослідовність та суперечливість. Як і в багатьох інших ситуаціях, виявляється система контрарних подвійних стандартів: «я та моє оточення – інші». Власна корупційна поведінка, як й аналогічна поведінка рідних та близьких, сприймається як вимушена відповідь на об'єктивні обставини («не підмажеш – не поїдеш» тощо), не асоціюється з корупцією та не отримує негативної емоційної оцінки. Тоді як аналогічна поведінка інших осіб розглядається як корупційна і виражає їхні негативні особисті якості [4].

І. Ларіонова дослідила основні характеристики дрібної корупційної діяльності військовослужбовців [3, с. 90]. Підкреслюючи, що дослідження корупційної поведінки має відбуватись з урахуванням контексту професійної діяльності суб'єкта та особливостей ситуації, яка включає корупційну поведінку [3, с. 91], авторка на матеріалі результатів обстеження за допомогою поліграфа військовослужбовців під час професійно-психологічного відбору на вищі посади та посади, що передбачають облік товарно-матеріальних цінностей, пропонує типологію психологічних особливостей дрібних корупціонерів у Національній гвардії України, що включає три типи: насильницький (інтолерантний), толерантний та залежний, які відрізняються між собою та від контрольної групи за показниками внутрішніх диспозицій (насильницького екстремізму, відчуження моральної відповідальності та мотивації професійної діяльності) та відповідними їм особистісними особливостями [3]. Дослідниця виявляє причини, що можуть приводити людину до корупційних діянь – уявлення про власну недооціненість, можливість використовувати владні повноваження у власних інтересах, залежність від командира та неможливість протистояти втягуванню у корупційну діяльність, недооцінка ролі військової товариськості та нехтування інтересами військового колективу, викривлені уявлення про можливості власної самореалізації у професії військовослужбовця, спрощенні уявлення про професію та неналежне ставлення до її освоєння тощо [3].

Для підтримки позитивного самоставлення корупціонери використовують характерні види психологічного захисту, такі, як заперечення та компенсація, переконаність у тому, що жертви корупційних злочинів самі часто вчиняють такі ж злочини, що нібито виправдовує корупцію. Саме це переконання багато в чому дозволяє корупціонерам заперечувати свою корупційну діяльність як злочин («всі так роблять, хтось більше, а хтось менше») [1].

Цікавою є низка досліджень, в яких розкриваються такі специфічні характеристики осіб з корупційною поведінкою, що описуються терміном «темна тріада» [6, 10, 12, 13, 15, 16, 22]. Ця назва охоплює три антисоціальні симптоми, які тісно пов'язані з перевищенням соціальних норм. Зокрема це такі риси, як макіавеллізм, нарцисизм та психопатія. Макіавеллізм проявляється в маніпулятивності та хитрощі особистості. Нарцисизм означає егоцентризм чи прагнення переваги. Психопатія відрізняється високою імпульсивністю, черствістю та холодністю. Люди з високим рівнем прояву рис темної тріади, як вважають Д. Лінтон, Дж. Пауєр, використовують хитрі засоби для досягнення особистих цілей, мало переймаючись інтересами інших [15]. Д. Джонс, А. Фігередо [13] та Е. О'Бойлі [16] стверджують, що загальні риси темної тріади, такі як маніпуляція, черствість та егоїзм, позитивно прогнозують навмисну токсичну поведінку [12; 16].

У дослідженнях В. Іган [9], Н. Азізлі [6] та К Ройзер зі співавторами [18] риси темної тріади особистості (тобто макіавеллізм, нарцисизм і психопатія) пов'язуються з неетичною та корупційною поведінкою. Ці дослідження показують, що макіавеллісти часто маніпулюють іншими заради особистої вигоди, нехтуючи благополуччям інших, а нарциси невблаганні й токсичні, коли мають владу. Люди з психопатією, за даними М. Собхані та А. Бечара (2011), мають багато поведінкових характеристик, які спостерігаються в пацієнтів з ураженням вентромедіальної префронтальної кори та мигдалеподібного тіла [22]. Цей висновок став нейронауковим доказом того, чому психопати вдаються до корумпованої та аморальної поведінки. Тому, враховуючи загалом антисоціальний і соціально небажаний характер рис темної тріади,

можна зробили припущення, що макіавеллізм, нарцисизм і психопатія передбачають схильність до корупційної поведінки [22].

Риси темної тріади характеризуються соціальною неприязню, маніпулятивною поведінкою і іншими проявами недоброчесної поведінки та пов'язані з тривогою [10]. Фінансову тривогу можна визначити як психологічне занепокоєння та нездорове ставлення до думок, залучення та ефективного управління особистими фінансами [21]. Фінансова тривога може діяти як шлюз, через який риси «темної тріади» впливають на корупційну поведінку. Макіавелліст мають низький рівень емоційного інтелекту [23], а особи з низьким емоційним інтелектом не здатні виражати емоції, а отже, нездатні ефективно управляти стресовими ситуаціями [20]. Це свідчить про те, що макіавелліст можуть бути схильні до тривоги. Нарциси мають почуття грандіозності та шукають уваги. Отже, вони відчувають розрив між своїм небажаним «Я» і фактичним «Я» (С. Хаджхосейні та ін., 2019) [12]. Тому нарциси страждають від проблем із самооцінкою, а це, як було показано, пов'язано з тривогою (Б Баджай та ін., 2016) [7]. У психопатів відсутні докори сумління та почуття провини. Проте дослідження показали, що психопати переживають занепокоєння через їхню антисоціальну поведінку та ризики, які з цим пов'язані (А. Сандвік та ін., 2015) [19]. Тривога може призводити до мобілізації різних видів психологічних і фізіологічних ресурсів, щоб втекти або уникнути небезпеки (С. Речман, 2004) [17]. Таким чином, особи, які прагнуть послабити свої емоційні страждання, можуть приймати ідеї та поведінку, які включають корупційні наміри та дії. Люди можуть виявляти корупційні дії або підтримувати корупцію через особисті риси.

Хоча за означеними дослідженнями макіавеллізм, нарцисизм та психопатія демонструють різні відносини з тривогою, можна стверджувати, що тривога про гроші чи фінансове становище – це особливий вимір, який може бути пов'язаний з «темною тріадою». Відчайдушна жага грошей може підштовхнути людей мати корупційний намір, якщо до того буде нагода, і серед них багато людей з темною стороною особистості. Таким чином, риси «темної тріади» позитивно пов'язані з фінансовою тривогою.

Варто згадати також дослідження Б. Коннеллі та Д. Ванс (2008) конкретних характеристик особистості, які неодноразово наголошували, що корупційна поведінка найчастіше трапляється в людей із високим рівнем екстраверсії та нейротизму [8]. У психологічному контексті це поєднання означає загальну тенденцію інтенсивно відчувати зокрема негативні емоції, такі як гнів, розчарування, ревнощі тощо. Це означає внутрішню незахищеність та неповноцінність особистості, внаслідок чого частіше проявляється корупційна поведінка. Внутрішня невпевненість чи неповноцінність часто компенсується прагненням до влади та успіху [8]. Оскільки потреба у владі такої особи надзвичайно велика, а також важлива для підтримки самооцінки, людина з більшою готовністю долає межі моралі та виявляє корумповану поведінку. Дослідження Й. Ліанг з колегами (2016) показало, що низька самооцінка людини призводить до більш вищого рівня матеріалізму, що своєю чергою збільшує корупційні тенденції [14]. Тобто, можна зазначити, що потреба у владі та корупційна поведінка – це чинники, які взаємно посилюють і підтримують один одного, але немає чіткого визначення, який чинник передує іншому.

**Висновки.** На основі представленого теоретичного аналізу можна дійти висновку, що сучасна корупція є одним із наймасовіших і найнебезпечніших соціальних явищ, боротьба з яким ускладнюється його багатогранною природою. Хоча корупція у своїх наслідках виглядає як правова та економічна проблема, її витоки глибоко вкорінені у психологічних і загальнолюдських аспектах. Тому без ґрунтовного психологічного аналізу та врахування соціокультурних факторів складно, а часом і неможливо розробити ефективні програми для її подолання. Дослідження виявляють ключові риси, притаманні корупціогенній особистості: послаблення критеріїв оцінки власної поведінки та цінностей, підвищена конформність, зовнішній локус контролю, егоцентризм, заздрісність, комплекс меншовартості, схильність до компенсаторної поведінки через прагнення до влади та матеріального статусу, відчуження моральної відповідальності, а також толерантне ставлення до корупції. Додатково з'ясовано, що особи з високим рівнем рис так званої «темної тріади» (нарцисизм, макіавеллізм, психопатія) більш схильні до корупційної діяльності. Психологічні особливості таких людей, такі, як відсутність емпатії, маніпулятивність та егоцентризм, сприяють ігноруванню етичних і правових норм у прагненні власної вигоди. Усвідомлення цих психологічних характеристик має велике значення для формування превентивних заходів та проведення психологічного відбору персоналу.

**Список літератури:**

1. Зарічанський О. А. Антикорупційна культура особистості у транзитивному суспільстві : дис. ... доктора психол. наук за спец. 19.00.06 – юридична психологія. Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків. 2025. 652 с.

2. Ларіонова І. Т. Соціально-психологічні особливості схильних до дрібної корупції правоохоронців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Вип. 6. 2023. С. 90–94. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.16

3. Ларіонова І. Т., Колесніченко О. С. Психологічні типи правоохоронців – дрібних корупціонерів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2023. № 1. С. 84–97. DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-60-1-84-97

4. Лозинський О. М. Психологічні чинники інтолерантного ставлення громадян до корупції : дис. ... канд. психол. наук. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2021. 277 с. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/12335

5. «Сприйняття зміни рівня корупції в Україні за час повномасштабного вторгнення». Опитування. Київський міжнародний інститут соціології (KMIC). URL: https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1556&page=1

6. Azizli N., Atkinson B. E., Baughman H. M., Chin K., Vernon P. A., Harris E., et al. Lies and crimes: Dark Triad, misconduct, and high-stakes deception. *Pers. Individ. Dif*. 2016. 89. 34–39. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.034

7. Bajaj B., Robins R. W., Pande N. Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 2016. 96. 127–131. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.085

8. Connelly B., Ones D. The personality of corruption: a nationallevel analysis. *Cross-Cultural Research*, 2008. 42 (4), 353–385. DOI: https://doi.org/10.1177/1069397108321904

9. Egan V., Hughes N., Palmer E. J. Moral disengagement, the dark triad, and unethical consumer attitudes. *Pers. Individ. Dif*. 2015. 76, 123–128. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.054

10. Fang Y., Niu Y., Dong Y. Exploring the relationship between narcissism and depression: The mediating roles of perceived social support and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 2021. 173, 110604. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110604

11. Fehr E., Falk A. Psychological foundations of incentives. *European Economic Review*, 2002. 46, 687–724. DOI: https://doi.org/10.1016/S0014 2921(01)00208-2

12. Hajhoseiny S., Fathi Z., Shafiei H. Are those with darker personality traits more willing to corrupt when they feel anxious? *Iranian Journal of Management Studies*, 2019. 12 (3), 451. URL: https://www.semanticscholar.org/paper/Are-Those-with-Darker-Personality-Traits-more-to-Hajhosseini-Fathi/88bad5ae990bb4342db5fe24933f8a5d4e95a9c7

13. Jones D. N., Figueredo A. J. The core of darkness: uncovering the heart of the Dark Triad. *Eur. J. Pers*. 2013. 27. 521–531. DOI: https://doi.org/10.1002/Per.1893

14. Liang Y., Liu L., Tan X., Huang Z., Dang J., Zheng W. The effect of self-esteem on corrupt intention: The mediating role of materialism. *Frontiers in Psychology*, 2016. 7. 1–11. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.20 16.01063

15. Linton D. K., Power J. L. The personality traits of workplace bullies are often shared by their victims: is there a dark side to victims? *Pers. Individ. Dif*. 2013. 54, 738–743. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.026

16. O'Boyle E. H., Forsyth D. R., Banks G. C., McDaniel M. A. A meta-analysis of the Dark Triad and work behavior: a social exchange perspective. *J. Appl. Psychol*. 2012. 97, 557–579. DOI: https://doi.org/10.1037/A0025679

17. Rachman S. Fear of contamination. *Behaviour Research and Therapy*, 2004. 42 (11), 1227–1255. DOI: https://doi.org/10.1016/j.brat. 2003.10.009

18. Roeser K., McGregor V. E., Stegmaier S., Mathew J., Kübler A., Meule A. The Dark Triad of personality and unethical behavior at different times of day. *Pers. Individ. Dif*. 2016. 88, 73–77. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.002

19. Sandvik A. M., Hansen A. L., Hystad S. W., Johnsen B. H., Bartone P. T. Psychopathy, anxiety, and resiliency – psychological hardiness as a mediator of the psychopathy-anxiety relationship in a prison setting. *Personality and Individual Differences*, 2015. 72, 30–34. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.009

20. Schutte N. S., Malouff J. M., Bobik C., Coston T. D., Greeson C., Jedlicka C., Rhodes E., Wendorf G. Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 2001. 141 (4). 523–536. DOI: https://doi.org/10.1080/00224540109600569

21. Shapiro G. K., Burchell B. J.Measuring financial anxiety. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 2012. 5 (2). 92–103. DOI: https://doi.org/10.1037/a0027647

22. Sobhani M., Bechara A. A somatic marker perspective of immoral and corrupt behavior. *Soc. Neurosci*. 6. 2011. 640–652. DOI: https://doi.org/10.1080/17470919.2011.605592

23. Tsirimokou C., Richardson C., Palaskas T. Emotional intelligence and Machiavellianism: A meta-analysis. *Hellenic Journal of Psychology*. 2021. 18 (3). 311–328. DOI: https://doi.org/10.26262/hjp.v18i3.8155

24. Zhao H., Zhang H., Xu Y. Does the dark triad of personality predict corrupt intention? The mediating role of belief in good luck. *Frontiers in Psychology*. 2016. 7. 1–16. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00608

**Bartoshevych O. O. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF CORRUPTIOGENICITY PERSONALITY**

*The article analyzes the psychological traits of a person that may constitute his corruptionogenicity. It is noted that in the psychological discourse, the corruptionogenicity of a person is a specific qualitative characteristic of his mental makeup. It determines the potential readiness or inclination of an individual to commit acts of a corrupt nature under certain circumstances. Corruptionogenic behaviour, in turn, is a model of actions that can potentially end in the commission of a corruption crime. It is emphasized that modern corruption is one of the most widespread and dangerous social phenomena, the fight against which is complicated by its multifaceted nature. Although corruption in its consequences looks like a legal and economic problem, its origins are deeply rooted in psychological and universal aspects. Therefore, without a thorough psychological analysis and taking into account socio-cultural factors, it is difficult, and sometimes impossible, to develop effective programs to overcome it. In society, the distortion of the moral system of values is usually accompanied by a distortion of the sense of justice. Studies reveal key features inherent in a corruptive personality: weakening of the criteria for evaluating one's own behaviour and values, increased conformity, external locus of control, egocentrism, envy, inferiority complex, tendency to compensatory behaviour due to the desire for power and material status, alienation of moral responsibility, as well as a tolerant attitude towards corruption. Additionally, it has been found that individuals with a high level of traits of the so-called «dark triad» (narcissism, Machiavellianism, psychopathy) are more prone to corrupt activities. The psychological characteristics of such people, such as lack of empathy, manipulativeness and egocentrism, contribute to ignoring ethical and legal norms in the pursuit of personal gain. Awareness of these psychological characteristics is of great importance for the formation of preventive measures and conducting psychological personnel selection.*

***Key words:*** *corruptionogenicity, personality, corruption crime, moral norms, values, conformity, narcissism, alienation of moral responsibility.*

Дата першого надходження статті до видання: 07.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 271.2(477):316.422:[159.9+32+34]
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/34

***Стоцький Я. В.***
https://orcid.org/0000-0003-0429-8740
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС ПОЛІТИЧНИХ І ЮРИДИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЦЕСУ ТРАНСФОРМАЦІЙ РЕЛІГІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ІЗ УПЦ МП ДО ПЦУ

*У статті детально досліджено і проаналізовано відповідні законодавчі статті діючого законодавства, які регулюють алгоритми переходу релігійних організацій, які керуються державою, яка здійснює агресію проти України. У нашому психологічному, політичному та юридичному аналізі це стосується Російської православної церкви (РПЦ) і афілійованою з нею Українською православною церквою московського патріархату (УПЦ МП). Висвітлено позицію органів державної влади у цій гострій конфліктній ситуації. Акцентовано й на політично-психологічну соціалізацію вірян православних конфесій, з метою виявлення джерел політично-релігійної орієнтованості, їхньої самосвідомості, самототожності, ідентичності. Розкрито причини міжконфесійного протистояння між вірянами УПЦ МП і ПЦУ. Проаналізовано деякі основні правові механізми, в контексті відповідних статтей Закону України «Про захист конституційного ладу у сфері діяльності релігійних організацій» від 20 серпня 2024 року, який векторує і безпосередньо відноситься до релігійних організацій УПЦ МП. Розкрито процедури їхньої заборони та відповідні наслідки. Водночас, передбачено їхню можливу тріадну дію, тобто тих громад, які в даний час ще у стадії роздумів щодо переходу, зокрема, які приймуть рішення переходити в ПЦУ, других, які відійдуть від УПЦ МП, але будуть діяти без статусу юридичної особи, тобто позбудуться афільованості із РПЦ і третіх – які й надалі залишатимуться ще якийсь час у лоні УПЦ МП. Проаналізовано їхні психологічні та політичні мотиви. Також висвітлено і роз'яснено відповідні правові положення статті 8 Закону України «Про свободу совісті та релігійні організації» від 23 квітня 1991 року, які стосуються статусу релігійних організацій – релігійних громад, які діють, як із статусом юридичної особи, так і тих, які такого статусу не мають, але мають право на легальну діяльність.*

***Ключові слова:*** *релігійні організації, релігійні громади, психологічно-політичні відносини, переходи, закон, самосвідомість, ідентичність.*

**Постановка проблеми** полягає на тому, щоб всебічно, а саме психологічно-політологічно проаналізувати юридичні особливості як переходу, так і непереходу релігійних громад із УПЦ МП в ПЦУ та розкрити правові механізми таких конфесійних трансформацій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Міжконфесійні трансформації та міжконфесійні конфлікти в українських православних спільнотах, у контексті психологічно-політологічному та юридичному, широко висвітлюються в роки незалежності України в різних наукових виданнях. Наведу прізвища хоча б тих науковців, які входять у зазначені в бібліографії збірники. Так у збірнику наукових статей «Русский мир» Кирила не для України» [8] подано наукові статті, де авторами є: А. Колодний, К. Вергелес, Л. Филипович, В. Шевченко, О. Недавня, О. Саган, П. Павленко, С. Здіорук та інші, які всебічно висвітлюють небезпеку ідеології і пропаганди «русского міра» як для православ'я в Україні, так і для українського суспільства, його самобутності та національної ідентичності і, зрештою, незалежності нашої держави. Таку ж проблему, але під кутом етнорелігійної ідентичності, її становлення і розвитку в сучасній Україні та впливу релігійного чинника на український народ і національне становлення нашої держави розкрито у колективній монографії «Релігія і нація в суспільному житті України і світу» [7], деякими науковцями із вищезазначеного збірника, а також вченими: В. Єленським, В. Матвєєвим, М. Бабієм і П. Яроцьким. Та необхідно відмітити, що ці наукові дослідження не стосуються 2024–2025 років, бо проведені раніше, до вступу

© Стоцький Я. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

у дію Закону України «Про захист конституційного ладу у сфері діяльності релігійних організацій» коли досліджувана проблема набула конкретного юридичного, психологічного і політичного змісту. Її, поки-що, через засоби масової інформації доносять і активно роз'яснюють українському суспільству В. Єленський, О. Саган, Л. Филипович та низка інших релігієзнавців, політологів, психологів.

**Постановка завдання.** Метою статті є полівекторно дослідити, на основі детермінізму, психологічно-політологічні особливості проблеми трансформації (або нетрансформації) релігійних організацій (громад) УПЦ МП до ПЦУ на підставі діючого законодавства України на сучасному етапі і як дана проблема стосується свідомості й ідентичності вірян та впливає на консолідацію нашого суспільства і безпеку нашої країни.

**Виклад основного матеріалу.** Конфесійні трансформації у психологічно-юридичному контексті дуже багатогранні та складні. Якщо розглядати їх під психологічним кутом то, так чи інакше, йдеться про конверсію, тобто про навернення під яким трактують його «як радикальну зміну поглядів, поведінки, життєво важливих цінностей, пов'язану з приходом до нової віри або ж зі свідомим і глибоким заглибленням у вже раніше сприйняту віру» [5, с. 293]. У контексті останньої причини, то трансформація вірян і духовенства із УПЦ МП в ПЦУ не є зміною їхньої християнської православної віри ні в догматичному змісті, ні в обрядовому. Але буде певне переформатування: літургія, святі таїнства, обряди уже звучатимуть рідною українською мовою, а не суржиком так званим церковно-слов'янським. І ще, перехід на григоріянський церковний календар залишається добровільним тощо. Щодо зазначеної конфесійної трансформації, то йдеться про юридичну і організаційну підпорядкованість, утвердження власної ідентичності, тобто всієї повноти, українськості, а саме – розриву із московським патріархатом, російською православно-державною традицією, «русскім міром», почасти й з проросійським політичним світоглядом і антиукраїнською діяльністю, в багатьох випадках, навіть диверсійно-підривною. Існують різні мотиви релігійної конверсії: інтелектуальні, емоційні, містичні, світоглядні, так само, як і є різні наслідки таких навернень: відчуття раптового зростання, відновлення єдності свого Я, піддання й віддання, зміни в розумінні сенсу життя, зміна життєвої орієнтації. У контексті останнього наслідку, о. Юзеф Макселон наводить алегорію дороги. «Навернений звертає з попереднього шляху, оскільки, йдучи ним, він до цього часу не лише не відчував задоволення, але й не бачив перспективи. Іншими словами, в явищі (такого – *Я. С.)* навернення, маємо відмову від дороги, яка веде до фальшивих цінностей, і повернення до цінностей реальних, гідних людини» [5, с. 297], у нашому значенні – відмови від усього проросійського, ворожого і навернення до українського, до своєї національної ідентичності. Це важливо, бо більшість вірян і духовенства УПЦ МП за національним походженням є українцями.

У даній ситуації важливим фактором є глибоке усвідомлення власної самосвідомості і самоідентифікації щодо національної і. релігійної приналежності. Ці критерії суттєво впливаають на вибір і мету конкретних дій. І такі внутрішні умови особистості визначають її рішення, наприклад, перехід із УПЦ МП в ПЦУ, або неперехід. На це впливають особисті психологічні риси із врахуванням вищезазначених. Тобто, така конфесійна трансформація чи нетрансформація має бути реальною, об'єктивною. І тоді особа радикально і практично діє, щоб досягнути своєї мети або залишається у консервативному стані чи, навіть, чинить опір тим, котрі прагнуть реалізуати протилежну мету. А мета досягається тоді, коли проаналізовано необхідні способи її реалізації. І, якщо це особисте збігається із груповим, тобто релігійної громади (організації), то звідси й відповідні її дії щодо зазначеного конфесійного переходу чи непереходу на що, до речі, ще й впливають такі зовнішні умови: норми, прийняті як в конфесійному (парафії, єпархії, митрополії) середовищі, так і в суспільному (регіональні, загальноукраїнські); оточення, яке панує в громаді та може впливати на дії індивіда щодо його рішення переходу чи непереходу; глибина активної практикуючої релігійності із безсумнівним сприйняттям віровчення, догматики, канонічності, обрядів, святих таїнств тощо; ідеологічно-політична заангажованість у суспільні процеси країни та ставлення до них. Таким чином, сумарно йдеться як про індивідуальну самоідентифікацію, так і про конфесійну ідентифікацію релігійної організації – парафії, єпархії, митрополії, Церкви. Але також необхідно зазначити, що: «Процес ідентифікації, зокрема індивіда, можна розглядати як його своєрідну соціалізацію, усвідомлення ним власної групової (у нашому контексті – парафіяльної – *Я. С.*) належності, визнання й інтеріоризації норм, базових цінностей, смислів буття, традицій цієї спільноти і переведення їх у площину власних переконань та життєвої практики…Етнічна й релігійна ідентичність (в особистісному вимірі)

можуть збігатися і складати певну етноконфесійну ідентичність. А можуть і не збігатися» [7, с. 208]. І у груповому, парафіяльному вимірі, такі процеси ідентичні та характерні у даний час в українському соціумі, саме в православному. Та необхідно, зазначити, що не завжди етнічна приналежність збігається з віросповідною чи конфесійною. Наприклад, та більшість українців, які є вірянами УПЦ МП не усі, далеко не усі, перейшли в ПЦУ і, навіть дехто із них, у парафіяльному вимірі, спільно із своїм парафіяльним духовенством чинять опір тим своїм парафіянам, які вирішили приєднатися до ПЦУ. Таким чином, створюючи не тільки міжконфесійну напругу, конфлікт, але й суспільну, що дезінтрегує загальну всеукраїнську консолідацію, єдність, що є архіважливим у наш час російсько-української війни. Але такі конфлікти на конфесійному грунті в контексті трансформації присутні в українському соціумі й вони осмислені та, навіть, є проявом жорстоких дій вірян УПЦ МП проти вірян ПЦУ, які перейшли із УПЦ МП, особливо це проявляється щодо володіння храмами. Такі міжконфесійні конфліктів в Україні, на жаль, не поодинокі. І така внутрішньодержавна проблема є небезпечною, бо дестабілізує у політичному, психологічному, релігійному і соціальному вимірі безпеку нашої каїни. Власне для її захисту і був прийнятий Верховною Радою України Закон України «Про захист конституційного ладу у сфері діяльності релігійних організацій» від 20 серпня 2024 року.

У преамбулі зазначено, що цей Закон ухвалений, тому що росія здійснює збройну агресію проти України, підтримку їй надає Російська православна церква, а її релігійні організації в Україні здійснюють різні протиправні дії у нашій країні чим «створюють загрозу національній та громадській безпеці, правам і свободам громадян України» [1, с. 3]. Такі антиукраїнські релігійні організації є юридично підпорядковані УПЦ МП, яка є сателітом РПЦ та афілійована з нею.

У Статті 1 цього Закону зазначено, що його не слід сприймати як обмеження релігійної свободи, втручання у здійснення різних релігійних практик, обрядів чи, загалом, у конфесійне віровчення. У Статті 2 щодо діяльності іноземних релігійних організацій, які діють в Україні, зокрема, говориться, що вони можуть проводити свою релігійну діяльність, якщо вона не шкодить громадській і національній безпеці, моралі, здоров'ю, свободам і правам інших осіб. Але, якщо діяльність таких організацій супроводжується публічними виступами чи іншими діями їхніх очільників проти України і вони підтримують збройну агресію росії проти нашої держави, то їхня діяльність підлягає забороні. А також на них поширюється заборона, якщо такі релігійні організації знаходяться в державі, яка проводить збройну агресію проти України або тимчасово окупувала нашу територію. Стаття 3 цього Закону ще чіткіше визначає діяльність яких іноземних релігійних організацій в Україні заборонена і чому, про що свідчить частина 1: «Зважаючи на те, що Російська православна церква є ідеологічним продовженням режиму держави-агресора, співучасницею воєнних злочинів та злочинів проти людяності, що вчиняються від імені Російської Федерації та ідеології «русского міра», діяльність в Україні Російської православної церкви заборонена» [Там само]. І хоча ні в цій статті, ні в усіх 5-ти статтях цього Закону не сказано про УПЦ МП, але на практиці її діяльність підпорядкована РПЦ московського патріархату, а тому, логічно, що, якщо її дії співпадають із Статтею 2, то її релігійні організації та їхнє духовенство не мають права проводити в Україні таку релігійну діяльність, бо вона є загрозою національної безпеки нашої держави.

Стаття 5 розкриває, що діяльність релігійної організації, яка пропагує ідеологію «русского міра» забороняється. Про це зазначається у частині 1: «Використання релігійних організацій для пропаганди ідеології «русского міра», у тому числі популяризації такої ідеології у будь-який спосіб та / або будь-якими засобами, що суперечить інтересам національної громадської безпеки, територіальної цілісності України, забороняється» [Там само]. Це стосується й осіб, які діють від імені таких організацій. Відповідні державні органи контролюють і збирають факти такої протиправної діяльності, а також враховують висновки релігієзнавчої експертизи. І таких фактів в останні роки є достатньо, що, відповідно, і є підставою для кримінального провадження та передання справи до суду, який і виносить судове рішення (вирок). Такі процесуальні дії поширено здійснюються в Україні, що свідчить про інформаційну російську експансію саме через релігійні канали, тобто через митрополію, єпархії, парафії, монастирі УПЦ МП. Загалом, загрози національній безпеці України від сателітів московського православ'я у нашій країні фіксуються у політичній, економічній, соціальній, військовій, інформаційній сферах.

Тому й враховується, що «православ'я в росії стало не звичайною релігією, яка лише задовольняє потреби віруючих у сфері свободи совісті,

а перетворилося на своєрідну ідеологію із значним вклиненням у державний сектор аж до виконання державницьких функцій… Фактично відбулося банальне зрощення політичних та релігійних чинників…» [8, с. 91]. Тобто, РПЦ як і в роки московського князівства, російської імперії, Радянського Союзу (сталінізму, хрущовщини, брєжнєвізму), так і у теперішній путінській росії всіляко використовується державною владою для реалізації її зовнішньої імперської політики.

І це не тільки пропаганда ідеології «русского міра», але реальна підривна діяльність духовенства УПЦ МП проти України, яка активізувалася в останні роки після повномасштабного вторгнення росії в Україну. Так, за таку діяльність вже «понад 300 кліриків УПЦ МП сьогодні отримували підозри про злочин. І вже більше 70 засуджено за державну зраду і деякі навіть поміняні на наших військовослужбовців» [2]. А з цього випливає, що духовна опіка над своїми вірянами є прикриттям для багатьох ієрархів і священників УПЦ МП їхньої диверсійної діяльності, звідси політизація цієї церкви, антиукраїнська діяльність. Але, якщо обмежити та врешті припинити пропаганду «русского міра» і вихолостити проросійську політизацію із свідомості вірян і духовенства УПЦ МП та заблокувати її зв'язки з РПЦ, на що й направлений вищезгаданий Закон, то є шанси, нехай повільно, але активніше, ніж зараз, процес трансформації парафій із УПЦ МП в ПЦУ буде динамічнішим. Все це залежить ще й від того наскільки глибоко в свідомості цих вірян і духовенства вкорінилася ідеологія «русского міра» в усій її поліграннності. Процес такої конфесійної трансформації, по суті, не тільки юридичний, організаційний, політичний, але, що дуже важливо – психологічно важкий і, напевно, визначальний, бо йдеться про свідомість і самосвідомість особистості. Тому його необхідно сприймати як тактичний, так і стратегічний, який може реалізуватися аж у наступних поколіннях. ПЦУ своєю відповідною пропагандистсько-просвітницькою діяльністю могла б цей процес активізувати, але щось такого не спостерігається.

Але у парафіях (релігійних організаціях) УПЦ МП на даний час складається тріадна ситуація: одна їхня частина переходить в ПЦУ; друга – ще вагається і залишається в структурі УПЦ МП; третя – відходить від УПЦ МП, але не переходить в ПЦУ та офіційно й надалі продовжує свою релігійну діяльність на віросповідній традиції московського православ'я без, начебто, легального зв'язку із ним, без афілійованості. У даному випадку вирішальна роль належить парафіяльному духовенству, наскільки вони відмовилися від зв'язків з УПЦ МП, чи й надалі продовжують, але латентно, залежати у своїй діяльності від неї. І, власне, таких останніх громад у перспективі може бути значна кількість, бо цьому дозволяє діюче законодавство. Так, у статті 8 Закону України «Про свободу совісті та релігійні організації» від 23 квітня 1991 року, зокрема говориться, що: «Повідомлення державних органів про утворення релігійної громади не є обов'язковим». Тобто, легально вийшовши із УПЦ МП, щоб позбутися афілійованості із РПЦ московського патріархату та не приєднуючись до УПЦ, вони втрачають статус юридичної особи, але мають право діяти без такого статусу. Або набути такий статусу незалежності і від УПЦ МП, і від ПЦУ, тобто легально діяти як окрема самоврядна, юридична релігійна організація. Практика цього Закону така, що усі права та наявність у релігійних громад відокремленого майна і коштів визначають їх відповідну незалежність у вирішенні своїх внутрішніх церковних та майнових питань. Виконуючи свої права релігійні громади зобов'язані дотримуватися вимог чинного законодавства і правопорядку. До речі, такі вимоги стосуються не тільки релігійних громад, які утворилися вищезазначеним чином і діють без повідомлення державних органів, тобто незареєструвавшись, але й тих релігійних громад, які отримали права юридичної особи.

Важливим є те, що релігійна громада повинна бути діючою релігійною організацією, тобто виконувати свою основну мету – колективне задоволення релігійних потреб.

У даному контексті статистика свідчить, що станом на 16 грудня 2025 року за даними Єдиного державного реєстру підприємств та організацій України (ЄДРПОУ) УПЦ МП налічувала 12576 релігійних організацій (громад), із них у ПЦУ перейшли 1934 громади, що становить 15,38 відсотки. Найбільше громад (у відсотковому вимірі) перейшли в таких областях: Львівська – із 74 громад УПЦ МП 41 громада перейшла в ПЦУ, що становить 55,41%; Івано-Франківській, відповідно – 32 – 17 – 53,13%; Хмельницькій – 998 – 401 – 40,18%; Київській – 658 – 261 – 39,67%; Тернопільській – 116 – 44 – 37,93%; Волинській – 671 – 224 – 33,38%; Житомирській – 687 – 204 – 29,69%; Чернівецькій – 305 – 82 – 26,89%; Черкаській – 461 – 115 – 24,95%; Вінницькій – 943 – 222 – 23,54% [4].

Від 1 до 10 відсотків громад перейшли в таких областях: Донецькій, Запорізькій, Миколаївській, Харківській, Херсонській та у м. Київ.

Не відбулися переходи у Луганській області, Автономній Республіці Крим та Севастопольській міській раді (адміністративно-географічний контекст) [Там само].

У середньому, із 2018 року по 2025 включно, щороку в ПЦУ переходила 241 громада УПЦ МП. Найбільше таких релігійних громад перейшло під юрисдикцію ПЦУ з квітня по червень 2022 року, сумарно – 437. Напевно, імпульсом такої активної конфесійної трансформації було повномасшабне вторгнення росії в Україну 24 лютого того ж року, що стало поштовхом для зростання патріотичної консолідації народу України і такою антиросійською позицією і дією.

Загалом, ПЦУ за різними даними налічує понад 8 тисяч релігійних громад. Це число має певні розбіжності, так, як зазначає професор Олександр Саган, що «ще в минулому році Предстоятель церкви (Епіфаній – *Я. С.)* сказав, що в ПЦУ понад 9000 громад» [2], але за офіційними статистичними даними, станом на 1 січня 2025 року ПЦУ налічувала 8511 релігійну організацію [6] і не зазначається скільки із них мають статус юридичної особи чи діють без такого статусу і є ще в процесі реєстрації, тобто набуття статусу юридичної особи.

Напевно, ієрархія ПЦУ сподівалася на значно чисельнішу кількість громад, які перейшли б під її юрисдикцію у зазначені роки. Але цього не відбулося і поки-що не відбувається, бо фактор «русского міра» глибоко засів у свідомість вірян УПЦ МП середнього і старшого покоління. Тож, можна сподіватися на теперішнє молоде покоління, яке здійснить таку конфесійну трансформацію в ПЦУ, але не в теперішніх роках, а пізніше, в наступних десятиліттях. Але як і тепер, так і у майбутньому, ПЦУ повинна проводити делікатну полівекторну просвітницьку роботу, щоб схиляти вірян на свій український бік, без примусу, але системно і тонко-наполегливо, тоді переходитимуть щороку не 241 громади, а значно більше. Враховуючи стан, який є в православ'ї України, то її вірянам, а саме УПЦ МП, необхідно активніше пройти цей період власної самоідентифікації, політичної самосвідомості, щоб у загальноукраїнському вимірі долучитися до відродження національної духовності та громадянського патріотизму. І це демократичний процес, законодавчо обгрунтований, який враховує сучасні реалії як політичні, так і психологічні, без будь-яких утисків УПЦ МП органами державної влади та розрахований на українську патріотичну свідомість її ієрархів, парафіяльне і чернече духовенство й вірян.

**Висновки.** Отож, й надалі актуальним залишається аспект віднаходження релігійною особою, як складової релігійної громади, надійних, правильних, правдивих орієнтирів ціннісного збалансованого життя та мірил відмежування істинної духовності від її квазіформ, наприклад, проросійських релігійно-політичних, які сприяють зростанню психологічної напруги в контексті міжконфесійних конфліктів в українському соціумі. Залишається сподіватися, що Закон України «Про захист конституційного ладу у сфері діяльності релігійних організацій» зміцнить українське суспільство й очистить його від антиукраїнських як зовнішніх, так і внутрішніх впливів, бо це безпосередньо стосується захисту національної безпеки України.

**Список літератури:**

1. Про захист конституційного ладу у сфері діяльності релігійних організацій : Закон України. *Відомості Верховної Ради України*. 2024. № 49. С. 3. Ст. 290.

2. Моргун І. «Московська церква боїться ставати церквою»: релігієзнавець Олександр Саган. Інтерв'ю від 4 листопада 2025 року. Суспільне Тернопіль.

3. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Київ : Центр навч. літер., 2005. 624 с.

4. Перехід церковних громад до ПЦУ / uk.wikipedia.org/wiki (дата звернення: 21.12.2025).

5. Психологія. З викладом основ психології релігії / під ред. о. Юзефа Макселона ; пер. з пол. Т. Чорновіл. Львів : Свічадо, 1998. 320 с.

6. Пузир О. Fecebook.com/Алехр2002/posts (дата звернення: 21.12.2025).

7. Релігія і нація в суспільному житті України й світу / за ред. Л. О. Филипович. Київ : Наукова думка, 2006. 286 с.

8. «Русский мир» Кирила не для України. Збірка наук. статей / за ред. проф. А. Колодного. Київ : УАР, 2014. 343 с.

**Stotckyi Ya. V. PSYCHOLOGICAL DISCUSSION OF THE POLITICAL AND LEGAL ASPECTS OF THE TRANSFORMATION PROCESS OF RELIGIOUS ORGANIZATIONS FROM THE UOC-MP TO THE OCU**

*The article examines and analyzes in detail the relevant articles of current legislation governing the algorithms for the transition of religious organizations controlled by a state that is committing aggression against Ukraine. In our psychological, political, and legal analysis, this concerns the Russian Orthodox Church (ROC) and the Ukrainian Orthodox Church of the Moscow Patriarchate (UOC MP) affiliated with it. The position of state authorities in this acute conflict situation is highlighted. Emphasis is placed on the political and psychological socialization of believers of Orthodox denominations, with the aim of identifying the sources of their political and religious orientation, self-awareness, self-identity, and identity. The causes of interfaith confrontation between believers of the UOC-MP and the OCU are revealed. Some of the main legal mechanisms are analyzed in the context of the relevant articles of the Law of Ukraine "On the Protection of the Constitutional Order in the Sphere of Religious Organizations" of August 20, 2024, which is directed at and directly relates to the religious organizations of the UOC-MP. The procedures for their prohibition and the corresponding consequences are revealed. At the same time, their possible triadic action is envisaged, i.e., those communities that are currently still considering the transition, in particular, those that will decide to join the OCU, others that will leave the UOC-MP but will operate without legal entity status, i.e., they will lose their affiliation with the ROC, and still others that will remain within the UOC-MP for some time. Their psychological and political motives are analyzed. The relevant legal provisions of Article 8 of the Law of Ukraine "On Freedom of Conscience and Religious Organizations" of April 23, 1991, concerning the status of religious organizations – religious communities that operate both with the status of a legal entity and those that do not have such status but have the right to legal activity – are also highlighted and explained. but have the right to operate legally.*

***Key words:*** *religious organizations, religious communities, psychological and political relations, transitions, law, self-awareness, identity.*

Дата першого надходження статті до видання: 08.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

# ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.942:355.1:616.89-008.454
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/35

***Павловська-Кравчук В. А.***
https://orcid.org/0009-0004-9922-7228
Харківський національний університет внутрішніх справ

## ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД І ТРАВМАТИЧНА СИМПТОМАТИКА У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВТРУЧАННЯ

*У статті розглядається вплив реляційно образно-сценарної терапії (РОСТ) на посттравматичну симптоматику у військовослужбовців. Наголошено на проблемі широкого поширення ПТСР серед учасників бойових дій та необхідності пошуку ефективних методів психореабілітації для полегшення їхніх психоемоційних страждань. Психотерапевтичне втручання було реалізоване в межах квазіекспериментального дизайну типу pre-test → психотерапевтичне втручання → post-test і ґрунтувалося на реляційно образній-сценарній терапії (РОСТ) (реляційна присутність, символічна репрезентація, афективна регуляція, сценарний аналіз. Інтеграція). Учасниками стали військовослужбовці Збройних Сил України з діагнозом ПТСР. Втручання включало 8 структурованих сесій у малогруповому форматі, що враховували часові обмеження та проводилися в умовах служби або стаціонару. Симптоми ПТСР оцінювалися до і після втручання за допомогою Шкали самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (PCL-5), розробленої відповідно до критеріїв DSM-5.*

*Ключовим результатом стало статистично значуще зниження інтенсивності симптомів ПТСР у обох групах після втручання, що свідчить про позитивну динаміку психологічного стану учасників. Міжгрупові відмінності за інтегральним індексом загальної симптоматики не були статистично значущими, вказуючи на подібний загальний ефект реабілітаційних програм. Проте лише в експериментальній групі зафіксовано суттєві зміни у специфічних кластерах симптомів: емоційному (зменшення тривожно-депресивних проявів) та екзистенційному (покращення усвідомлення життєвого сенсу та зміцнення внутрішніх ресурсів). Ці зміни не відобразилися у загальному інтегральному показнику ПТСР, що підкреслює багатовимірний характер змін у психоемоційному стані.*

*Отже, результати дослідження підтверджують терапевтичну цінність інтегрованого психотерапевтичного втручання методом реляційно образно-сценарної терапії (РОСТ) навіть за умов відсутності вираженої різниці у загальних ПТСР-балах між групами. Отримані дані свідчать про необхідність комплексної, багатовимірної оцінки ефективності втручань, що включає аналіз окремих емоційних та екзистенційних компонентів симптоматики.*

***Ключові слова:*** *посттравматичний стресовий розлад, психотерапевтичне втручання, реляційно образно-сценарної терапії (РОСТ), арттерапія, транзакційний аналіз, інтегративна терапія, військовослужбовці, травматична симптоматика, квазіекспериментальний дизайн, учасники бойових дій, воєнні умови.*

**Постановка проблеми.** В умовах воєнного стану військовослужбовці зазнають тривалого впливу екстремальних подій, що призводить до формування широкого спектра посттравматичних реакцій. Попри зростаючу кількість досліджень посттравматичного стресового розладу (ПТСР), у науковій літературі недостатньо висвітлено динаміку травматичної симптоматики у межах короткотривалих психотерапевтичних втручань, особливо за умов високої інтенсивності

© Павловська-Кравчук В. А., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

бойового стресу. Методологічною складністю залишається обмежена чутливість інтегрального індексу ПТСР до терапевтичних змін, особливо на ранніх етапах психологічної підтримки, що ускладнює інтерпретацію ефективності втручань. Це актуалізує потребу у розгляді травматичної симптоматики як багатовимірного феномену, який включає не лише клінічне ядро ПТСР, а й супутні емоційні, соціальні та екзистенційні компоненти. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення потенціалу інтегрованих психотерапевтичних підходів реляційно образно-сценарної терапії (РОСТ) (із залученням арттерапії, транзактційного аналізу та реляційно-орієнтованої терапії), здатних впливати на глибші структури травматичного досвіду. Актуальність дослідження посилюється хронічним характером бойового стресу, постійною загрозою життю та обмеженими умовами для повноцінного тривалого лікування. Саме тому особливої практичної цінності набувають втручання, що забезпечують помітний терапевтичний ефект у стислий термін – як у клінічному, так і в службовому середовищі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**. Проблематика ПТСР у військових і цивільних популяціях залишається в центрі уваги науковців. У своєму огляді П. Снурр і М. Фрідман звертають увагу на зв'язок ПТСР із несприятливими умовами дитинства, зокрема травмами, асоціальною поведінкою та соціальною ізоляцією. Автори також наголошують на обмеженій універсальності західних діагностичних моделей, на яких базуються сучасні підходи [8].

Керівні настанови NICE (2005) та Американської психологічної асоціації визначають пріоритетність травмофокусних методів – таких як КПТ, EMDR та експозиційна терапія – як основних втручань із доведеною ефективністю [7]. Метааналіз Р. Бредлі та співавт., що охопив 26 досліджень, показав, що близько 67% пацієнтів після лікування вже не відповідали критеріям ПТСР, хоча ефективність серед ветеранів бойових дій була нижчою через коморбідні фактори. Питання диференційованої ефективності підходів є дискусійним [2]. С. Беніш, З. Імель і Б. Вампольд вказують на відсутність істотних відмінностей між різними психотерапевтичними модальностями, якщо вони реалізовані належним чином [1]. Цей висновок підтримується подальшими дослідженнями Б. Вампольд та ін., які підкреслюють вирішальну роль спільних терапевтичних чинників: емпатії, довіри, узгодженості цілей і створення безпечного простору [10]. Інтегративні моделі також вносять важливі концептуальні доповнення. Дж. Девіс М. Фроулі описали п'ятиетапну терапевтичну модель обробки травматичних спогадів, що базується на психоаналітичному підході [4]. У транзакційному аналізі Дж. Статридж розглядає ПТСР як фрагментацію его-структури, де особливу роль відіграє дисоціація і необхідність інтегративної терапії. Її модель акцентує на глибокій переробці досвіду через ко-креацію між терапевтом і клієнтом. Тілесно-орієнтовані інтервенції теж набувають значення [9]. К. Кайцці аналізує «втілений» характер травми, де досвід комунікується не вербально, а через тілесну взаємодію, і наголошує на ролі безпечного середовища та символічної репрезентації [3].

Особливий інтерес становлять дані Д. Гарфорд та М. Віддоусон, які досліджували транзакційно-аналітичну терапію. Їхнє дослідження підтвердило зниження рівнів тривоги та депресії серед клієнтів, що брали участь у терапії, підкресливши роль альянсу, довіри та емпатії як ключових чинників [5, 6]. Ці результати співвідносяться з авторським підходом до психотерапевтичного втручання, реляційно образно-сценарної терапії (РОСТ), який також фокусується на створенні безпечного простору та інтеграції травматичного досвіду. Відмінність полягає в активному залученні невербального каналу – образотворчого вираження – що дозволяє клієнтам опрацьовувати травматичні переживання, не зводячи їх виключно до вербалізації. Такий підхід є інклюзивним і ефективним для осіб, яким складно осмислити досвід у мовних категоріях.

**Постановка завдання.** Мета дослідження – проаналізувати динаміку посттравматичної симптоматики у військовослужбовців до та після психотерапевтичного втручання реляційно образно-сценарної терапії (РОСТ), а також зіставити отримані зміни з показниками контрольної групи, яка не брала участі у втручанні.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні взяли участь військовослужбовці Збройних Сил України. Було сформовано дві вибірки: експериментальна група (n=19) – військові, які проходили психотерапевтичне втручання реляційно образно-сценарної терапії (РОСТ); контрольна група (n=24) – військовослужбовці, які не залучалися до жодних спеціалізованих терапевтичних заходів. Контекст перебування учасників (служба або психіатричний стаціонар) не розглядався як окрема експериментальна змінна, однак враховувався при інтерпретації результатів. Для оцінки посттравматичної симптоматики використовувалася Шкала

самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (PCL-5), побудована на основі діагностичних критеріїв DSM-5.

*Процедура формувального експерименту*. Формувальний експеримент було організовано в межах квазіекспериментального дизайну типу pre-test → психотерапевтичне втручання → post-test, із метою вивчення динаміки психологічного стану учасників під впливом інтегрованої програми, реляційно образно-сценарної терапії (РОСТ), що поєднувала інтегративну психотерапію з фокуом на стосунки Р. Ерскінна, арттерапевтичні техніки, транзакційний аналіз. Психодіагностичне обстеження проводилося окремо від втручання та не входило до структури терапевтичних занять. Програма включала вісім структурованих психотерапевтичних сесій, які реалізовувалися в індивідуальному або малогруповому форматі, залежно від контексту (службовий або клінічний). Інтенсивність втручання визначалася часовими обмеженнями, зокрема у стаціонарних умовах. Реляційно образно-сценарна терапія (РОСТ) не використовувалась як стандартизований протокол, а впроваджувалися відповідно до логіки формувального впливу. Експеримент проводився з дотриманням етичних норм – добровільної участі, конфіденційності та забезпечення психологічної безпеки. Добір методів здійснювався з урахуванням психоемоційного стану респондентів та умов проведення дослідження.

*Процедура обробки та аналізу результатів.* Обробка даних здійснювалася з використанням методів описової та інферентної статистики відповідно до поставлених дослідницьких завдань. Для кожного респондента обчислювався сумарний бал ПТСР на етапах pre-test і post-test. Проводився аналіз внутрішньогрупової динаміки з використанням: парного t-критерію Стьюдента; непараметричного критерію Вілкоксона (у разі порушення нормальності розподілу). Для оцінки практичної значущості змін обчислювався ефект розміру (Cohen's d). Для коректного зіставлення експериментальної та контрольної груп використовувався аналіз величини змін (Δ=pre – post) з подальшим міжгруповим порівнянням (t-test для незалежних вибірок або критерій Манна–Вітні). Додатково здійснювався якісний аналіз окремих пунктів опитувальника ПТСР, що репрезентують різні кластери травматичної симптоматики (уникання, емоційне оніміння, гіперзбудження, екзистенційні порушення). Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq .05$.

Описові показники посттравматичної симптоматики у групах дослідження наведено в таблиці 1.

Як видно з даних, наведених у таблиці 1, на етапі первинного тестування середні значення показників ПТСР у військовослужбовців експериментальної та контрольної груп були зіставними. Відсутність статистично значущих міжгрупових відмінностей на pre-test свідчить про еквівалентність груп за рівнем посттравматичної симптоматики та створює методологічно коректні умови для аналізу подальшої динаміки.

Результати внутрішньогрупового порівняння показників ПТСР до та після експериментального впливу подано в таблиці 2.

Результати внутрішньогрупового аналізу (див. табл. 2) демонструють статистично значуще зниження рівня ПТСР-симптоматики як у групі військових, які проходили психотерапевтичне втручання, так і в контрольній групі.

У групі з психотерапевтичним втручанням зниження середнього рівня ПТСР супроводжувалося дуже великим розміром ефекту (Cohen's d = 1.44), що вказує не лише на статистичну, а й на виражену клінічну значущість змін. Це свідчить про те, що вплив реляційно образно-сценарної терапії (РОСТ) як поєднання арттерапевтичного

Таблиця 1

**Описові показники ПТСР у групах дослідження**

| Група | Pre-test (M ± SD) | Post-test (M ± SD) |
|---|---|---|
| Військові, які проходили психотерапевтичне втручання | 4.16 ± 2.27 | 2.68 ± 2.08 |
| Контрольна група військових | 4.04 ± 1.76 | 2.21 ± 1.35 |

Таблиця 2

**Результати порівняння показників ПТСР до та після**

| Група | Критерій | Значення | p | Cohen's d |
|---|---|---|---|---|
| Військові, які проходили психотерапевтичне втручання | t (18) | 6.30 | < .001 | 1.44 |
| | Wilcoxon | Z = 0.00 | .0002 | – |
| Контрольна група | t (23) | 7.95 | < .001 | 1.62 |
| | Wilcoxon | Z = 5.50 | .000002 | – |

впливу, інтегрованого із підходом транзакційного аналізу, та інтегративної терапії з фокусом на стосунки, сприяв суттєвій редукції посттравматичних проявів.

У контрольній групі також зафіксовано статистично значущі зміни з великим розміром ефекту. Однак ці зміни слід інтерпретувати з урахуванням природної динаміки адаптації, впливу часу, а також можливого ефекту ситуативної стабілізації психоемоційного стану без цілеспрямованого психологічного втручання.

Для коректного зіставлення ефективності психотерапевтичного впливу та природної динаміки змін було проаналізовано величину змін ПТСР у кожній групі (див. табл. 3).

Ключовим для інтерпретації результатів є аналіз величини змін, а не лише факту їх статистичної значущості. Саме з цією метою було здійснено порівняння індексів змін (Δ = pre – post), що відповідає сучасним стандартам квазіекспериментальних досліджень психологічних інтервенцій.

Результати міжгрупового статистичного порівняння індексів змін наведено в таблиці 4.

Як видно з таблиці 3, середня величина змін ПТСР у групі з психотерапевтичним втручанням є дещо меншою, ніж у контрольній групі. Проте ці відмінності не досягли рівня статистичної значущості (див. табл. 4).

Відсутність статистично значущих міжгрупових відмінностей за показником Δ ПТСР не знижує цінності психотерапевтичного втручання, а, навпаки, відкриває можливості для глибшого розуміння механізмів психологічних змін. Запропонована програма втручання забезпечила структуровану, контрольовану та безпечну терапевтичну динаміку, відмінну від ситуативних або спонтанних зрушень у контрольній групі. Зміни у групі втручання розгорталися в межах цілеспрямованої психотерапевтичної логіки, що включала: актуалізацію та валідизацію агресивних імпульсів, роботу з емоційним онімінням, зниження гіперзбудження та відновлення внутрішнього контролю. Характерною особливістю авторського підходу є поєднання інтенсивності та адаптивності до часових обмежень, що особливо релевантно в роботі з військовими. У той час як класичні психотерапевтичні моделі передбачають тривале опрацювання подібних феноменів, дослідження засвідчило можливість досягнення якісних змін уже в межах восьми сесій.

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що психотерапевтичне втручання реляційно образно-сценарної терапії (РОСТ), , побудоване на інтеграції арттерапевтичного підходу, транзакційного аналізу та реляційного підходу є ефективним засобом зниження посттравматичної симптоматики у військовослужбовців. Його цінність полягає не лише у редукції симптомів ПТСР, а й у створенні умов для глибших, усвідомлених і психологічно інтегрованих змін, що набуває особливої значущості в умовах воєнної реальності та хронічного стресу. Поряд із аналізом сумарного показника ПТСР, методологічно обґрунтованим є акцент на змінах за окремими пунктами опитувальника, які дозволяють виявити якісну трансформацію структури травматичних переживань, що не завжди корелює з інтегральним індексом. Такий підхід відповідає сучасному уявленню про посттравматичну симптоматику як багатовимірний феномен, що включає емоційні, поведінкові, соматичні, соціальні та екзистенційні компоненти.

У таблиці 5 систематизовано кластери травматичної симптоматики, представлені окремими пунктами опитувальника PCL-5, які відображають не лише діагностичні критерії ПТСР, а й ширший спектр психологічних реакцій на травматичний досвід. У межах цього дослідження симптоматика розглядається як мультидименсійний конструкт, що охоплює не лише власне посттравматичні, а й афективні та психосоматичні прояви, які виходять за межі вузького діагностичного

Таблиця 3

**Порівняння величини змін ПТСР між групами**

| Показник | Втручання (M ± SD) | Контроль (M ± SD) |
|---|---|---|
| Δ ПТСР | **1.47 ± 1.02** | **1.83 ± 1.13** |

Таблиця 4

**Статистичне порівняння Δ між групами**

| Критерій | Значення | p |
|---|---|---|
| t-test (Welch) | t = −1.09 | .280 |
| Mann–Whitney U | U = 176.0 | .182 |
| Cohen's d (міжгруповий) | **−0.33** | – |

фрейму. Це дозволяє розглядати виявлені зміни як клінічно значущі навіть за умови стабільності загального індексу ПТСР.

Таким чином, аналіз окремих пунктів опитувальника ПТСР дає змогу розглядати посттравматичні реакції не лише як клінічний діагностичний конструкт, а як багатовимірну симптоматику, що охоплює емоційні, соціальні та екзистенційні компоненти. Такий підхід є методологічно значущим для інтерпретації ефектів втручання, оскільки позитивна терапевтична динаміка може проявлятися передусім у трансформації структури переживань та ставлення до травматичного досвіду, а не лише у зменшенні сумарного індексу ПТСР.

Таблиця 5

**Кластери травматичної симптоматики, репрезентовані пунктами опитувальника ПТСР**

| Кластер травматичної симптоматики | Зміст кластера | Пункти опитувальника |
|---|---|---|
| **Уникальна поведінка** | Тенденція до уникнення ситуацій, місць, людей або діяльності, які актуалізують травматичні спогади | «Чи уникаєте Ви нагадувань про травматичну подію шляхом уникнення певних місць, людей або діяльності?» |
| **Емоційне оніміння та соціальна відстороненість** | Зниження емоційної залученості, дистанціювання від міжособистісних стосунків, утрата почуття близькості | «Чи стали Ви почувати себе більш далеким або ізольованим від інших людей?» «Чи втратили Ви здатність переживати почуття любові або прихильності до інших людей?» |
| **Втрата інтересу та зниження життєвої активності** | Зменшення інтересу до раніше значущих або приємних видів діяльності як прояв травматичної дезактивації | «Чи втратили Ви інтерес до діяльності, яка колись була важливою або приємною?» |
| **Порушення часової перспективи (екзистенційний компонент)** | Руйнування образу майбутнього, відчуття безперспективності, зниження мотивації до планування | «Чи стали Ви думати, що немає ніякого сенсу будувати плани на майбутнє?» |

**Висновки.** Стан наукового вивчення проблеми свідчить про зростаючу увагу до посттравматичної симптоматики, однак ефективність короткотривалих психотерапевтичних втручань, інтегрованих з методами арттерапії, транзактного аналізу, інтегративної психотерапії з фокусом на стосунки, у військових умовах залишається недостатньо дослідженою. У військовослужбовців як експериментальної, так і контрольної груп було зафіксовано статистично значущу динаміку показників посттравматичного стресового розладу в часі. Водночас аналіз величини змін засвідчив відсутність статистично значущих міжгрупових відмінностей за сумарним балом ПТСР, що вказує на обмежену чутливість інтегрального показника до специфіки втручання.

Окремі пункти опитувальника ПТСР, однак, репрезентують ширший спектр травматичної симптоматики – зокрема емоційне оніміння, соціальну відстороненість, порушення часової перспективи та психофізіологічне напруження. Отримані результати підтверджують доцільність розгляду посттравматичних реакцій як багатовимірного психологічного феномену, що не обмежується лише клінічними критеріями ПТСР. Застосоване психотерапевтичне втручання, реляційно образно-сценарної терапії (РОСТ), побудоване на інтеграції арттерапії, транзакційного аналізу та реляційного підходу, створює умови для глибокої роботи з травматичним досвідом, сприяючи змінам у структурі переживань, а не лише зниженню симптомів. Такий підхід дозволяє точніше інтерпретувати ефекти втручання і уникнути редукції терапевтичного результату до зменшення діагностичних індикаторів.

*Перспективним напрямом подальших досліджень* є поглиблений аналіз динаміки окремих кластерів травматичної симптоматики у довготривалій перспективі, а також вивчення взаємозв'язків між глибинними змінами переживань і показниками особистісного функціонування військовослужбовців. Доцільним є також розширення вибірки та використання якісних методів аналізу для глибшого розуміння механізмів дії інтегрованих психотерапевтичних підходів.

**Список літератури:**

1. Benish S. G., Imel Z. E., Wampold B. E. The relative efficacy of bona fide psychotherapies for treating post-traumatic stress disorder: A meta-analysis of direct comparisons. *Clinical Psychology Review*. 2008. № 28. P. 746–758.

2. Bradley R., Greene J., Russ E., Dutra L., Westen D. A multidimensional meta-analysis of psychotherapy for PTSD. *American Journal of Psychiatry*. 2005. № 162. P. 214–227.

3. Caizzi C. Embodied Trauma: Using the Subsymbolic Mode to Access and Change Script Protocol in Traumatized Adults. *Transactional Analysis Journal*. 2012. № 42 (3). P. 165–175.

4. Davies J., Frawley M. Treating the Adult Survivor of Childhood Sexual Abuse: A Psychoanalytic Perspective. New York : Basic Books, 1994. 272 p.

5. Harford D. Preliminary Outcomes of Transactional Analysis Psychotherapy for Armed Forces Veterans Presenting with Posttraumatic Stress Disorder. *International Journal of TA Research*. 2013. № 4 (2). P. 27–29.

6. Harford D., Widdowson M. Quantitative and Qualitative Outcomes of Transactional Analysis Psychotherapy with Male Armed Forces Veterans in the UK presenting with Post-Traumatic Stress Disorder. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*. 2014. № 5 (2). P. 35–65.

7. National Institute for Clinical Excellence. CG26 – Posttraumatic stress disorder (PTSD): The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care. London : NICE, 2005.

8. Schnurr P., Friedman M. An Overview of Research Findings on the Nature of Posttraumatic Stress Disorder. *In Session: Psychotherapy in Practice*. 1997. № 3 (4). P. 1–103.

9. Stuthridge J. Inside Out: A Transactional Analysis Model of Trauma. *Transactional Analysis Journal*. 2006. № 36 (4). P. 270–283.

10. Wampold B., Imel Z., Laska K., Benish S., Miller S., Fluckiger C., Del Re A., Baardseth T., Budge S. Determining what works in the treatment of PTSD. *Clinical Psychology Review*. 2010. № 30 (8). P. 923–933.

**Pavlovska-Kravchuk V. A. POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AND TRAUMATIC SYMPTOMATOLOGY IN MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF PSYCHOTHERAPEUTIC INTERVENTION**

*The article examines the impact of Relational Imagery–Scenario Therapy (RIST) on post-traumatic symptomatology in military personnel. The widespread prevalence of PTSD among combat participants and the need to identify effective psychorehabilitation methods to alleviate their psycho-emotional suffering are emphasized. The psychotherapeutic intervention was implemented within a quasi-experimental design of the pre-test → psychotherapeutic intervention → post-test type and was based on Relational Imagery–Scenario Therapy (RIST) (relational presence, symbolic representation, affective regulation, scenario analysis, and integration).*

*Participants were servicemen of the Armed Forces of Ukraine diagnosed with PTSD. The intervention consisted of eight structured sessions in a small-group format, taking into account time constraints and conducted under conditions of active service or hospitalization. PTSD symptoms were assessed before and after the intervention using the Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5), developed in accordance with DSM-5 criteria.*

*The key finding was a statistically significant reduction in the intensity of PTSD symptoms in both groups after the intervention, indicating positive dynamics in the psychological state of the participants. Intergroup differences in the integral index of overall symptomatology were not statistically significant, suggesting a similar general effect of the rehabilitation programs. However, only the experimental group demonstrated significant changes in specific symptom clusters: emotional (reduction of anxiety–depressive manifestations) and existential (enhanced awareness of life meaning and strengthening of internal resources). These changes were not reflected in the overall integral PTSD indicator, highlighting the multidimensional nature of changes in the psycho-emotional state.*

*Thus, the results confirm the therapeutic value of the integrated psychotherapeutic intervention using Relational Imagery–Scenario Therapy (RIST), even in the absence of pronounced differences in overall PTSD scores between groups. The findings indicate the need for a comprehensive, multidimensional assessment of intervention effectiveness, including the analysis of specific emotional and existential components of symptomatology.*

***Key words:*** *post-traumatic stress disorder, psychotherapeutic intervention, Relational Imagery–Scenario Therapy (RIST), art therapy, transactional analysis, integrative therapy, military personnel, traumatic symptomatology, quasi-experimental design, combat participants, wartime conditions.*

Дата першого надходження статті до видання: 03.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.01.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 364.62:[355.09:355.54]:316.628
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/36

***Ступницька О. Г.***
https://orcid.org/0009-0004-9260-2507
Харківський національний університет міського господарства;
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»

# МОТИВАЦІЯ НОВОБРАНЦІВ ТА БІЙЦІВ БЕЗ БОЙОВОГО ДОСВІДУ

*У статті представлено результати емпіричного дослідження мотиваційних характеристик та морально-психологічного стану військовослужбовців сил територіальної оборони без бойового досвіду. Метою дослідження було виявлення особливостей структури мотивації, емоційно-вольової регуляції, функціональної та фахової готовності новобранців на початковому етапі військової служби. Дослідження проведено у 2023 році на вибірці з 40 військовослужбовців без бойового досвіду за допомогою стандартизованого опитувальника оцінки морально-психологічного стану (МПС). Аналіз здійснювався за шістьма узагальненими змістовими блоками з виділенням рівнів вираженості показників.*

*Отримані результати засвідчили переважання критичного та незадовільного рівнів морально-психологічного стану, зокрема у сферах емоційно-вольової та функціональної готовності, а також у блоці об'єктивних і суб'єктивних чинників служби. Водночас встановлено відносно вищу збереженість мотиваційної готовності та фахової спрямованості, що може свідчити про наявність потенціалу для подальшого розвитку професійної ідентичності. Виявлений дисбаланс між мотиваційною залученістю та психологічною стійкістю інтерпретується як характерна особливість етапу первинної адаптації до військової діяльності за відсутності бойового досвіду.*

*Результати дослідження можуть бути використані для удосконалення програм психологічного супроводу, профілактики дезадаптаційних станів і формування цілеспрямованих заходів розвитку мотиваційної та емоційно-вольової регуляції у новобранців.*

***Ключові слова:*** *мотивація, морально-психологічний стан, мотивація бійців (військовослужбовців), новобранці, військовослужбовці без бойового досвіду, військовослужбовці, емоційно-вольова регуляція, психологічна готовність.*

**Постановка проблеми.** Повномасштабні воєнні події зумовили суттєве зростання кількості осіб, залучених до військової служби без попереднього бойового досвіду, що актуалізує проблему їхньої психологічної адаптації та формування стійкої мотивації до виконання службово-бойових завдань. На початкових етапах військової підготовки новобранці стикаються із різкою зміною умов життєдіяльності, підвищеним рівнем відповідальності, жорсткою регламентацією поведінки, фізичним та психоемоційним навантаженням, а також невизначеністю щодо майбутнього перебування в зоні бойових дій. У сукупності дані чинники створюють певне напруження морально-психологічного стану та потребують мобілізації внутрішніх регуляторних ресурсів особистості.

Особливу увагу в даному контексті привертає мотиваційна сфера військовослужбовців без бойового досвіду, оскільки саме вона визначає спрямованість поведінки, готовність до навчання і служби, прийняття військових ролей та стійкість до стресогенних впливів. На етапі входження у військову діяльність мотивація часто формується під впливом зовнішніх чинників (соціального обов'язку, нормативних вимог, очікувань суспільства та/або групового тиску), тоді як внутрішні смислові та ціннісні чинники знаходяться у процесі становлення. Даний факт зумовлює внутрішню суперечливість мотиваційної структури, що може поєднувати декларовану готовність до служби з емоційною нестабільністю, тривожністю та зниженням функціональної витривалості.

Проблема морально-психологічного стану новобранців набуває особливої актуальності з огляду на те, що від рівня сформованості емоційно-вольової регуляції, мотиваційної готовності та суб'єктивного сприйняття умов служби значною мірою залежить ефективність формування подальшого досвіду військовослужбовця,

© Ступницька О. Г., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

його здатність до адаптації та збереження психічного здоров'я. Недостатня узгодженість між мотиваційними установками та реальними умовами служби може спричиняти внутрішні конфлікти, зниження психологічної стійкості, розвиток дезадаптивних реакцій і зростання ризику емоційного виснаження ще до набуття бойового досвіду.

У зв'язку з наведеними аргументами особливої наукової та практичної значущості набуває дослідження структури морально-психологічного стану у військовослужбовців саме без бойового досвіду з урахуванням співвідношення мотиваційних, емоційно-вольових, функціональних і контекстуальних чинників. Такий підхід дає змогу окреслити вразливі зони первинної адаптації, визначити потенційні ресурси, які можуть стати підґрунтям для подальшого розвитку професійної стійкості та ефективного психологічного супроводу новобранців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми мотивації військовослужбовців займає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях, зокрема в контексті зростання ролі людського чинника у забезпеченні ефективності військової діяльності. У наукових працях останніх років [1; 6; 7] мотивація розглядається як поняття, що поєднує ціннісно-смислові, емоційні, вольові та поведінкові компоненти, які визначають спрямованість і стійкість професійної активності військовослужбовця.

Теоретичні дослідження [1; 6] показують, що мотивація військовослужбовців формується на основі їхніх внутрішніх аспектів, які включають цінності, переконання та потреби, розуміння професійної ролі та зовнішнього соціального та організаційного середовища служби. І. Авілов та Н. Кривоконь [1] стверджують, що мотиваційна сфера військовослужбовців є складною ієрархічною структурою, яка може суттєво змінюватися залежно від етапу служби та умов, за яких вона проводиться. Початковий етап військової діяльності є вирішальним періодом, оскільки мотиваційна система ще не повністю сформована та активно формується. Ціннісна складова мотивації показує, що етичні, патріотичні та соціально спрямовані цінності є дуже значущими для новобранців. Ці цінності забезпечують бажання бійців служити та роблять службу значущою для їхнього власного сприйняття.

У. Гуляк та В. Лісневський [2] зазначають, що за відсутності досвіду бойових дій такі цінності здебільшого декларативні та не завжди супроводжуються достатньою емоційною та вольовою стійкістю, що підвищує ймовірність виникнення внутрішньої напруги та фрустрації у важких умовах навчання та служби.

Існує окрема галузь досліджень, яка стосується взаємозв'язку між мотивацією та емоційним станом військовослужбовців. Так А. Івасюк [3] показує, що невідповідність між первинною мотивацією та оперативними вимогами може спричинити емоційну втому та зниження самоконтролю, а також посилення стресу на початку професійного шляху. Мотиваційний ресурс – це система підтримки, яка може легко постраждати від перевантаження та зовнішніх організаційних сил [4]. Бойовий досвід спонукає бійців до переформатування своїх мотиваційних сил, професійної ідентичності та структури управління. Недосвідчені новобранці підтримують рудиментарний рівень мотивації, який значною мірою залежить від умов служби.

Проблема психологічної готовності до військової служби розглядається також у працях, присвячених її структурно-функціональній організації. Так Г. Нікітенко [5] підкреслює, що готовність до служби охоплює мотиваційний, емоційно-вольовий, когнітивний і поведінковий компоненти, які перебувають у динамічній взаємодії та можуть бути нерівномірно сформованими у мобілізованих осіб. Особливо вразливими виявляються емоційно-вольові механізми регуляції, що забезпечують витримку, самоконтроль і здатність до тривалого функціонування в умовах напруження.

У межах сучасних підходів увага також акцентується на зміні мотивації в умовах соціальної нестабільності та воєнних загроз. За даними В. Осьодла та Л. Будагьянц [6] зміни суспільного контексту зумовлюють зсув від індивідуальних до колективних та ціннісно-зумовлених мотивів, однак такі зміни нерідко супроводжується внутрішніми суперечностями та напруженням регуляторних механізмів.

Узагальнення результатів досліджень мотивації в екстремальних умовах свідчить про те, що ефективність діяльності військовослужбовців значною мірою залежить від узгодження мотиваційних, емоційних і вольових компонентів, а також від наявності підтримки у соціально-психологічному середовищі [7]. При цьому саме новобранці демонструють підвищену чутливість до організаційних і міжособистісних чинників, що може зумовлювати коливання рівня морально-психологічного стану.

Результати сучасних емпіричних досліджень також вказують на специфіку мотивації військовослужбовців залежно від умов служби та рівня

їхнього включення у бойову діяльність. Зокрема, О. Сергієні [8] підкреслює, що мотивація до військової діяльності у новобранців часто має змішаний характер, поєднуючи усвідомлені ціннісні орієнтації з ситуативними, нормативними та адаптаційними мотивами. Подібні висновки наведено також у попередніх публікаціях автора [9], де наголошено на відмінностях мотиваційної структури військовослужбовців територіальної оборони залежно від рівня включеності у бойові дії та від реального досвіду служби.

Окрему теоретичну групу представляють праці, присвячені психології бойової мотивації, у яких мотивація розглядається як динамічний процес, що змінюється під впливом загроз, відповідальності та екзистенційних викликів війни [10]. Водночас більшість таких досліджень сфокусовано на бійцях із досвідом участі у бойових діях, тоді як емпіричних робіт, присвячених саме новобранцям і особам без бойового досвіду, недостатньо.

Отже, аналіз наукових джерел показує фрагментарність емпіричних даних щодо особливостей мотиваційної сфери військовослужбовців на початкових етапах служби та недостатню увагу до комплексного вивчення морально-психологічного стану осіб без бойового досвіду. Наведені факти зумовлюють актуальність проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення структури мотиваційних компонентів, рівня їхньої сформованості та взаємозв'язків у новобранців як окремої соціально-професійної групи.

**Постановка завдання.** Мета статті полягає у виявленні особливостей мотиваційної сфери та морально-психологічного стану новобранців і бійців без бойового досвіду шляхом аналізу рівнів вираженості їхніх мотиваційних, емоційно-вольових, функціональних і ціннісних компонентів, а також на визначенні характерних співвідношень між окремими складовими мотиваційної регуляції на початковому етапі військової служби.

**Виклад основного матеріалу.** У межах дослідження мотиваційних особливостей новобранців та бійців без бойового досвіду було застосовано комплексний підхід, що поєднує теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та статистичну інтерпретацію отриманих даних. Методологічною основою дослідження стали сучасні уявлення щодо мотивації військової діяльності, психологічної готовності до служби та морально-психологічного стану особового складу, представлені в аналітичних дослідженнях [1; 2; 6; 7; 10].

Особливу увагу у межах нашого дослідження приділено специфіці мотивації осіб, які ще не мають досвіду безпосередньої участі у бойових діях. У наукових джерелах наголошується, що на початкових етапах військової служби мотиваційна сфера формується переважно під впливом соціальних очікувань, нормативних вимог, уявлень щодо обов'язку та громадянської відповідальності, а також зовнішніх стимулів, тоді як внутрішня мотивація знаходиться на стадії становлення [1; 5; 8]. Саме тому новобранці представляють окрему психологічну групу, для якої характерні підвищена чутливість до організаційних умов служби, емоційна нестабільність і водночас потенціал до формування професійної ідентичності.

Аналіз сучасних досліджень [2; 6; 10] свідчить про те, що мотивація військовослужбовців є широким поняттям, яке поєднує ціннісно-смислові орієнтації, моральну готовність, емоційно-вольову регуляцію та усвідомлення значущості виконуваних завдань. При цьому в осіб без бойового досвіду зазначені компоненти ще не інтегровані у стійку систему, а перебувають на стадії формування, що зумовлює внутрішню суперечливість мотиваційних установок і підвищену залежність від зовнішніх умов служби [5; 7].

У працях, присвячених мотивації військовослужбовців [3; 8], підкреслюється, що відсутність бойового досвіду може супроводжуватися зниженим рівнем психологічної готовності до стресових впливів, невизначеністю професійних очікувань і коливаннями між декларованими цінностями та реальними можливостями їхньої реалізації. Водночас саме на даному етапі відбувається формування базових установок щодо служби, ставлення до колективу, командування та майбутньої професійної ролі, що визначає подальшу динаміку мотиваційної сфери.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано морально-психологічний стан та мотиваційні компоненти бійців без бойового досвіду у 2023 році, які проходили службу з 2022 року в територіальної оборони своєї області. Вибірку становили 40 осіб. Дослідження проводилося в період військової служби, що дозволяє розглядати отримані результати як відображення етапу формування мотиваційної сфери в першому великому зіткненні з ворогом.

Для збору емпіричних даних застосовувалася методика оцінювання морально-психологічного стану (МПС), яка нам дає можливість комплексно проаналізувати рівень сформованості основних складових мотиваційної готовності. Інструментарій аналізу охоплював шість основних блоків: моральну (духовну, національно-патріотичну)

налаштованість, емоційно-вольову налаштованість, мотиваційну готовність, функціональну готовність, фахову здатність, а також сукупність об'єктивних і суб'єктивних чинників, що впливають на морально-психологічний стан особового складу. Узагальнені результати дослідження подано в таблиці 1.

Отримані дані підтверджують виражену структурну неоднорідність мотиваційно-психологічного стану новобранців, а також наявність суттєвого дисбалансу між окремими компонентами готовності до служби.

Аналіз інтегрального показника морально-психологічного стану показав, що 45,0% респондентів перебувають на критичному рівні, ще 32,5% на незадовільному МПС. Водночас лише 22,5% мають задовільний рівень, а оптимальний рівень у вибірці відсутній. Середнє значення інтегрального показника становить 5,56 бали, що відповідає критичному рівню. Такий розподіл свідчить про загальну недостатню сформованість психологічної готовності до військової діяльності у новобранців, що є прийнятним для осіб без бойового досвіду та зумовлене відсутністю стійких адаптаційних механізмів і практичного досвіду подолання екстремальних навантажень[5; 7].

У сфері загальної моральної (духовної, національно-патріотичної) налаштованості переважають критичний (37,5%) і незадовільний (35,0%) рівні, які разом охоплюють 72,5% вибірки. Задовільний рівень зафіксовано у 25,0% респондентів, тоді як оптимальний лише у 2,5%. Такі результати свідчать про фрагментарність ціннісно-смислових орієнтацій та недостатню інтеграцію патріотичних і моральних переконань у структуру особистої мотивації. Для новобранців характерною є декларативність мотиваційних установок, залежність від зовнішніх нормативних вимог і соціальних очікувань, що відповідає даним досліджень щодо початкових етапів входження у військову діяльність [2; 6; 8].

Показники емоційно-вольової налаштованості показали переважання критичного рівня (45,0%) за відсутності оптимального рівня; 20,0% респондентів перебувають у діапазоні незадовільного рівня, тоді як 35,0% мали задовільний рівень МПС. Такий розподіл свідчить про напруженість процесів емоційної регуляції, недостатню сформованість самоконтролю та вольових механізмів, а також про вразливість до фрустрації і невизначеності. Для осіб без бойового досвіду це є типовим станом очікування потенційної загрози, коли досвід реального подолання екстремальних ситуацій відсутній, але психологічне напруження, пов'язане з перспективою їхнього переживання, вже наявне [3; 7].

У структурі мотиваційної готовності спостерігається відносно більш збалансований розподіл показників. Частка респондентів із критичним рівнем становить 30,0%, із незадовільним – 27,5%, тоді як задовільний рівень мають 30,0%, а оптимальний 12,5% опитаних. Таким чином, понад 40% новобранців демонструють збережену або відносно сформовану мотиваційну готовність. Така тенденція дозволяє припустити, що навіть за умов загальної психологічної напруги частина респондентів орієнтується на виконання обов'язку, прийняття соціально значущої ролі та внутрішню готовність до служби. Водночас така мотивація часто має нормативний або зовнішньо зумовлений характер і ще не інтегрована з емоційно-вольовими ресурсами, що узгоджується з висновками щодо

Таблиця 1

**Розподіл рівнів морально-психологічного стану та мотиваційних компонентів новобранців і бійців без бойового досвіду (n = 40)**

| Узагальнений компонент | Середнє значення (0-10), бал | Н-рівень | | К-рівень | | З-рівень | | О-рівень | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | осіб | % | осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| Загальна моральна (духовна, національно-патріотична) налаштованість | 5,57 | 14 | 35,0 | 15 | 37,5 | 10 | 25,0 | 1 | 2,5 |
| Загальна емоційно-вольова налаштованість | 6,06 | 8 | 20,0 | 18 | 45,0 | 14 | 35,0 | 0 | 0 |
| Загальна мотиваційна готовність | 6,22 | 11 | 27,5 | 12 | 30,0 | 12 | 30,0 | 5 | 12,5 |
| Загальна функціональна готовність | 4,97 | 19 | 47,5 | 13 | 32,5 | 8 | 20,0 | 0 | 0 |
| Загальна фахова здатність | 5,75 | 16 | 40,0 | 9 | 22,5 | 11 | 27,5 | 4 | 10 |
| Загальні об'єктивні й суб'єктивні чинники, що впливають на МПС | 4,83 | 21 | 52,5 | 13 | 32,5 | 6 | 15,0 | 0 | 0 |
| Підсумковий інтегральний показник | 5,56 | 13 | 32,5 | 18 | 45,0 | 9 | 22,5 | 0 | 0 |

Примітка. Рівні інтерпретуються так: Н = 0-4,9 балів – незадовільний; К = 5-6,9 балів – критичний; З = 7-8,4 балів – задовільний; О = 8,5-10 балів – оптимальний. Інтегральний рівень МПС = 0,556.

нестійкості мотиваційної регуляції на початкових етапах військової соціалізації [1; 4; 9].

Найбільш проблемною виявилася сфера функціональної готовності. Майже половина респондентів (47,5%) перебувають на незадовільному рівні, ще 32,5% на критичному; лише 20,0% демонструють задовільний рівень, тоді як оптимальний рівень відсутній. Такий розподіл вказує на недостатню сформованість навичок організації діяльності, саморегуляції, витривалості та здатності ефективно діяти в умовах підвищених навантажень. Отримані результати підтверджують положення про те, що функціональна готовність є компонентом, який формується поступово та значною мірою залежить від практичного досвіду служби та системної підготовки бійців [5; 7].

Показники загальної фахової здатності характеризуються відносно кращою структурою порівняно з попередніми блоками: 27,5% респондентів перебувають на задовільному рівні та 10,0% на оптимальному. Водночас 40,0% мають незадовільний рівень, а 22,5% критичний, що свідчить про те, що частина новобранців уже володіє базовими уявленнями та окремими професійними навичками, проте у більшості вони ще не інтегровані у цілісну систему професійної компетентності. Така ситуація є типовою для осіб без бойового досвіду, у яких фахова здатність заходиться на етапі становлення та потребує цілеспрямованого практичного закріплення [4; 10].

Найменш позитивні результати зафіксовано у блоці об'єктивних і суб'єктивних чинників, що впливають на морально-психологічний стан. Понад половини вибірки становлять респонденти із незадовільним рівнем (52,5%), ще 32,5% перебувають у критичному діапазоні; 15,0% мають задовільний рівень, а оптимальний рівень відсутній. Такі дані свідчать про значний вплив зовнішніх умов служби (організаційних, соціально-побутових, інформаційних) на психологічний стан військового, а також про дефіцит відчуття стабільності, передбачуваності та психологічної захищеності. Подібні чинники розглядаються у сучасних дослідженнях як ключові детермінанти зниження мотивації та психологічної готовності бійців на початкових етапах військової служби [5; 6].

Структурний розподіл рівнів морально-психологічного стану та мотиваційних компонентів у новобранців (n = 40) представлено на рис. 1.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що у вибірці бійців без бойового досвіду переважає критичний рівень морально-психологічного стану за рахунок поєднання недостатньо сформованих емоційно-вольових механізмів, низької функціональної готовності та несприятливого впливу зовнішніх умов служби. Водночас наявність відносно вищих показників мотиваційної готовності та фахової спрямованості свідчить про збереження потенціалу для розвитку, який може бути реалізований за умов цілеспрямованої

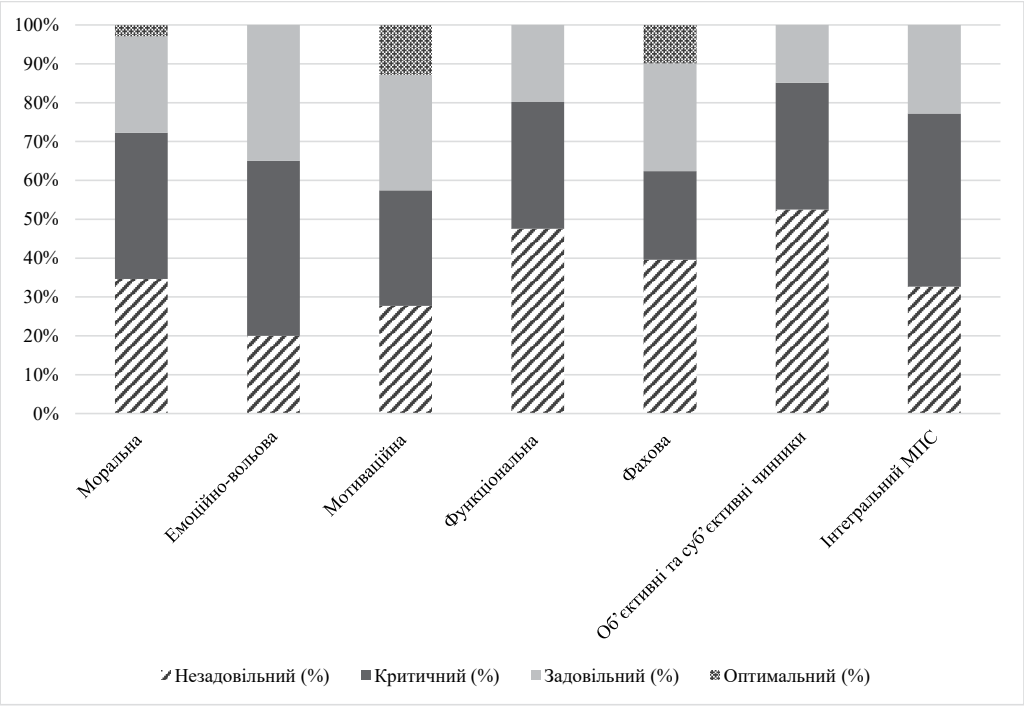


**Рис. 1. Розподіл рівнів морально-психологічного стану новобранців (n = 40)**

психологічної підготовки, підтримки та поступового формування досвіду у військовослужбовців.

Отже такі результати підтверджують припущення про те, що для бійців без бойового досвіду і новобранців характерний дисбаланс між декларованою мотивацією до служби та реальними ресурсами психологічної стійкості. Такий дисбаланс необхідно розглядати як зону підвищеного ризику, але водночас і як необхідність психопрофілактичних і навчально-психологічних впливів, спрямованих на формування цілісної мотиваційної структури та підвищення морально-психологічної готовності до виконання службових завдань.

**Висновки.** Отримані результати свідчать про суттєву неоднорідність сформованості компонентів морально-психологічного стану у новобранців та бійців без бойового досвіду. Загальний стан характеризується поєднанням частково збережених мотиваційних установок із недостатньо сформованими механізмами емоційної, функціональної та особистісної саморегуляції, що зумовлює підвищену вразливість до впливу стресових чинників на початковому етапі служби.

У сфері моральної (духовної, національно-патріотичної) налаштованості простежується переважно нестійкий характер внутрішніх переконань і ціннісних орієнтацій. Для більшості респондентів вони ще не набули статусу внутрішньо інтегрованих регуляторів поведінки та значною мірою є залежними від зовнішніх вимог, соціальних очікувань і нормативного тиску. Така динаміка дозволяє розглядати морально-ціннісну сферу новобранців як таку, що перебуває у процесі формування та потребує подальшої внутрішньої інтеріоризації у ході професійної соціалізації.

Аналіз емоційно-вольової налаштованості вказує на недостатню стабільність механізмів емоційної регуляції та самоконтролю новобранців. Виявлена динаміка свідчить про труднощі утримання бійцями внутрішньої рівноваги, підвищену реактивність та напруження в умовах нових вимог і обмежень. Такі особливості можуть ускладнювати адаптацію новобранців до режиму служби та знижувати ефективність діяльності в ситуаціях підвищеного навантаження, особливо за відсутності сформованих навичок психологічної саморегуляції.

Мотиваційна готовність новобранців характеризується відносно більшою збереженістю порівняно з іншими компонентами. Це свідчить про наявність внутрішнього прийняття ролі військовослужбовця, орієнтації на виконання поставлених завдань і прагнення відповідати соціальним очікуванням. Водночас така мотивація часто має переважно нормативний або зовнішньо зумовлений характер і ще не інтегрована з емоційно-вольовою сферою, що зумовлює її нестійкість у ситуаціях тривалого напруження або фрустрації.

Функціональна готовність показує найбільшу проблемність серед усіх досліджуваних компонентів, оскільки її недостатня сформованість відображає труднощі у практичній організації діяльності, управлінні власними ресурсами, витривалості та адаптації до режимних і фізичних навантажень. Це свідчить про те, що новобранці і бійці без досвіду бойових дій ще не володіють достатнім досвідом і навичками, необхідними для стабільного функціонування в умовах військової служби, а процес формування функціональної готовності потребує часу та цілеспрямованої підтримки.

Сфера фахової здатності характеризується помірною сформованістю, що відображає початковий рівень професійної ідентифікації та засвоєння спеціальних знань і вмінь. Водночас недостатня інтеграція цих компонентів у цілісну систему професійної діяльності свідчить про незавершеність процесу професійного становлення, характерну для осіб без бойового досвіду.

Особливої уваги заслуговують об’єктивні та суб’єктивні чинники, що впливають на морально-психологічний стан. Їхній несприятливий профіль відображає вагому роль зовнішніх умов служби (організаційних, побутових, соціальних та інформаційних) у формуванні загального психологічного фону. Недостатня передбачуваність, відчуття нестабільності та дефіцит психологічної підтримки можуть суттєво послаблювати внутрішні ресурси новобранців і ускладнювати процес їхньої адаптації.

Отримані результати показали, що мотиваційно-психологічний стан новобранців та бійців без бойового досвіду формується як суперечлива система, у якій поєднуються збережені установки на виконання службового обов’язку з недостатньо розвиненими механізмами саморегуляції, емоційної стійкості та функціональної готовності. Таке поєднання зумовлює підвищену чутливість людини до стресових впливів і потребує цілеспрямованого психологічного супроводу, спрямованого на поступову інтеграцію мотиваційних, емоційних і функціональних компонентів у цілісну систему професійної адаптації.

Отже можна зробити висновок, що для новобранців і бійців без бойового досвіду характерне поєднання відносно збереженої мотиваційної спрямованості з недостатньо сформованими емоційно-вольовими, функціональними та ресурсними компонентами морально-психологічного стану.

Можемо припустити, що навіть за умов зниженого загального МПС професійна ідентичність, почуття обов'язку та орієнтація на виконання завдань залишаються важливими регуляторами поведінки військовослужбовця. Водночас дисбаланс між мотиваційною залученістю та емоційно-функціональною виснаженістю створює ризики дезадаптації на початкових етапах служби, що узгоджується з висновками авторів сучасних вітчизняних досліджень щодо мотивації військовослужбовців в умовах підвищеного стресового навантаження [3; 7; 8; 10].

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення змін морально-психологічного стану та мотиваційних характеристик військовослужбовців у динаміці проходження служби – від етапу первинної підготовки до набуття бойового досвіду, участі в ротаціях і подальшої професійної адаптації. Нами виявлено, що для новобранців характерна підвищена вразливість емоційно-вольової та функціональної сфер, що зумовлює потребу у більш глибокому аналізі процесів формування психологічної стійкості бійців на ранніх етапах військової діяльності.

Доцільним є подальше дослідження чинників, які сприяють збереженню мотиваційної спрямованості та професійної готовності за умов недостатньо сформованих внутрішніх ресурсів. Особливу увагу варто приділити ролі організаційних і міжособистісних умов служби, зокрема якості управлінської взаємодії, стилю командування, рівню довіри до керівництва, а також зрозумілості цілей і вимог військової діяльності. Саме такі фактори можуть виконувати стабілізаційну функцію та частково компенсувати емоційне напруження та нестачу досвіду у новобранців.

Окремого наукового інтересу потребує вивчення ролі соціально-психологічних змінних, таких як згуртованість підрозділу, суб'єктивне відчуття підтримки, можливість отримання психологічної допомоги та досвід конструктивної взаємодії з командирами. Ми припускаємо, саме такі чинники утворюють зв'язок між мотиваційною сферою бійців та їхньою здатністю ефективно виконувати службові завдання на початкових етапах служби.

Практичну перспективу подальших досліджень становить розробка та емпірична перевірка програм психологічного супроводу, орієнтованих на поступове формування мотиваційної ідентичності військовослужбовця, розвиток навичок емоційної регуляції та підвищення рівня функціональної готовності. Доцільним є впровадження таких програм уже на етапі підготовки новобранців з урахуванням специфіки їхніх очікувань, рівня усвідомлення службових завдань і психологічної готовності до навантажень, що може сприяти їхній більш успішній адаптації та зниженню ризиків дезадаптації у подальшому проходженні служби.

**Список літератури:**

1. Авілов І. В., Кривоконь Н. І. Мотиваційні аспекти обов'язкової військової служби: теоретичний аналіз проблеми. *Науковий журнал Національної академії честі та права Національної гвардії*. 2025. № 1 (92). С. 8–18. DOI: 10.33405/2078-7480/2025/1/92/331958 2025

2. Гуляк У., Лісневський В. Ціннісний компонент у структурі мотиваційної сфери особистості військовослужбовця. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* 2024. № 1 (19) URL: https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).2

3. Івасюк А. М. Мотивація та емоційне вигорання військовослужбовців. *Габітус. Психологія праці.* № 72. 2025. С. 65-70. URL: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.12

4. Каплюченко О. П., Бондаренко О. Г., Товма М. І. Залежність мотивації військовослужбовців Національної гвардії України від рівня ефективності службово-бойової діяльності та досвіду участі у бойових діях. *Честь і закон.* 2022. № 1 (80). С. 102–108.

5. Нікітенко Г. О. Психологічна готовність мобілізованих осіб до військової служби: структурно-функціональна організація. *Наука і освіта.* Одеса, 2023. № 1. С. 112–118.

6. Осьодло В. І., Будагьянц Л. М. Трансформація потреб та мотивації людини інформаційного суспільства. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 2 (66). С. 89–97.

7. Приходько І. І., Колесніченко О., Мацегора Я. Мотивація військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах: систематизація досліджень. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 2 (2). С. 69–85. DOI: https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.2.7

8. Сергієні О. Особливості мотивації військовослужбовців до військової діяльності. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. № 6 (60). 2025. С. 1544–1555. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1544-1555

9. Ступницька О. Г. Специфіка мотивації військовослужбовців сил територіальної оборони. *Габітус.* 2025. № 70. С. 264–267. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2025.70.48

10. Хміляр О. Ф. Психологія бойової мотивації воїна. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 2 (66). С. 121–131. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-121-131

**Stupnytska O. H. MOTIVATION OF RECRUITS AND SOLDIERS WITHOUT COMBAT EXPERIENCE**

*The article presents findings from the empirical study on the motivational characteristics and the moral and psychological condition of members of the Territorial Defense Forces without combat experience. The study aims to identify the structural characteristics of motivation, emotional and volitional regulation, and functional and professional readiness among recruits at the initial stage of military service. The research was conducted in 2023 and involved 40 soldiers without combat experience, using a standardized questionnaire to assess moral and psychological state (MPS). The analysis was performed across six generalized content blocks, establishing indicator severity levels.*

*The findings show a predominance of critical and unsatisfactory levels of moral and psychological well-being, particularly in the domains of emotional-volitional and functional readiness, as well as in the domain of objective and subjective service-related factors. At the same time, a relatively higher level of motivational readiness and professional orientation was observed, which may indicate the potential for further development of professional identity. The imbalance between motivational engagement and psychological resilience is interpreted as a characteristic feature of the initial adaptation phase to military service in the absence of combat experience.*

*The research findings can be used to improve psychological support programs, prevent maladaptive states, and develop targeted measures to enhance motivational and emotional-volitional regulation among recruits.*

***Key words:*** *motivation, moral and psychological state, motivation of soldiers (military personnel), recruits, military personnel without combat experience, military personnel, emotional and volitional regulation, psychological readiness.*

Дата першого надходження статті до видання: 10.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 05.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

# ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.97:159.922.7
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/37

***Заграй Л. Д.***
https://orcid.org/0000-0003-2823-8179
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

## ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД І РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ У ЖІНОК, ЯКІ ВТРАТИЛИ ЧОЛОВІКІВ УНАСЛІДОК ВІЙНИ: РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ

*Дослідження присвячене вивченню посттравматичних реакцій та пролонгованого переживання скорботи у жінок, які втратили чоловіків унаслідок війни. Метою було дослідити кореляційні зв'язки між показниками та симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), з урахуванням часу після втрати та вікових характеристик. Використано методики IES-R та PCL-5, що дозволило комплексно оцінити структуру та інтенсивність симптомів. За IES-R найбільш вираженими виявилися уникнення (28%) та фізіологічна збудливість (28%), тоді як вторгнення мало нижчий рівень (16%). Це свідчить про домінування механізмів дистанціювання та соматичних проявів стресу. За PCL-5 у 58% респонденток зафіксовано виражений рівень симптомів ПТСР, у 37% – низький. Найвищі показники спостерігалися у жінок 40–45 років (M = 4.7, SD = 0.6), тоді як у групі 25–29 років домінували низькі значення (M = 1.9, SD = 0.4). Кореляційний аналіз підтвердив узгодженість між шкалами IES-R та кластерами PCL-5: уникнення (r = 0.72, p < 0.001), вторгнення (r = 0.65, p < 0.001), гіперактивація (r = 0.70, p < 0.001). Додатково виявлено помірну кореляцію з негативними когнітивними змінами (r = 0.58, p < 0.01). Найвищі кореляції спостерігалися у групі 40–45 років (r до 0.80), що підтверджує її найбільшу уразливість. Отримані дані узгоджуються з міжнародними дослідженнями, які також вказують на середній вік як критичний фактор ризику. Молодші жінки мають більш гнучкі механізми адаптації та ширші ресурси підтримки, тоді як у середньому віці накопичення втрат і зниження соціальної підтримки посилюють симптоматику. У старшій групі високі показники можуть бути пов'язані з емоційною значущістю втрат, хоча часткове прийняття їхньої неминучості дещо знижує інтенсивність реакцій. Таким чином, мета дослідження була досягнута: встановлено кореляційні зв'язки між показниками ПРС та ПТСР у жінок, які зазнали втрати, з урахуванням часу та вікових особливостей.*

***Ключові слова:*** *пролонгований розлад скорботи (ПРС), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), травма, реакції на травму, жінки, які втратили, переживання втрати, горя, кореляційні зв'язки.*

**Постановка проблеми.** Війна в Україні спричинила масштабні людські втрати, що мають не лише соціальні, а й глибокі психологічні наслідки. Однією з найбільш уразливих груп є жінки, які втратили чоловіків унаслідок бойових дій. Для них характерні складні переживання горя, поєднані з травматичним досвідом війни, що значно підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних станів та тривалих психоемоційних порушень. В українському контексті бракує системних емпіричних досліджень, які б комплексно оцінювали психічний стан жінок після втрати близьких у війні, результати яких можуть стати основою для розробки програм психологічної підтримки, кризового консультування та соціально-психологічної реабілітації. Своєчасна діагностика психічного стану жінок дозволяє запобігти хронізації травматичних реакцій і сприяє формуванню стратегій посттравматичного зростання.

© Заграй Л. Д., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Також отримані результати за допомогою науково обгрунтованого інструментарію забезпечують порівнянність результатів із міжнародними дослідженнями та підвищує їхню валідність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженню різних аспектів переживання втрати, горя присвячені численні праці, і сучасні наукові розвідки акцентують увагу на взаємозв'язку між травматичною втратою та розвитком посттравматичних розладів. У сучасній психотравматології дедалі більше уваги приділяється травматичній втраті, яка поєднує досвід горя та вплив екстремальної події. Систематичний огляд показує, що саме травматичні втрати є потужним чинником ризику розвитку як посттравматичного стресового розладу (ПТСР), так і пролонгованого горя, що потребує спеціалізованих інтервенцій [15]. Коли Горовіц (1974) написав свою знамениту публікацію «Синдроми стресової реакції» і таким чином сформулював сучасні критерії посттравматичного стресового розладу (ПТСР), вказавши на зв'язок їх з інтенсивною реакцією горя. Протягом десятиліть це явище в науці розглядалося переважно як «ускладнена скорбота» (CG), яка тепер включена як психічний розлад у DSM-5 (Американська психіатрична асоціація, 2013) та нещодавно опублікованій МКХ-11 (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2019) [18]. У діагностичних системах патологічна скорбота тепер зазначена під назвами «Пролонгований розлад скорботи» (PGD) та «персистуючий комплексний розлад скорботи» (PCBD). Persistent Complex Bereavement Disorder (PCBD) – стан, коли процес горювання стає патологічно затяжним і супроводжується вираженим дистресом та порушенням функціонування. Основні симптоми: постійна зацикленість на померлому, труднощі з прийняттям втрати, бажання «піти до померлого», труднощі у довірі до інших, відчуття безнадії. Для діагностики передбачалося, що у дорослих має минути щонайменше 12 місяців після втрати, а у дітей – 6 місяців. Травматичні втрати близьких людей визнаються як події, що можуть спричинити травму. Прикладами є втрати внаслідок вбивства, самогубства, нещасних випадків та стихійних лих, а також втрати внаслідок війни та терору» [11]. Дослідження, що вивчають довготривалий зв'язок між симптомами ПТСР та ускладненою скорботою після травматичної втрати, виявили, що розвиток обох розладів також тісно пов'язаний із часом, а також наявністю підтримки [8]. Чому втрату на війні варто розглядати як травмівну, ніж смерть, що виникає з природних причин. По-перше, у горюючих виникає *раптове відчуття повного руйнування реальності, світу* («Це було так, ніби я розчиналася на чорному асфальті»). По-друге, ті, хто втратили на війні близьку людину, переживають водночас і горе і травму, тому висока ймовірність виникнення синдрому гострого горя і ПТСР одночасно. Вони переживають смуток, тугу, і водночас, інтрузії, флешбеки та уникання нагадувань про втрату (симптоми ПТСР) [5].

У цьому контексті фактори ризику ПТСР часто поділяють на перетравматичні, перитравматичні та посттравматичні. Серед факторів, що були присутні до травматичної події, найбільш релевантними для прогнозування ПТСР виявилися жіноча стать, низький соціально-економічний статус, попередня травматична експозиція та підвищена психопатологія в родині [17]. Тип травми, кількість або накопичення травматичних переживань, виникнення дисоціації та сприйняття загрози життю були визначені як перитравматичні характеристики, що передбачають ПТСР (Martin-Soelch, Schnyder) [13]. Важливо, що посттравматичні характеристики, зокрема соціальна підтримка, як правило, демонстрували найбільший вплив порівняно з іншими факторами, що прогнозують ПТСР [10; 13].

Серед демографічних характеристик було визначено молодий вік, жіночу стать та низький соціально-економічний статус (Neimeyer, Burke) [7]. Також були виявлені збіги щодо обставин смерті, причому насильницька та раптова смерть особливо асоціюються з значною інтенсивністю горя. Крім того, інтенсивність горя часто пов'язана з близькістю родинних зв'язків (Mitchell, Neimeyer, Burke) та емоційною прив'язаністю до померлого Соціальна підтримка після події також була визначена багатьма дослідженнями як важливий фактор, що впливає на горе [7].

На відміну від ПТСР, який став предметом психологічних досліджень майже 50 років тому після його включення до класифікаційних систем, дослідження горя лише нещодавно досягли такого рівня. Відповідно, огляди та метааналізи щодо патологічної скорботи на даний момент є рідшими та менш вичерпними. Однак загальний огляд існуючих досліджень виявляє закономірність, яка дуже нагадує предиктори ПТСР. Оскільки попередні огляди досліджень майже виключно висвітлювали травму або горе в різних обставинах, але залишається питання, що відбувається з психічним станом жінок, які втратили чоловіків унаслідок війни. Більшість наявних робіт базуються

на зарубіжних вибірках і стосуються втрат загалом – унаслідок хвороб, нещасних випадків чи катастроф, проте вони не враховують специфіку воєнного контексту. Саме ця група є особливо вразливою, адже поєднує переживання особистої втрати з тривалим впливом бойових дій та соціальної нестабільності. Останні роки українські науковці приділяють увагу дослідженню психологічних наслідків війни, зокрема переживанню горя та втрати близьких. У працях Парасєй-Гочер А. О. та Зуйкова В. О. акцентовано на симптомах посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та ознаках ускладненої скорботи, які проявляються у тривалому емоційному дистресі, труднощах прийняття втрати та соціальній ізоляції [4]. Дослідження Вербецької Н. Ю. показало, що жінки, які втратили чоловіків на війні, є особливо вразливою групою: у них спостерігається підвищений рівень тривожності, депресивних симптомів і пролонгованого горювання, що значно збільшує ризик хронізації ПТСР [1]. У Яремчук В. та Романчук С. досліджено симптоми пролонгованого горя [6]. Дослідження Духлій П. М. та Трофімової Д. О. жінок, які втратили чоловіків унаслідок війни, демонструють підвищений рівень тривожності та посттравматичних симптомів, що підтверджує необхідність цільових програм психологічної підтримки [2]. Таким чином, українські емпіричні роботи узгоджено свідчать про високий ризик розвитку ПТСР та ускладненої скорботи у жінок, які переживають втрату в умовах війни, та підкреслюють потребу у спеціалізованих програмах реабілітації й довгостроковій психологічній допомозі.

Як правило, основна увага дослідників спрямована на дослідження предикторів ПТСР та симптоматиці. Тому у даному дослідженні зосереджую увагу на кореляціях впливу травтатичної події (втрати чоловіка) та показниках посттравматичного стресового розладу (ПТСР) жінок, які переживають втрату чоловіків унаслідок війни, зокрема беручи до уваги такий параметр як час після втрати та вік, оскільки саме показник часу після втрати вважається прогностичним щодо симптоматики ускладненого горя чи як зазначається у перекладах МКХ-11 – «Пролонгований розлад горя» (ПРГ). Сучасні дослідження показують, що окремі показники за шкалою PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5) можуть бути предикторами розвитку пролонгованого розладу скорботи (PGD). Найбільш значущими є симптоми нав'язливих спогадів, уникання, гіперактивації та негативних когнітивних інтерпретацій, які корелюють із ризиком ускладненої скорботи [11]. Отримані результати підтвердили, що негативні когніції та уникання є спільними предикторами ПТСР і PGD, а PCL-5 може використовуватися як скринінговий інструмент для прогнозування PGD, особливо у групах із високим рівнем травматичних втрат [15]. ПГД часто вивчали в контексті війни. Наприклад, дослідження тих, хто вижив у війні в Косово, показало, що серед учасників дослідження 38,3 % відчували ПГД навіть через десять років після війни [14]. Тому важливо розглянути питання ПГД в контексті українців, враховуючи, що населення вже страждає через втрату близьких та досвід стресових факторів сучасної війни [9;16]. Крім того, вже в контексті війни між Україною та Росією симптоми ПГД були пов'язані з симптомами депресії [12].

**Постановка завдання.** Метою статті є – дослідити кореляційні зв'язки між показниками пролонгованого розгладу скорботи та показниками посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у жінок, які зазнали такої втрати, з урахуванням параметрів часу, що минув після втрати, та вікових особливостей респонденток. Виявлення кореляцій між ПРС та показниками ПТСР у жінок дає змогу визначати групи підвищеного ризику та прогнозувати ймовірність хронізації посттравматичних симптомів залежно від часу після втрати та вікових характеристик. Недоцільно та потенційно шкідливо стверджувати, що особи, які відповідають критеріям пролонгованого розладу скорботи (ПРС), є «здоровими», коли насправді вони страждають від психічних захворювань і зазнають значних порушень і дисфункцій у житті.

**Виклад основного матеріалу.** Пролонгований розлад скорботи визначається у даному дослідженні як психічний стан, що характеризується стійким, інтенсивним і дезадаптивним горюванням після втрати близької людини, який триває понад 6–12 місяців та суттєво порушує функціонування особи [15]. Пролонгована скорбота – це клінічно визначений психічний розлад, концептуалізований Холлі Пріґерсон, який відрізняється від нормального процесу горювання своєю тривалістю та дезадаптивним впливом на життя людини. Дослідження проводилося перед початком програми психологічної підтримки родин загиблих, що реалізувалася центрами психологічної підтримки «Разом з тобою». У дослідженні взяли участь 190 жінок – дружини загиблих військовослужбовців, які проживають у різних регіонах України. Вибірка

була сформована з урахуванням часу після втрати (6–9 місяців) та віку, що дозволяє простежити особливості переживання скорботи у різних періодах дорослого життя. Віковий розподіл: 37 учасниць – вікова група 50–55 років (19,5%); 58 учасниць – вікова група 40–47 років (30,5%); 62 учасниці – вікова група 30–39 років (32,6%); 33 учасниці – вікова група 25–30 років (17,4%). Жінки представляли різні регіони України, що забезпечує широку соціокультурну репрезентативність вибірки. До вибірки увійшли учасниці як із великих міст, так і з менших населених пунктів, що дозволяє врахувати вплив регіонального контексту на процес скорботи.

З метою прогнозування ймовірності розвитку ПРС було застосовано **IES-R (Impact of Event Scale – Revised)** шкалу впливу травматичної події [3]. Ось лінійний графік (рис. 1), який відображає рівень дистресу серед жінок після впливу травматичної події: виражений – 32%, помірний – 44%, низький – 24%.

Виражений рівень (32%) у третини учасниць, які перебувають у стані високого дистресу, що може бути прогностичним фактором розвитку пролонгованої скорботи. Помірний рівень (44%) утворилася найбільша група, яка потребує моніторингу та превентивних інтервенцій. Низький рівень (24%) впливу травматичної події демонструє відносно адаптивне переживання втрати. За віковим параметром категорія жінок 40–45 років має найвищий рівень дистресу, що може бути пов'язано з поєднанням сімейних та соціальних навантажень, 50–55 років – високий рівень, але трохи нижчий за попередню групу, що може свідчити про часткову адаптацію або інші механізми подолання. У групі 30–39 років – менш виражений рівень, що може свідчити про відносно більшу психологічну стійкість або інші механізми адаптації.

Таблиця 1

**Рівень дистресу у різних вікових групах жінок**

| Вікова група | n-кількість | M | SD | Min-max | 95%CI |
|---|---|---|---|---|---|
| 25–29 | 33 | 1,8 | 0,4 | 1,2–2,5 | 1,6–2,0 |
| 30–39 | 62 | 2,1 | 0,5 | 1,5–3 | 1,9–2,3 |
| 40–47 | 58 | 4,8 | 0,6 | 4,0–5,5 | 4,6–5,0 |
| 50–55 | 37 | 4,2 | 0,7 | 3,5–5,0 | 4,0–4,4 |

$F(3,81) = 18.7$, $p < 0.001$ (різниця між групами статистично значуща). Найвищий рівень дистресу зафіксовано у групі 40–45 років ($M = 4.8$, $SD = 0.6$), що статистично значуще перевищує показники групи 30–35 років ($M = 2.1$, $SD = 0.5$), $p < 0.001$. Найнижчий рівень дистресу зафіксовано у групі 25–29 років ($M = 1.8$, $SD = 0.4$). Окрім аналізу рівня дистресу у різних вікових групах, доцільним є розгляд показників за окремими шкалами IES-R, що дозволяє більш детально охарактеризувати структуру посттравматичних реакцій. Такий підхід дає змогу виявити домінуючі симптоми – уникнення, вторгнення та фізіологічну збудливість – і простежити їхню вираженість у вибірці. Високий рівень уникнення свідчить, що значна частина респонденток (28%) намагається психологічно дистанціюватися від травматичних спогадів. Це може проявлятися у свідомому уникканні місць, людей чи ситуацій, що нагадують про втрату. Такий механізм є типовим для посттравматичних реакцій, але при тривалому збереженні може перешкоджати адаптації та інтеграції досвіду, підвищуючи ризик пролонгованої скорботи. Виражений рівень фізіологічної збудливості (30%) свідчить

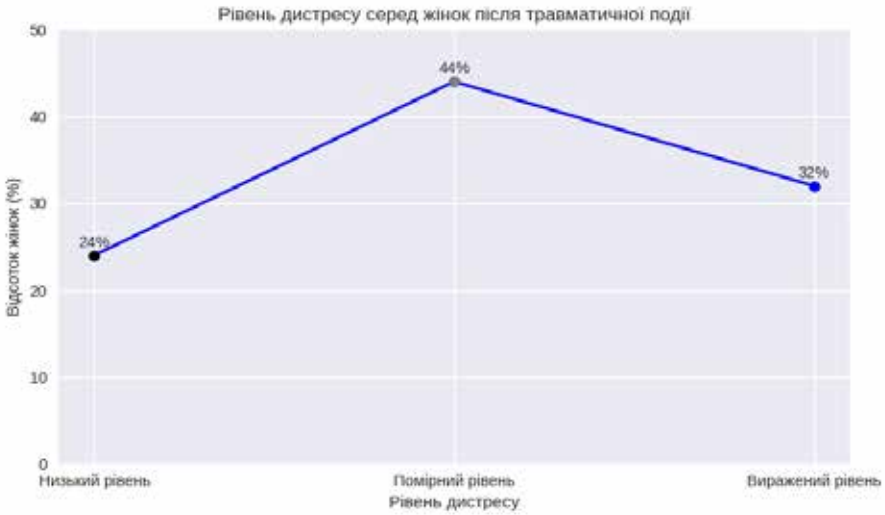


**Рис. 1. Рівень дистресу жінок після травматичної події**

про підвищену тривожність, напруженість, проблеми зі сном, дратівливість. Це показник того, що травматичний досвід має тілесний компонент, який впливає на щоденне функціонування. Високий рівень гіперактивації часто асоціюється з ризиком розвитку хронічного стресу та ПТСР. Порівняно нижчий рівень вторгнення (16%) означає, що нав'язливі спогади, флешбеки чи нічні кошмари менш виражені у вибірці. Це може свідчити про те, що травматичні образи не домінують у свідомості більшості учасниць, але у частини вони все ж таки присутні. Низький показник вторгнення може бути пов'язаний із сильнішими механізмами, уникнення, які «блокують» повторне переживання.

Проведений аналіз за шкалами IES-R дозволив окреслити домінуючі симптоми посттравматичних реакцій у вибірці, зокрема високі показники уникнення та фізіологічної збудливості при відносно нижчому рівні вторгнення. Для підтвердження та розширення цих даних було використано методику PCL-5 [3], яка не лише відтворила аналогічну картину за віковими групами, але й дала змогу деталізувати когнітивно-емоційні зміни, що супроводжують процес переживання втрати (табл. 2).

Таблиця 2

**Рівень симптомів ПТСР за результатами PCL-5 у жінок, які пережили втрату**

| Вікова група | n-кількість | Виражений (%) | Низький (%) | M | SD |
|---|---|---|---|---|---|
| 25–29 | 33 | 22 | 61 | 1,9 | 0,4 |
| 30–39 | 62 | 35 | 55 | 2,1 | 0,5 |
| 40–47 | 57 | 72 | 20 | 4,7 | 0,6 |
| 50–55 | 37 | 65 | 28 | 4,3 | 0,7 |
| Загалом | 190 | 58 | 37 | 3,3 | 0,9 |

Такий підхід створює основу для дослідження кореляційних зв'язків між показниками пролонгованого розладу скорботи та симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у жінок, які зазнали втрати, з урахуванням часу, що минув після події, та вікових особливостей респонденток (табл. 3).

Найвищі кореляції спостерігаються у групі 40–45 років (r≈до 0.80), що підтверджує узгодженість між методиками та домінування симптомів у цій віковій категорії. У групі 50–55 років також високі кореляції (r≈0.70–0.75), що свідчить про значну вираженість симптомів ПТСР та пролонгованого горя. Молодші групи (25–29 та 30–35 років) демонструють помірні кореляції (r≈0.55–0.66), що може вказувати на більшу варіативність реакцій та відносну психологічну стійкість. Таким чином, кореляційний аналіз із урахуванням вікових груп показує, що найбільш узгоджені та виражені симптоми пролонгованого горя та ПТСР спостерігаються у жінок середнього віку (40–55 років). Це підтверджує важливість врахування вікових особливостей та часу після втрати у прогнозуванні ризику пролонгованого переживання скорботи.

**Висновки.** Отримані результати дослідження підтверджують дані, отримані на іноземних вибірках, зокрема щодо параметру віку: найбільш виражені показники пролонгованого розладу скорботи та посттравматичного стресового розладу спостерігаються у жінок середнього віку (40–55 років), тоді як молодші групи демонструють відносно нижчий рівень симптомів. Проведений кореляційний аналіз між показниками ПРС та ПТСР засвідчив їхню значну узгодженість, що дозволяє визначати групи підвищеного ризику та прогнозувати ймовірність хронізації посттравматичних симптомів залежно від часу, що минув після втрати, та вікових характеристик респонденток. Виявлені відмінності можуть пояснюватися тим, що молодші жінки мають більш гнучкі механізми адаптації та ширші соціальні ресурси підтримки, тоді як у середньому віці накопичення життєвих втрат, поєднання професійного та сімейного навантаження, а також зниження соціальної підтримки створюють умови для більшої вираженості симптомів. У старшій групі (50–55 років) високі показники можуть бути пов'язані з емоційною значущістю втрат, хоча часткове прийняття їхньої неминучості дещо знижує інтенсивність реакцій. Однак це тільки припущення,

Таблиця 3

**Кореляція між шкалами IES-R та PCL-5 у різних вікових групах жінок**

| Вікова група | Уникнення (IES-R-PCL-5) | Вторгнення (IES-R-PCL-5) | Гіперактивація (IES-R-PCL-5) | Загальний індекс (IES-R- PCL-5) |
|---|---|---|---|---|
| 25–29 | r=0.61, p<0.01 | r=0.55, p<0.05 | r=0.58, p<0.05 | r=0.62, p<0.01 |
| 30–39 | r=0.65, p<0.01 | r=0.59, p<0.05 | r=0.63, p<0.01 | r=0.66, p<0.01 |
| 40–47 | r=0.78, p<0.001 | r=0.70, p<0.001 | r=0.74, p<0.001 | r=0.80, p<0.001 |
| 50–55 | r=0.72, p<0.001 | r=0.68, p<0.001 | r=0.70, p<0.001 | r=0.75, p<0.001 |

які потребують подальших досліджень. Таким чином, мета дослідження – виявлення кореляційних зв'язків між показниками пролонгованого розладу скорботи та ПТСР у жінок, які зазнали втрати, з урахуванням параметрів часу та вікових особливостей – була досягнута. Отримані результати мають практичне значення для розробки програм раннього втручання та психосоціальної підтримки, спрямованих на попередження хронізації посттравматичних реакцій.

**Список літератури:**


1. Вербецька Н. Ю. Особливості переживання горя під час війни : кваліфікаційна робота / наук. керівник Е. М. Ященко. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. 93 с.
2. Духлій П. М. Трохімова Д. О. Вплив війни на психологічний стан громадян України: аналіз емпіричних даних. *Габітус*. 2024. № 68. С. 141–150. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.24
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Т. 1 / [колектив авторів: О. Хаустова, О. Скринник, В. Дуб, ін.]. Київ, 2018. 208 с.
4. Парасєй-Гочер А. О., Зуйков В. О. Особливості переживання втрати членами сім'ї загиблого воїна. *Габітус*. 2023. № 55. С. 131–138. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.23
5. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.
6. Яремчук В. В., Романчук С. І. Психологічні особливості проживання горя і втрати родинами загиблих внаслідок російсько-української війни. Теоретичні і прикладні проблеми психології. *Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля.* 2025. Т. 2, № 3 (68). С. 227–238. DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-68-3-2-227-238
7. Burke L. A., Neimeyer R. A. Complicated spiritual grief I: Relation to complicated grief symptomatology following violent death. *Death Studies*. 2013. Vol. 37, No. 6. P. 531–544. DOI: https://doi.org/10.1080/07481187.2013.829372
8. Glad K. A., Stensland S., Czajkowski N. O., Boelen P. A., Dyb G. The longitudinal association between symptoms of posttraumatic stress and complicated grief: A random intercepts cross-lag analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2022. Vol. 14, No. 3. P. 386–392. DOI: https://doi.org/10.1037/tra0001087
9. Huțul A., Holman A. C., Huțul T.-D. Complex posttraumatic stress disorder and prolonged grief disorder in times of war: Diagnostic symptoms and impact on the mental health of Ukrainian civilians during the Russia–Ukraine war. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2025. Advance online publication. DOI: https://doi.org/10.1037/tra0002064
10. Carmassi C., Dell'Oste V., Foghi C., Bertelloni C. A., Conti C., Massimetti G., Nardi B., Dell'Osso L. Posttraumatic stress disorder, burnout and their association with mental health outcomes in frontline healthcare workers during COVID-19 pandemic. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 2021. Vol. 271, No. 4. P. 665–676. DOI: https://doi.org/10.23736/S0375-9393.20.14853-3
11. Keser E., Boelen P. A. Testing the cognitive-behavioral model of prolonged grief disorder (PGD): Distinct and shared pathways to PTSD and depression. *BMC Psychology*. 2025. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-025-03078-0
12. Redican E., Hyland P., Shevlin M., Martsenkovskyi D., Karatzias T., Ben Ezra M. Prevalence and correlates of ICD-11 prolonged grief disorder among adults living in Ukraine during the war with Russia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2024. Vol. 149, No. 5. P. 425–435. DOI: https://doi.org/10.1111/acps.13678
13. Martin-Soelch C., Schnyder U. Resilience and vulnerability factors in response to stress. *Frontiers in Psychiatry*. 2019. Vol. 10. Article 732. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00732
14. Morina N., Rudari V., Bleichhardt G., Prigerson H. G. Prolonged grief disorder, depression, and posttraumatic stress disorder among bereaved Kosovar civilian war survivors: A preliminary investigation. *International Journal of Social Psychiatry*. 2010. Vol. 56, No. 3. P. 288–297. DOI: https://doi.org/10.1177/0020764008101638
15. Prigerson H. G., Singer J., Killikelly C. Prolonged grief disorder: Addressing misconceptions with evidence. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 2024. Vol. 32, No. 5. P. 527–534. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jagp.2023.10.020
16. Shevlin, M., Redican, E., Hyland, P., Martsenkovskyi, D., Karatzias, T., Ben-Ezra, M. Prevalence and Correlates of ICD-11 Prolonged Grief Disorder among Adults Living in Ukraine during the War with Russia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2024. Vol. 149, Issue 5. P. 425–435. DOI: https://doi.org/10.1111/acps.13678
17. Tortella-Feliu M., Fullana M. A., Pérez-Vigil A., Torres X., Chamorro J.,Littarelli S. A., Solanes A., Ramella-Cravaro V., Vilar A., González-Parra J. A., Andero R., Reichenberg A., Mataix-Cols D., Vieta E., Fusar-Poli P., Ioannidis J. P. A., Stein M. B., Radua J., Fernández de la Cruz L. Risk factors for posttraumatic stress disorder: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2019. Vol. 107. P. 154–165. DOI: https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.013

18. World Health Organization. (2019). ICD-11: Prolonged grief disorder (HA60). URL: https://icd.who.int/

**Zahrai L. D. POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AND REACTIONS TO TRAUMA IN WOMEN WHO LOST THEIR HUSBANDS AS A RESULT OF WAR: RESULTS OF PSYCHODIAGNOSTICS**

*The study focuses on posttraumatic reactions and prolonged grief disorder (PGD) in women who lost their husbands as a result of war. The aim was to examine the correlations between PGD indicators and posttraumatic stress disorder (PTSD) symptoms, taking into account the time elapsed since the loss and the age characteristics of respondents. Psychodiagnostic tools IES-R (Impact of Event Scale – Revised) and PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5) were applied, allowing for a comprehensive assessment of the structure and intensity of posttraumatic symptoms. Results from IES-R revealed that avoidance (28%) and physiological hyperarousal (28%) were the most pronounced, while intrusion was less expressed (16%). This indicates the dominance of psychological distancing and somatic stress manifestations. According to PCL-5, 58% of respondents demonstrated a high level of PTSD symptoms, while 37% showed a low level; the distribution across age groups mirrored the IES-R results. The highest scores were observed among women aged 40–45 ($M = 4.7$, $SD = 0.6$), whereas the youngest group (25–29 years) predominantly showed low scores ($M = 1.9$, $SD = 0.4$). Correlation analysis confirmed significant consistency between IES-R scales and PCL-5 clusters: avoidance ($r = 0.72$, $p < 0.001$), intrusion ($r = 0.65$, $p < 0.001$), hyperarousal ($r = 0.70$, $p < 0.001$). Additionally, a moderate correlation was found with negative cognitions and mood ($r = 0.58$, $p < 0.01$). The strongest correlations were observed in the 40–45 age group (r up to 0.80), confirming its highest vulnerability.*

*The findings are consistent with international studies, which also identify middle age as a critical risk factor for PGD and PTSD. Younger women appear to have more flexible coping mechanisms and broader social support resources, while middle-aged women face accumulated losses, combined professional and family burdens, and reduced social support, which intensify symptoms. In older groups (50–55 years), high scores may be linked to the emotional significance of losses, though partial acceptance of their inevitability slightly reduces symptom intensity. Thus, the study's aim was achieved: correlations between PGD and PTSD indicators in women who experienced loss were established, considering time since the event and age characteristics.*

***Key words:*** *prolonged grief disorder (PGD), posttraumatic stress disorder (PTSD), trauma, trauma reactions, women who lost husbands, experience of loss, grief, correlation links.*

Дата першого надходження статті до видання: 28.12.2025
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.01.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

УДК 159.922.7:159.9.072
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/38

***Щербатий А. Р.***
https://orcid.org/0009-0003-3830-7243
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

***Когутяк Н. М.***
https://orcid.org/0000-0003-3569-4295
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

# ДИФЕРЕНЦІЙНА ДІАГНОСТИКА РОЗЛАДУ ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ У ДІВЧАТ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ

*У сучасній клінічній психології проблема недодіагностики розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) у дівчат і жінок залишається критично гострою через специфіку проявів та компенсаторні механізми. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю подолання «чоловічої моделі» діагностики та впровадження гендерно чутливих підходів для своєчасного надання допомоги. Метою роботи є емпірична оцінка особливостей виявлення РДУГ у жінок та визначення ефективності мультимодального підходу в підвищенні чутливості діагностики порівняно з монометодичними даними.*

*Дослідження побудовано за крос-секційним дизайном із застосуванням кореляційного та порівняльного аналізу показників різних інформантів. У основу підходу покладено принцип мультиінформативності, що дозволяє зіставити внутрішній суб'єктивний досвід респондентів із зовнішніми оцінками та клінічними даними. Основна гіпотеза базується на припущенні, що комплексне поєднання самозвітів та інтерв'ю дозволяє виявити латентні симптоми, які часто маскуються в соціальному середовищі. Методологічний інструментарій включав ретроспективну шкалу WURS, скринінг поточних симптомів ASRS, батьківські та педагогічні рейтингові форми Vanderbilt і SWAN, а також напівструктуроване інтерв'ю DIVA-5.*

*У результаті проведеного аналізу встановлено відсутність статистично значущих відмінностей за загальними балами симптоматики між жінками та чоловіками, що вказує на подібну інтенсивність розладу при різних формах його презентації. Виявлено домінування увагових труднощів у жіночому профілі, які часто мають прихований характер і супроводжуються емоційною дизрегуляцією. Доведено існування сильних кореляційних зв'язків між дитячими проявами та актуальним станом у дорослому віці, що підтверджує стійкість нейророзвиткового стану. Систематизовано якісні характеристики маскування симптомів, такі як надмірний перфекціонізм та соціальна слухняність, що знижують видимість проблем для оточення. Теоретичне значення роботи полягає в поглибленні розуміння жіночої феноменології РДУГ як динамічного поєднання когнітивного дефіциту та компенсаторних стратегій. Практична цінність дослідження реалізується через розробку рекомендацій щодо використання мультимодальної діагностики як стандарту для запобігання пізньому виявленню розладу. Наукова новизна полягає в емпіричному обґрунтуванні переваг інтегрованого підходу, який враховує внутрішній дистрес і приховані функціональні порушення. Обмеженням дослідження є невеликий обсяг вибірки, що визначає перспективи подальших розвідок у напрямі валідизації україномовних інструментів для різних вікових груп.*

***Ключові слова:*** *РДУГ, гендерні особливості, мультимодальна діагностика, маскування симптомів, неуважність, емоційна дизрегуляція, функціональні наслідки.*

**Постановка проблеми.** РДУГ належить до найпоширеніших нейророзвиткових станів, що проявляються стійкими труднощами уваги, саморегуляції та виконавчого контролю і можуть суттєво впливати на навчальну успішність, соціальну адаптацію та емоційне благополуччя протягом життя. Попри наявність усталених діагностичних критеріїв у DSM-5-TR і МКХ-11 (ICD-11), практична діагностика РДУГ у дівчат часто ускладнюється тим, що клінічні прояви можуть бути менш помітними

© Щербатий А. Р. , Когутяк Н. М., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

в освітньому середовищі та рідше привертають увагу дорослих на ранніх етапах розвитку. Унаслідок цього частина дівчат отримує допомогу із запізненням, уже на тлі вторинних труднощів – зниження самооцінки, навчального виснаження, тривоги або депресивної симптоматики, міжособистісних проблем.

Одним із ключових чинників недовиявлення РДУГ у дівчат є історична орієнтація клінічного дискурсу та багатьох психодіагностичних інструментів на «чоловічий» профіль розладу, у якому більш виражені зовнішні прояви гіперактивності та імпульсивності. Натомість у дівчат частіше домінують прояви неуважності, внутрішньої напруженості, емоційної дизрегуляції, а також компенсаторні стратегії (маскування симптомів, надмірний перфекціонізм, підвищена соціальна пристосованість у формальних ситуаціях), які знижують помітність проблем у класі та в побуті. Додатково на оцінювання впливають соціокультурні очікування щодо «нормативної» поведінки дівчат, що може зумовлювати іншу інтерпретацію тих самих проявів учителями та батьками (наприклад, як «неуважність», «лінощі», «емоційність», а не як симптоми РДУГ). У сукупності це створює діагностичну «діру» – ситуацію, коли формально критерії застосовні, але реальна чутливість виявлення у дівчат залишається нижчою через специфіку феноменології та контекстну маскувальну поведінку.

У сучасній практиці дедалі більшої ваги набуває гендерно чутливий підхід, який передбачає оцінювання РДУГ не тільки за «видимими» поведінковими індикаторами, а й за внутрішніми проявами, функціональними наслідками та розвитковою динамікою, із залученням кількох джерел інформації. Мультимодальна, мультиінформативна діагностика (поєднання самозвітів, батьківських і педагогічних рейтингів, клінічного інтерв'ю та аналізу життєвих проявів) розглядається як практично доцільна стратегія підвищення точності, особливо в групах із підвищеним ризиком недовиявлення. Водночас у прикладному полі залишається актуальним питання, які комбінації методів найбільш інформативні саме для дівчат, які показники узгоджуються між інформантами, а які систематично «розходяться» і потребують додаткового клінічного уточнення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні клінічні описи РДУГ підкреслюють, що прояви розладу залежать від гендерних відмінностей у типових поведінкових патернах, способах саморегуляції та соціальних очікуваннях щодо «нормативної» поведінки дівчат і хлопців [2–4]. У багатьох дівчат у структурі симптоматики частіше домінує неуважність, когнітивна виснажуваність, труднощі планування, організації й доведення справ до завершення, тоді як зовнішньо виражена гіперактивність може бути менш помітною або трансформуватися у внутрішню напруженість, метушливість думок і суб'єктивне відчуття «постійного поспіху» [5–7]. Це підвищує ризик того, що проблеми будуть тривалий час інтерпретуватися як особливості характеру, наслідки стресу чи навчального перевантаження, а не як прояви РДУГ, особливо якщо успішність зберігається завдяки високій мотивації, інтелектуальним ресурсам або підтримці з боку сім'ї [5–7].

Окремої уваги потребує феномен маскування симптомів у дівчат. У літературі описують, що частина дівчат свідомо або несвідомо компенсує прояви неуважності через надмірний контроль поведінки, перфекціонізм, «соціальну слухняність» у формальних ситуаціях або уникання активностей, де ймовірні помилки та критика [5–7]. Натомість напруга, пов'язана з постійною компенсацією, може підсилювати інтерналізовані прояви, зокрема тривожність, соматизацію, емоційне виснаження, коливання самооцінки та почуття провини [6–8]. У цьому контексті емоційна дизрегуляція розглядається як важливий, хоча й нерідко недооцінений компонент клінічної картини РДУГ у дівчат, який може проявлятися подразливістю, афективною нестабільністю, низькою толерантністю до фрустрації, труднощами відновлення після стресу і чутливістю до соціального відкидання [7–9]. Водночас у дослідженнях зберігаються дискусії щодо того, чи є емоційна дизрегуляція центральним проявом РДУГ або частіше відображає коморбідність і вторинні наслідки тривалих труднощів у навчанні та взаєминах [7–10]. Саме ця неоднозначність підсилює потребу в оцінюванні і функціональних наслідків, розвитку проблем у часі та контекстної специфіки проявів.

Ще одна з центральних проблем, яку підкреслює література, пов'язана з історичною домінантою «чоловічої моделі» РДУГ у наукових описах і практичних підходах до діагностики [5–7]. Значна частина діагностичних критеріїв і шкал формувалася на вибірках, де переважали хлопці, а отже найбільш «видимі» прояви гіперактивності та імпульсивності ставали маркерами, які швидше привертали увагу дорослих [2–4]. Для дівчат характерніший профіль, у якому симптоми неуважності, внутрішня дезорганізація, ментальна метушливість та емоційна нестабільність можуть не супроводжуватися поведінковими порушеннями,

що традиційно сигналізують про потребу в оцінюванні [5–7]. Унаслідок цього частіше виникає сценарій пізнього звернення, коли діагностичний запит формулюється вже на тлі вторинних ускладнень, а первинна симптоматика РДУГ «розчиняється» в картині тривожних чи депресивних проявів [6–8].

Додатковий ризик створюють систематичні похибки інформантів і контекстна залежність проявів. Учителі, батьки та сама дитина можуть по-різному оцінювати одні й ті самі труднощі, оскільки спостерігають поведінку в різних ситуаціях і крізь призму власних очікувань та норм [3–4]. Для дівчат це особливо критично, коли шкільна поведінка зовні виглядає «спокійною», а основні труднощі проявляються у прихованому форматі (виснаження, прокрастинація, повільне виконання завдань, «зависання», забудькуватість, емоційні зриви вдома після навчання) [5–7]. У такій ситуації рейтингові шкали, що сильніше «налаштовані» на зовнішні симптоми, можуть занижувати рівень проблем, якщо не враховувати інтерналізовані прояви та компенсаторні стратегії [5–7]. Окремим практичним питанням залишається валідність і культурна релевантність інструментів у різних мовних версіях та популяціях, що вимагає обережної інтерпретації результатів і використання кількох джерел даних для взаємної перевірки висновків [3–4].

У більшості сучасних настанов і оглядових робіт діагностику РДУГ розглядають як процес, що потребує мультимодального та мультиінформантного підходу [2–4]. Це означає поєднання стандартизованих шкал із клінічним інтерв'ю, аналізом розвитку симптомів у часі, оцінкою функціональних наслідків та підтвердженням проявів у щонайменше двох значущих контекстах (наприклад, вдома і в закладі освіти) [2–4]. Такий підхід особливо важливий у випадках, коли симптоми частково маскуються, а також коли на перший план виходять емоційні або соціальні труднощі, які можуть бути як наслідком РДУГ, так і проявом супутніх станів [6–7]. Самозвіти (зокрема в підлітковому та дорослому віці) дають доступ до суб'єктивних симптомів і внутрішніх переживань, які часто не помітні зовнішньому спостерігачеві, але потребують перевірки на узгодженість із даними інших інформантів та життєвих фактів [3–4].

Водночас у літературі підкреслюють, що жоден метод не є достатнім сам по собі: рейтингові шкали можуть бути чутливими до контексту й очікувань інформанта, самозвіт може відображати як реальну симптоматику, так і суб'єктивні інтерпретації, а клінічне інтерв'ю вимагає структурованості та опори на розвиткові критерії [3–4]. Тому оптимальною вважають комбінацію кількох інструментів із різними «кутами огляду», де результати не просто сумуються, а зіставляються для виявлення узгоджених ознак і зон розбіжностей, які потребують додаткового уточнення [3–4]. Для дівчат це має особливу цінність, оскільки саме розбіжність між «зовнішньою благополучністю» в школі та значними внутрішніми труднощами може бути ключовим сигналом про недовиявлену симптоматику РДУГ [5–7]. У цьому контексті емпірично важливим є аналіз того, як узгоджуються між собою показники самозвіту, батьківських і педагогічних оцінок та дані напівструктурованого інтерв'ю, і які саме комбінації методів підвищують чутливість виявлення гендерно специфічних проявів РДУГ. Саме ця логіка слугує підґрунтям для подальшого формулювання мети та побудови емпіричного дизайну дослідження.

**Постановка завдання.** Метою статті є емпірично оцінити особливості психологічної діагностики РДУГ у дівчат і жінок та визначити, наскільки мультимодальний, мультиінформантний підхід підвищує чутливість виявлення гендерно специфічних проявів цього розладу в порівнянні з опорою на один тип даних [2–4]. Також метою є окреслити практично доцільні напрями оптимізації діагностичної процедури з урахуванням феноменології неуважності, маскування симптомів та емоційної дизрегуляції, характерних для жіночого профілю РДУГ [5–7].

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання: проаналізувати показники симптоматики РДУГ за даними самозвіту (WURS, ASRS) у жіночій і чоловічій підвибірках, зіставити узгодженість результатів самозвіту з батьківськими та педагогічними рейтингами (NICHQ Vanderbilt, SWAN) і даними напівструктурованого інтерв'ю DIVA-5, а також виявити ключові зв'язки між ретроспективними проявами симптомів у дитинстві та поточними проявами у дорослому віці як емпіричну основу для формулювання рекомендацій щодо гендерно чутливої оптимізації діагностики [2–4].

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження виконано як крос-секційне емпіричне дослідження з кореляційним та порівняльним дизайном. Для підвищення чутливості оцінювання до гендерно специфічних проявів РДУГ застосовано мультимодальний підхід, що поєднував самозвітні шкали, рейтингові форми значущих дорослих (батьків, педагогів) і напівструктуроване клінічне інтерв'ю. Така конфігурація дозволила одночасно оцінити вираженість симптомів, їх розвиткову динаміку (ретроспективно) та контекстну варіативність

проявів у різних сферах функціонування. Онлайн-опитувальник заповнили 53 респонденти. До подальшого аналізу включали протоколи, у яких повідомлялося про офіційно діагностований РДУГ, наявність стійкої підозри на РДУГ, перебування в процесі діагностики або попередні обґрунтовані підозри щодо цього розладу. Відповідно до критеріїв включення фінальна вибірка становила 46 протоколів: 33 випадки, що стосуються осіб жіночої статі/гендерної ідентичності, та 13 випадків, що стосуються осіб чоловічої статі/гендерної ідентичності. Сім анкет було виключено як такі, що не відповідали цільовим критеріям.

У дослідженні брали участь три категорії інформантів: дорослі респонденти, які заповнювали анкету щодо себе, батьки/опікуни, які оцінювали свою дитину, та педагоги, які оцінювали конкретного учня/учениці. Серед 46 валідних протоколів 40 анкет становили самозвіти дорослих («Для себе»), 4 анкети заповнили батьки («Для своєї дитини»), 2 анкети заповнили педагоги («Для учня/учениці»). Додатково проведено п'ять напівструктурованих клінічних інтерв'ю DIVA-5: два інтерв'ю відбулися очно (1 дівчина, 1 хлопець) і три онлайн (2 дівчини, 1 хлопець). Інтерв'ю розглядалися як допоміжне джерело якісних даних щодо індивідуальних проявів симптомів, історії розвитку та контексту функціонування учасників.

Wender Utah Rating Scale (WURS) використано як ретроспективний інструмент самозвіту для оцінки вираженості симптомів РДУГ у дитячому віці у дорослих респондентів. Пункти шкали оцінюються за градаційною шкалою інтенсивності, що дозволяє обчислити сумарний показник і аналізувати кластери симптомів (зокрема прояви неуважності, гіперактивності-імпульсивності та емоційної дизрегуляції) у ретроспективному вимірі. WURS застосовували лише у підвибірці дорослих (від 18 років), які заповнювали анкету щодо себе. Важливе методологічне застереження полягає в тому, що підтверджена офіційна валідизація україномовної версії WURS наразі відсутня, тому інтерпретація результатів здійснювалася обережно, з акцентом на порівняльний і описовий аналіз у межах вибірки [11].

Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) застосовано як самозвітну шкалу для скринінгової оцінки поточних симптомів РДУГ у дорослому віці. Інструмент містить 18 пунктів, що відображають симптоми доменів неуважності та гіперактивності-імпульсивності, і дозволяє отримати сумарні та доменні показники. ASRS використовували разом із WURS у підвибірці дорослих респондентів (від 18 років) для зіставлення ретроспективних проявів у дитинстві з актуальною симптоматикою у дорослому віці [10].

NICHQ Vanderbilt ADHD Diagnostic Parent Rating Scale (форма для батьків) використано як стандартизовану рейтингову шкалу для оцінки проявів РДУГ у дітей шкільного віку та пов'язаних труднощів функціонування. Опитувальник охоплює симптоми неуважності й гіперактивності-імпульсивності, а також блоки, що дозволяють враховувати супутні поведінкові та емоційні прояви і показники функціонування (зокрема навчальну успішність і соціальну адаптацію). У цьому дослідженні Vanderbilt заповнювали батьки/опікуни щодо дітей 6–17 років [1, 12].

Strengths and Weaknesses of ADHD Symptoms and Normal Behavior Rating Scale (SWAN) застосовано як рейтингову шкалу, що оцінює континуум проявів уваги та поведінкової регуляції від труднощів до сильних сторін. Такий підхід зменшує ризик втрати чутливості до тонких відмінностей і є практично важливим у випадках, коли симптоми можуть маскуватися високою старанністю або компенсаторними стратегіями. SWAN заповнювали батьки щодо дітей 6–17 років, а також педагоги щодо учнів / учениць відповідного віку. [13]

Diagnostic Interview for ADHD in Adults (DIVA-5) застосовано як напівструктуроване клінічне інтерв'ю, побудоване відповідно до критеріїв DSM-5, для систематизованої оцінки симптомів неуважності та гіперактивності-імпульсивності у дитячому та дорослому періодах із прив'язкою до повсякденних проявів і функціональних наслідків. У межах цієї роботи інтерв'ю використовували як якісне доповнення до анкетних даних. При цьому враховано, що дані щодо стандартизації та валідизації україномовної версії DIVA-5 у відкритих публікаціях наразі обмежені, тому матеріали інтерв'ю розглядалися насамперед як клінічно орієнтований якісний компонент, який уточнює контекст і феноменологію проявів [1, 14].

Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms. Перед початком опитування учасникам надавали інформаційний лист і форму інформованої згоди; участь була анонімною. Опитувальник був побудований як послідовна форма з логічним розгалуженням залежно від ролі інформанта. На початку збирали соціально-демографічні дані, роль респондента («Для себе», «Для своєї дитини», «Для учня / учениці»), діагностичний статус (офіційний діагноз, процес діагностики, підозра) і стать / гендерну ідентичність особи, щодо якої надається інформація.

Далі респондент автоматично переходив до відповідного набору методик: дорослі (від 18 років) заповнювали WURS і ASRS, батьки/опікуни оцінювали дитину 6–17 років за Vanderbilt (батьківська форма) і SWAN, педагоги надавали оцінку за SWAN щодо учнів/учениць 6–17 років. Додатково частині учасників було запропоновано інтерв'ю DIVA-5, яке проводилося очно або онлайн.

Для аналізу взаємозв'язків між показниками симптоматики застосовували кореляційний аналіз. Вибір коефіцієнта визначали з урахуванням розподілу змінних: за наближено нормального розподілу використовували кореляцію Пірсона, у випадку асиметрії або порядкових шкал – кореляцію Спірмена. Для порівняння груп (зокрема за статтю / гендером у дорослій підвибірці) застосовували t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок за виконання умов застосування; у разі порушення припущень використовували U-критерій Манна-Уїтні. Рівень статистичної значущості приймали $p<0,05$; за можливості додатково інтерпретували розміри ефекту (Cohen's d або r) для оцінювання практичної значущості відмінностей.

Для прозорості структури даних у табл. 1 подано характеристику вибірки та інформантів, а в табл. 2–3 – ключові порівняльні та кореляційні показники, що становлять основу подальшої інтерпретації.

Таблиця 1

**Характеристика вибірки та інформантів**

| Показник | Значення |
|---|---|
| Загальна кількість валідних протоколів | 46 |
| Особи жіночої статі / гендерної ідентичності | 33 |
| Особи чоловічої статі / гендерної ідентичності | 13 |
| Самозвіти дорослих («Для себе») | 40 (жінки n=32, чоловіки n=8) |
| Батьківські протоколи («Для своєї дитини») | 4 |
| Педагогічні протоколи («Для учн я/учениці») | 2 |
| Інтерв'ю DIVA-5 | 5 (2 очно, 3 онлайн) |

Порівняльний аналіз проводився у дорослій підвибірці самозвітів, де і жінки, і чоловіки заповнювали однакові інструменти: WURS (ретроспективна оцінка дитячих проявів) та ASRS (поточні прояви у дорослому віці). Описові показники засвідчили, що в обох групах наявний помірно підвищений рівень симптоматики як у ретроспективному, так і в поточному вимірі, а середні значення в жінок є дещо вищими, проте ці відмінності не досягають статистичної значущості (усі $p>0,05$).

За сумарним балом WURS середній показник жінок становив 48,8 бала (SD=15,1), тоді як у чоловіків – близько 44,8 бала (SD близько 14,1). Формальна перевірка групових відмінностей незалежним t-критерієм та U-критерієм Манна-Уїтні не виявила статистично значущих різниць ($p>0,05$), а величина ефекту відповідала малому рівню, що вказує на тенденційний, а не виражений характер відмінностей.

Аналогічний результат отримано для загального сумарного балу ASRS: у жінок середнє значення становило 44,9 бала (SD=10,6), у чоловіків – близько 42,3 бала (SD близько 12,6), при цьому відмінності також були статистично незначущими ($p>0,05$). Таким чином, кількісно загальний рівень проявів у дорослому віці є подібним, а потенційна гендерна специфіка пов'язана не з «кількістю» симптомів, а з їх якісною презентацією та контекстом прояву.

Компонентний аналіз за ASRS показав, що в обох групах центральним компонентом клінічного профілю є неуважність. За частиною A опитувальника (переважно неуважні симптоми) середні значення були дещо вищими у жінок (близько 16 балів) порівняно з чоловіками (близько 15 балів), тоді як за частиною B (переважно гіперактивно-імпульсивні прояви) також спостерігалася невелика тенденція до вищих значень у жінок (близько 29 проти 27 балів). Однак і для цих показників статистично значущих гендерних відмінностей не виявлено (усі $p>0,05$), що підтверджує близькість структурних профілів при домінуванні увагових труднощів.

Таблиця 2

**Описова статистика WURS і ASRS за статтю у дорослій підвибірці самозвітів**

| Показник | Жінки (n=32) M (SD) | Чоловіки (n=8) M (SD) | Статистична значущість |
|---|---|---|---|
| WURS_total | 48,8 (15,1) | 44,8 (14,1) | $p>0,05$ |
| ASRS_total | 44,9 (10,6) | 42,3 (12,6) | $p>0,05$ |

Примітка. Значення для чоловічої підвибірки подано з округленням до 0,1; для перевірки відмінностей застосовували t-критерій і U-критерій Манна-Уїтні; у всіх порівняннях $p>0,05$.

Окремий аналіз жіночої підвибірки дорослих самозвітів (n=32) показав, що в середньому профіль має переважно неуважний характер. Поточні

симптоми за ASRS у більшості учасниць відображають регулярні труднощі підтримання уваги, організації діяльності та завершення завдань, які поєднуються з виразними, хоча загалом менш повсюдними, гіперактивно-імпульсивними проявами. Водночас розподіл індивідуальних даних вказує на суттєву варіативність співвідношення неуважності та гіперактивності-імпульсивності, що є критично важливим для гендерно чутливої діагностики.

За умовного поділу показників неуважності та гіперактивності-імпульсивності відносно медіан можна описати щонайменше чотири типові профілі симптоматики у жінок. Перший профіль характеризується одночасно підвищеними значеннями обох доменів і відповідає комбінованому типу РДУГ. Другий профіль відображає випадки, коли неуважність є вираженою за відносно нижчих показників гіперактивності та імпульсивності, що наближається до переважно неуважного варіанта перебігу. Третій профіль демонструє зворотне співвідношення – менш виражену неуважність за порівняно вищих показників гіперактивності-імпульсивності. Четвертий профіль охоплює респонденток із відносно нижчими значеннями за обома підшкалами, у яких симптоми РДУГ наявні, але проявляються менш інтенсивно та, ймовірно, частіше маскуються компенсаторними стратегіями. Саме останній тип є найбільш ризиковим щодо недодіагностики, оскільки «помірні» або «згладжені» кількісні показники можуть не відображати реальних функціональних труднощів та внутрішнього дистресу.

Кореляційний аналіз у жіночій підвибірці дорослих самозвітів (n=32) виявив статистично значущі позитивні зв'язки між ретроспективною оцінкою дитячих проявів за WURS та поточною симптоматикою за ASRS. Між сумарним балом WURS і загальним балом ASRS встановлено кореляцію середньої сили r=0,67 (p<0,001), що свідчить про узгодженість ретроспективних і поточних проявів та про відносну стабільність симптоматики з віком у межах вибірки. Подібні за силою зв'язки зафіксовано між WURS і доменними показниками ASRS: r(WURS, ASRS_A_total)=0,63 та r(WURS, ASRS_B_total)=0,64 (p<0,001). Це означає, що ретроспективні труднощі, які жінки згадують щодо дитинства (увага, самоконтроль, емоційна стабільність), пов'язані і з поточними проблемами неуважності, і з гіперактивно-імпульсивними проявами у дорослому віці, причому внесок обох компонентів є співмірним.

Окремої уваги потребує емоційний компонент ретроспективної симптоматики. Описові дані за підшкалами WURS, що відображають порушення настрою та поведінки (WURS_DM), неуважність/гіперактивність (WURS_IH) і депресивно-тривожні, внутрішньо спрямовані прояви (WURS_DA), показали, що середні значення WURS_DM та WURS_IH у жінок загалом близькі до чоловічих, тоді як за WURS_DA спостерігається тенденція до вищих показників у жіночій підвибірці. У поєднанні з істотними кореляціями WURS_total з показниками ASRS це дозволяє інтерпретувати емоційну дизрегуляцію як потенційний «підсилювач» суб'єктивного дистресу та функціональних порушень, особливо коли симптоми частково маскуються соціально прийнятними стратегіями самоконтролю. В практичному вимірі це означає, що за відсутності значущих гендерних відмінностей у сумарних балах саме якісна оцінка емоційної сфери та її наслідків для навчання, міжособистісних стосунків і самооцінки може підвищувати чутливість діагностики у дівчат і жінок.

Таблиця 3

**Кореляції WURS-ASRS у жіночій підвибірці дорослих (n=32)**

| Пара змінних | r | p |
|---|---|---|
| WURS_total – ASRS_total | 0,67 | < 0,001 |
| WURS_total – ASRS_A_total | 0,63 | < 0,001 |
| WURS_total – ASRS_B_total | 0,64 | < 0,001 |

Якісний компонент (інтерв'ю DIVA-5) використано як ілюстративне доповнення до анкетних даних і як спосіб уточнити феноменологію симптомів у ситуаціях, де кількісні показники можуть бути подібними, а прояви – різними за змістом і контекстом. Описові наративи учасників узгоджувалися з кількісним висновком про центральність увагових труднощів, однак деталізували різні акценти презентації. У жіночих описах частіше звучали теми хронічної втоми, емоційного виснаження, перфекціоністських стратегій компенсації («роблю повільно, бо хочу ідеально»), тривалого самозвинувачення за неорганізованість і періодичних емоційних «зривів» після періодів надмірного самоконтролю. У чоловічих описах частіше підкреслювалися імпульсивне переключення між завданнями, швидке виснаження за умов монотонної діяльності та більш відкрита поведінкова експресія гіперактивності. Таким чином, інтерв'ю доповнило кількісні результати, показавши, що за близького загального рівня симптомів у дорослому віці гендерна відмінність

може полягати у способі переживання, компенсації та соціальній «видимості» проявів, що важливо враховувати в діагностичній практиці.

**Висновки.** Отримані результати узгоджуються з сучасним уявленням про те, що у дівчат і жінок РДУГ часто має переважно неуважний або змішаний профіль, а клінічно значущі труднощі можуть бути менш помітними для оточення через вищу частку інтерналізованих проявів і компенсаторних стратегій. У дорослій підвибірці нашого дослідження центральним компонентом симптоматики в обох групах виступала неуважність, тоді як гіперактивність-імпульсивність мала більш варіативну презентацію. Така структура є важливою з практичної точки зору, оскільки неуважність у реальному житті частіше проявляється як «тихі» когнітивні труднощі (дезорганізація, прокрастинація, забудькуватість, повільний темп виконання завдань), а не як поведінкові порушення, що традиційно швидше привертають увагу дорослих у шкільному середовищі. Для дівчат це підвищує ризик пропуску РДУГ на ранніх етапах, особливо коли зовнішня дисциплінованість або навчальні досягнення тимчасово підтримуються за рахунок високої мотивації, надмірного самоконтролю чи перфекціонізму. Якісні дані інтерв'ю DIVA-5 додатково підкреслювали, що за видимою «нормативністю» поведінки у частини учасниць можуть стояти значний внутрішній дистрес, виснаження та періодичні емоційні зриви після тривалих періодів компенсації, що також описується в літературі як типова траєкторія пізнього виявлення РДУГ у жінок.

Відсутність статистично значущих гендерних відмінностей за сумарними показниками WURS і ASRS у нашій вибірці не суперечить припущенню про гендерну специфіку феноменології РДУГ. По-перше, сумарні бали відображають інтенсивність симптомів у цілому, але можуть маскувати відмінності в їхній структурі, контекстній варіативності та функціональних наслідках. По-друге, для дівчат і жінок характерніші стратегії «соціально прийнятної» компенсації, які знижують зовнішню помітність симптомів, але не усувають внутрішні труднощі та не гарантують стабільного функціонування. У цьому сенсі подібність сумарних балів може означати, що в чоловіків і жінок рівень симптомів співмірний, однак спосіб їх прояву і те, як на них реагує середовище, є різним. Саме цим можна пояснити типову для клінічної практики ситуацію, коли дівчата отримують допомогу пізніше, вже на тлі вторинних труднощів, тоді як у хлопців діагностичний процес частіше запускається через поведінкову «видимість» симптомів. Додатковим аргументом на користь розвиткової безперервності симптоматики є виявлені в нашій жіночій підвибірці значущі кореляції між ретроспективними проявами (WURS) і поточною симптоматикою (ASRS), включно з доменними показниками неуважності та гіперактивності-імпульсивності ($p < 0{,}001$). Це підтримує висновок, що для частини жінок труднощі мають тривалу траєкторію і не зводяться до ситуативного стресу або «тимчасових» коливань уваги. Кореляційні зв'язки між ретроспективними проявами в дитинстві (WURS) і поточною симптоматикою у дорослому віці (ASRS) у жіночій підвибірці підтвердили розвиткову безперервність труднощів і підкреслили значення ретроспективної оцінки як компонента комплексної діагностичної процедури.

Разом з тим результати слід інтерпретувати з урахуванням обмежень. По-перше, підвибірка дитячих протоколів від батьків і педагогів була малою, що обмежує узагальнення висновків щодо шкільного віку та узгодженості інформантів у дитячій групі. По-друге, WURS застосовувався як ретроспективний інструмент у дорослих, однак підтверджена офіційна українська валідизація цієї шкали є недостатньо висвітленою, тому результати WURS у межах роботи слід розглядати обережно, як описово-порівняльні показники, а не як підставу для жорстких діагностичних рішень. По-третє, онлайн-формат рекрутингу підвищує ризик вибіркового потрапляння респондентів із вищою мотивацією та вже сформованою підозрою або діагнозом, що може впливати на розподіли показників. По-четверте, якісний компонент інтерв'ю DIVA-5 мав невеликий обсяг ($n = 5$), тож він виконував ілюстративну функцію і не претендує на репрезентативність.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням дитячої підвибірки та збільшенням кількості педагогічних оцінок, що дозволить точніше аналізувати контекстну варіативність проявів у школі та вдома, а також закономірності розбіжностей між інформантами. Доцільним є поглиблення якісного компонента через більшу кількість інтерв'ю DIVA-5 з подальшим тематичним аналізом феноменів маскування та компенсації у дівчат. Окремим напрямом є систематична психометрична оцінка україномовних версій використаних інструментів і перевірка їхньої чутливості до гендерно специфічних проявів, а також доповнення анкетного скринінгу показниками функціонування та емоційної регуляції як потенційно ключовими маркерами ризику пізнього

виявлення РДУГ у дівчат і жінок. Практична цінність отриманих даних полягає в тому, що підвищення чутливості діагностики РДУГ у дівчат і жінок потребує мультимодальної та мультиінформантної стратегії. Самозвітні інструменти доцільно поєднувати з оцінками батьків і педагогів та напівструктурованим інтерв'ю, яке дозволяє інтегрувати дані, уточнити розвиткові критерії та прив'язати симптоми до життєвих прикладів і функціональних наслідків.

**Список літератури:**

1. Левчук М. Ю., Когутяк Н. М. Психологічні особливості когнітивної емпатії у осіб різної статі. *Матеріали конференції МЦНД* (м. Черкаси, 11 квітня 2025 р.). Черкаси, 2025. С. 273–275.

2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). Washington, 2022.

3. World Health Organization. International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11). Geneva, 2019.

4. National Institute for Health and Care Excellence. Attention deficit hyperactivity disorder: Diagnosis and management (NICE Guideline NG87). London, 2018.

5. Quinn P. O., Madhoo M. A review of attention-deficit / hyperactivity disorder in women and girls: uncovering this hidden diagnosis. *Primary Care Companion for CNS Disorders*. 2014. Vol. 16, № 3. DOI: https://doi.org/10.4088/PCC.13r01596

6. Rucklidge J. J. Gender differences in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychiatric Clinics of North America*. 2010. Vol. 33, № 2. P. 357–373. DOI: https://doi.org/10.1016/j.chc.2010.02.002

7. Young S., Adamo N., Ásgeirsdóttir B. B. та ін. Females with ADHD: an expert consensus statement taking a lifespan approach providing guidance for the identification and treatment of attention-deficit / hyperactivity disorder in girls and women. *BMC Psychiatry*. 2020. Vol. 20, № 1. Art. 404. DOI: https://doi.org/10.1186/s12888-020-02707-9

8. Shaw P., Stringaris A., Nigg J., Leibenluft E. Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry*. 2014. Vol. 171, № 3. P. 276–293. DOI: https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13070966

9. Bunford N., Evans S. W., Langberg J. M. ADHD and emotion dysregulation among children and adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2015. Vol. 18, № 3. P. 185–217. DOI: https://doi.org/10.1007/s10567-015-0187-5

10. Kessler R. C., Adler L., Ames M. та ін. The World Health Organization Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS): A short screening scale for use in the general population. *Psychological Medicine*. 2005. Vol. 35, № 2. P. 245–256. DOI: https://doi.org/10.1017/S0033291704002892

11. Ward M. F., Wender P. H., Reimherr F. W**.** The Wender Utah Rating Scale: An aid in the retrospective diagnosis of childhood attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*. 1993. Vol. 54, № 2. P. 41–47. DOI: https://doi.org/10.4088/JCP.v54n0213

12. Wolraich M. L., Lambert W., Doffing M. A. та ін. Psychometric properties of the Vanderbilt ADHD Diagnostic Parent Rating Scale in a referred population. *Journal of Pediatric Psychology*. 2003. Vol. 28, № 8. P. 559–567. DOI: https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsg046

13. Swanson J. M., Schuck S., Porter M. M. та ін. Categorical and dimensional definitions and evaluations of symptoms of ADHD: History of the SNAP and the SWAN rating scales. *International Journal of Educational and Psychological Assessment*. 2012. Vol. 10, № 1. P. 51–70.

14. Kooij J. J. S., Francken M. H. Diagnostic Interview for ADHD in Adults (DIVA-5): Based on DSM-5 criteria. The Hague : DIVA Foundation, 2019., 20 p.

**Shcherbatyi A. R., Kogutiak N. M. DIFFERENTIAL DIAGNOSIS OF ATTENTION-DEFICIT / HYPERACTIVITY DISORDER IN GIRLS: A PSYCHOLOGICAL PROFILE**

*In modern clinical psychology, the underdiagnosis of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in girls and women remains a critical issue due to gender-specific symptom presentation and compensatory mechanisms. The relevance of this study is driven by the urgent need to overcome the historical «male-centric» diagnostic model and implement gender-sensitive approaches to ensure timely intervention. The research aims to empirically evaluate the features of ADHD diagnostics in females and determine the effectiveness of a multimodal approach in increasing diagnostic sensitivity compared to reliance on a single data source.*

*The study utilizes a cross-sectional design incorporating correlational and comparative analysis of data obtained from multiple informants. The approach is grounded in the principle of multi-informant assessment, allowing for the triangulation of subjective internal experiences with external observations and clinical data. The primary hypothesis suggests that a comprehensive combination of self-reports and structured interviews can uncover latent symptoms that are frequently masked in formal social settings. The methodological toolkit*

*included the retrospective WURS scale, the ASRS screening for current symptoms, Vanderbilt and SWAN parent and teacher rating forms, and the semi-structured DIVA-5 clinical interview.*

*The results of the analysis established no statistically significant differences in total symptom scores between women and men, indicating a similar intensity of the disorder despite different phenotypic presentations. A dominance of inattentive symptoms was identified within the female profile, which often remains hidden and is frequently accompanied by emotional dysregulation. Strong correlations between childhood symptoms and adult clinical presentation were proven, confirming the developmental continuity of the neurodevelopmental state. Qualitative characteristics of symptom masking, such as excessive perfectionism and social compliance, were systematized as factors that reduce the visibility of difficulties to observers. The theoretical significance of the work lies in deepening the understanding of female ADHD phenomenology as a dynamic interplay between cognitive deficits and compensatory strategies. The practical value is realized through recommendations for adopting multimodal diagnostics as a standard to prevent late diagnosis and secondary complications. The scientific novelty consists of the empirical substantiation of the integrated approach's advantages in accounting for internal distress and hidden functional impairments. Study limitations include the small size of the pediatric sample, which defines future research prospects toward the validation of Ukrainian-language instruments for various age groups.*

***Key words:*** *ADHD, gender differences, multimodal assessment, masking, inattention, emotional dysregulation, functional impairment.*

Дата першого надходження статті до видання: 11.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 06.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026

# Відомості про авторів

**Бартошевич О. О. –** аспірант Харківського національного університету внутрішніх справ

**Батурін І. В.** – аспірант Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

**Біла І. М.** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та соціальної роботи Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського,

**Бойко П. Ю.** – аспірант кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

**Булгакова Т. М. –** кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України

**Василькевич Я. З.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

**Височан Л. М.** – докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри початкової освіти та педагогічних інновацій Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

**Власенко О. О.** – доктор психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

**Гапочка Я. О.** – асистент кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

**Голярдик Н. А.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання Хмельницького університету управління та права імені Леоніда Юзькова

**Гоян І. М.** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної психології Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

**Гребінь Н. В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка

**Даценко О. А. –** викладач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

**Дмитришин С. Б.** – аспірантка кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка

**Дробот О. В.** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

**Заграй Л. Д. –** доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

**Зубіашвілі І. К.** – кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

**Кавецький В. Є.** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя

**Каліщук С. М. –** доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології особистості та соціальних практик Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

**Кікінежді О. М.** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

**Ковальчук О. С.** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Комунального закладу вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради

**Когутяк Н. М.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

**Козак О. В.** – асистент кафедри психології Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя

**Коминар М. В.** – здобувач магістерського рівня вищої освіти кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

**Копач Б. В.** – аспірант кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

**Костюченко О. В.** – доктор психологічних наук, професор Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

**Купчишина В. Ч.** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

**Кучера І. В.** – кандидатка історичних наук, доцентка, доцентка кафедри філософії, соціології та релігієзнавства Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Лавренко О. В.** – кандидат філософських наук, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

**Михайлова Р. Д.** – доктор мистецтвознавства, професор Київського національного університету технологій та дизайну

**Мудрак М. А.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

**Нодь І. А. –** доктор філософії, викладач Приватного закладу професійної (професійно-технічної) освіти «Центр професійно-технічної освіти імені Егана Еде»

**Олексин М. О.** – аспірант Харківського національного університету внутрішніх справ

**Омельченко О. В.** – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

**Острянко Т. С. –** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

**Павловська-Кравчук В. А.** – кандидат юридичних наук, доцент кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту №5 Харківського національного університету внутрішніх справ

**Періг І. М.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя

**Петранюк А. І.** – аспірант кафедри філософії, соціології та релігієзнавства Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

**Пінська О. Л. –** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

**Рик М. С.** – кандидат філософських наук, доцент кафедри філософії та соціальної антропології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

**Сердюк Н. І.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Бердянського державного педагогічного університету

**Сердюк Ю. І.** – кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

**Ставицька С. О. –** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана

**Стасюк В. В.** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри військової психології Інституту стратегічних комунікацій Національного університету оборони України

**Стоцький Я. В. –** доктор історичних наук, професор, професор кафедри психології Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя

**Ступницька О. Г. –** старший викладач Харківського національного університету міського господарства; аспірантка Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

**Тихонович В.М. –** кандидат педагогічних наук, професор, викладач Відокремленого структурного підрозділу «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельно-економічного університету»

**Токарева Д. І.** – викладач Українського гуманітарного інституту

**Токарева Н. М.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

**Уніятов С. М. –** аспірант Харківського національного університету внутрішніх справ

**Федоренко Ю. А.** – слухачка кафедри військової психології Інституту стратегічних комунікацій Національного університету оборони України

**Хімчук Л. І.** – докторка педагогічних наук, кандидатка психологічних наук, професор, професорка кафедри психології розвитку Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

**Цюпенко Т. А.** – викладач кафедри правознавства і гуманітарних дисциплін Вінницького навчально-наукового інституту економіки Західноукраїнського національного університету; аспірантка кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

**Черезова І. О.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Бердянського державного педагогічного університету

**Чопко Х. Б.** – аспірантка кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка

**Шиліна А. А.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5 Харківського національного університету внутрішніх справ

**Щербатий А. Р.** – здобувач вищої освіти Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Науковий журнал

# ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
## ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО

## Серія: Психологія

## Том 37 (76) № 1 2026

Коректура • *І. Чудеснова*

Комп'ютерна верстка • *А. Фоменко*

Адреса редакції:
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
м. Київ, вул. Джона Маккейна, 33

Дата розміщення онлайн: 27.03.2026.
Дата друку: 03.04.2026.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 28,57. Ум. друк. арк. 31,39.
Зам. № 0326/263. Наклад 150 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, 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.